

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра педагогики

**Гизбрехт Никита Евгеньевич**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
Тема «Подготовка обучающихся начальных классов к выполнению  
нормативов комплекса "Готов к труду и обороне"»

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Физическая культура

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Зав. кафедрой доктор педагогических наук,  
профессор Адольф В.А.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Научный руководитель кандидат  
педагогических наук, доцент Строгова Н.Е.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Обучающийся Гизбрехт Н.Е.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Дата защиты \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_  
(прописью)

Красноярск 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава I. Теоретические основы реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в физическом воспитании обучающихся начальных классов</b> .....	10
1.1. Предпосылки внедрения и общая характеристика комплекса ВФСК ГТО .....	10
1.2. Внедрение ВФСК ГТО в процесс физического воспитания младших школьников .....	19
1.3. Актуальные проблемы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в школьную программу .....	27
<b>Глава II. Организация опытно-экспериментальной работы по внедрению программы подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО обучающимися начальных классов</b> .....	46
2.1. Анализ результатов анкетирования и показателей тестов физической подготовленности обучающихся начальных классов в начале опытно-экспериментальной работы .....	46
2.2. Разработка и апробации программы подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО обучающимися начальных классов .....	51
2.3. Анализ опытно-экспериментальной работы по программе подготовки обучающихся начальных классов к сдаче норм ГТО .....	62
<b>Заключение</b> .....	70
Список использованных источников .....	72
Приложения .....	80

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Современный мир постоянно развивается, появляются новые технологии, информационная среда расширяется, упрощая и облегчая жизнь и коммуникации и сокращая при этом физическую активность современного человека. С появлением гаджетов люди стали более зависимы от виртуальной информационной среды и интернета, что привело к более спокойному и менее подвижному образу жизни, снижению физической активности, а также к снижению желания активного спортивного отдыха.

Известно, что важным условием здоровья организма является двигательная активность, занятия спортом и физкультурой, но с малых лет детей приучают к виртуальной и телевизионной информационной среде, дети перенимают поведение и привычки родителей, тем самым закладываются базовые установки неправильного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Главный педиатр РФ, академик РАМН профессор А.А. Баранов на Европейском Конгрессе по вопросам школьной и университетской медицины в Москве, заявил, что лишь один из пяти российских первоклассников является здоровым. По окончании школы, полностью здоровыми оказываются вдвое меньше подростков (2,5%), а хроническими заболеваниями страдают 70 % выпускников. По данным статистики, за последние 10 лет заболеваемость детей в возрасте до 14 лет увеличилась на 34%, а детей в возрасте 15-17 лет – на 65%, а уровень физического развития детей постоянно снижается. Так, в настоящее время лишь половина выпускников школ способны выполнить возрастные нормативы физической подготовки.

В настоящее время имеющиеся рабочие программы по физической культуре, преподаваемые в школах, недостаточно эффективны. Они не в полной мере стимулируют обучающихся к регулярной и самостоятельной

двигательной активности, в связи, с чем и возникла идея возрождения комплекса ГТО.

Анализ и обобщение научно-методической литературы и педагогической практики в аспекте данного исследования позволили выделить следующие **противоречия**:

- между введением норм комплекса ГТО и неспособностью выполнять эти нормы (I ступени) при низком уровне физической подготовленности обучающихся начальных классов;

- между большим арсеналом универсальных средств физической культуры для повышения уровня физической подготовленности обучающихся начальных классов и ограниченным выбором средств и методов для решения задач физической подготовки к выполнению норм комплекса ГТО;

- между социальной потребностью привлечения обучающихся начальных классов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ростом популярности оздоровительных программ и отсутствием научно-обоснованной методики их использования в процессе учебных занятий физической культурой в начальной школе.

Отмеченные противоречия подтверждают актуальность проблематики исследования и указывают на необходимость научного обоснования и разработку обеспечения физического воспитания обучающихся начальных классов.

В связи с этим все более актуальной становится **проблема** поиска идей обновления занятий физической культурой для обучающихся начальных классов с целью укрепления здоровья, повышения их физической подготовленности и способствующих физической подготовке к выполнению норм комплекса ГТО.

Выявленные противоречия и проблема позволили сформулировать тему исследования **«Подготовка обучающихся начальных классов к выполнению нормативов комплекса "Готов к труду и обороне"»**.

**Объект исследования:** физическое воспитание обучающихся начальных классов.

**Предмет исследования:** программа подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО обучающихся 1 классов.

**Цель исследования:** выявить, теоретически обосновать и проверить в опытно-экспериментальной работе программу подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО обучающихся 1 классов.

**Гипотеза исследования:** программа подготовки к сдаче нормативов ГТО обучающимися начальных классов будет результативной, если:

- данный процесс будет соответствовать требованиям ФГОС ООО и возрастным психофизиологическим особенностям обучающихся начальных классов;

- в план физического воспитания обучающихся начальной школы включены спортивно-оздоровительные, культурно-просветительские и военно-патриотические мероприятия, мотивирующие всех участников образовательного процесса к подготовке и сдаче комплекса ГТО, успешному выполнению нормативов на золотой, серебряный, бронзовый значок;

- обоснованы критерии оценки физической подготовленности обучающихся начальных классов.

В соответствии с целью, предметом и гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать литературные источники по теме исследования.

2. Изучить состояние физической подготовленности младших школьников, обучающихся в 1 классе.

3. Разработать программу подготовки младших школьников, обучающихся в 1 классе, к сдаче нормативов комплекса ВФСК ГТО в процессе физического воспитания.

4. Выявить эффективность разработанной методики.

5. Разработать практические рекомендации по подготовке младших школьников к сдаче нормативов ГТО.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы**: теоретические (анализ психолого-педагогической, научно-методической и справочно-энциклопедической литературы, нормативно-программной документации по тематике исследования); эмпирические (наблюдение, беседа, изучение опыта, анализ продуктов деятельности учителей и обучающихся, педагогическое тестирование, самооценка, экспертная оценка); социологические (анкетирование, опрос); статистические (ранжирование, шкалирование); методы математической обработки данных.

#### **Этапы исследования.**

На **первом** этапе (сентябрь 2021 г.) анализировались социологические, психологические и педагогические источники с целью определения общей концепции исследования. Были определены основные параметры исследования, его объект, предмет, гипотеза, методология и методы. На этом же этапе проводилась разработка программы подготовки младших школьников, обучающихся в 1 классе, к сдаче нормативов комплекса ВФСК ГТО.

**Второй** этап исследования (сентябрь 2021 г. – май 2022 г.) был посвящен проведению опытно-экспериментальной работы. Осуществлен констатирующий и формирующий эксперимент.

На **третьем** этапе (май 2022 г.) анализировались результаты опытно-экспериментальной работы, проводилась обработка, систематизация и обобщение результатов исследования; уточнялись теоретические положения и выводы, полученные на первом и втором этапах работы; завершено оформление выпускной квалификационной работы.

**Опытно-экспериментальная база исследования:** Эмпирическая часть исследования проводилась на базе МБОУ «Партизанская СОШ имени П.П. Петрова» (с. Партизанское, Красноярский край). В опытно-

экспериментальной работе приняло участие 65 обучающихся первых классов.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в том, что раздел теории и методики физической культуры в начальной школе дополняется новыми сведениями, которые позволяют обосновать подготовку обучающихся начальных классов к сдаче нормативов ВФСК ГТО I ступени, конкретизировать двигательный режим значкистов и получить информацию о ходе реализации пропаганды ВФСК ГТО в общеобразовательных школах.

**Практическая значимость** исследования заключается в разработке программы подготовки обучающихся начальных классов к выполнению норм ВФСК ГТО, написании рекомендаций требованиям к уровню физической подготовленности значкистов ВФСК ГТО I ступени.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе Эмпирическая часть исследования проводилась на базе МБОУ «Партизанская СОШ имени П.П. Петрова» (с. Партизанское, Красноярский край).

**Структура.** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, шести параграфов, заключения, списка использованных источников (50 источников), 74 страниц.

# **Глава I. Теоретические основы реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в физическом воспитании обучающихся начальных классов**

## **1.1. Предпосылки внедрения и общая характеристика комплекса ВФСК ГТО**

Современный этап развития отечественного образования характеризуется сменой ценностных ориентиров. Это связано с произошедшими в 90-е гг. XX в. социально-политическими изменениями. В результате произошло отрицание обществом советских норм и ценностей, при этом система новых духовно-нравственных ориентиров не была сформирована.

Вследствие этого, с целью создания единой системы нравственных ценностей, была разработана Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Концепция определяет характер современного национального воспитательного идеала, цели и задачи духовно-нравственного развития и воспитания детей и молодежи, систему базовых национальных ценностей, на основе которых возможна духовно-нравственная консолидация многонационального народа Российской Федерации, основные социально-педагогические условия и принципы духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся. Концепция представляет собой ценностно-нормативную основу взаимодействия общеобразовательных учреждений с другими субъектами социализации – семьей, общественными организациями, религиозными объединениями, учреждениями дополнительного образования, культуры и спорта, средствами массовой информации [5,13].

С целью повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, повышении благосостояния и качества жизни



российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, мотивации к ведению здорового, спортивного образа жизни Правительством Российской Федерации было принято Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (ВФСК) «Готов к труду и обороне!» (ГТО).

Комплекс включает в себя две части – нормативно-тестирующую и спортивную. В нормативно-тестирующую часть входят оценка уровня общего физкультурного образования, раздел оценки владения двигательными умениями и навыками, необходимыми при реализации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, рекомендации к недельному двигательному режиму и виды испытаний. Вторая часть Комплекса (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям спортом с учётом возрастных групп Комплекса с целью продления спортивного долголетия, выполнения разрядных нормативов и получения спортивных званий. Состоит из разрядных требований для различных видов многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс.

Современный комплекс во многом схож со своим предшественником – Комплексом ГТО, существовавшим в советский период. Однако программа физкультурной подготовки в СССР имела более ярко выраженную военно-патриотическую направленность. Это прослеживалось как в самом содержании комплекса ГТО – в числе упражнений присутствовало метание гранаты, так и в методах пропаганды и популяризации. Многочисленные стенды плакаты формировали образ физически развитого человека, способного противостоять внешним вызовам. Популяризацией комплекса активно занимались общественные организации военной направленности. Тогда как современный ВФСК ГТО в большей степени ориентирован на физическое развитие и совершенствование, но при этом его воспитательно-патриотический потенциал используется не в полной мере [29, 41]. По мнению В.Е. Мусиной, с целью повышения воспитательных возможностей

комплекса ГТО в общеобразовательных организациях необходимо обеспечить интеграцию содержания ВФСК с другими образовательными предметами и факультативами. Комплекс ГТО будет способствовать не только физическому воспитанию, но и станет центром системы спортивно-патриотического воспитания. Путем вовлечения в спортивную деятельность у обучающихся будет формироваться опыт патриотического поведения, что в свою очередь будет способствовать формированию ценностных ориентаций [36].

Таким образом, комплекс ГТО будет способствовать не только физическому воспитанию, но и станет центром системы спортивно-патриотического воспитания. Путем вовлечения в спортивную деятельность у учащихся будет формироваться опыт патриотического поведения, что в свою очередь, будет способствовать формированию ценностных ориентаций. В своем выступлении на всероссийской научно-методической конференции О.М. Трушик, подытожил, что современное молодое поколение не отличается отменным физическим и психологическим здоровьем. У него слабосформированы потребности и, зачастую, отсутствует мотив к физическому и психологическому совершенствованию, в связи с чем, 13 марта 2013 г. в рамках проводимого совещания, посвященного вопросам развития детско-юношеского спорта, глава государства В.В. Путин выступил с предложением, воссоздать на всей территории страны физкультурно-спортивный комплекс: «Думаю, что вполне уместно вспомнить позитивный опыт прошлых лет, когда в нашей стране действовал так называемый комплекс ГТО, его нормативы сдавали люди разных возрастов, это был реально работающий механизм... Эту систему нужно возродить» [14]. Кроме того, В.В. Путин лично отметил ситуацию с детским спортом в России: «Надо признать, что ситуация с массовым, особенно с детским спортом все еще кардинально не изменилась, в этой сфере мы серьезно отстаем от очень многих других стран, наших соседей», – подчеркнул президент, «физическая культура по-прежнему остается на обочине образовательного и

воспитательного процесса, проигрывает в конкуренции за досуг детей и подростков, уступая место телевизору, компьютеру и так называемому сидячему образу жизни» [6].

Проект, утверждающий положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), предусматривает награждение россиян согласно трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому. Для того чтобы получить знак отличия, нужно выполнить минимальные требования по оценке общего уровня физической подготовки – иными словами, успешно сдать нормативы и показать достойный уровень знаний.

Как и раньше, в зависимости от показанных результатов можно будет получить значок с аббревиатурой ГТО. Однако, если в СССР было два вида значков – золотой и серебряный, то в России к ним добавится еще и бронзовый значок ГТО, что делает воссоздаваемый комплекс ещё более схожим с Олимпийскими играми для масс [47].

В соответствии с поручением Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № 756, специалистами и экспертами Министерства спорта Российской Федерации была разработана Концепция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК). Ее проект был рассмотрен 26 июня 2013 г. на совместном заседании «Межведомственной комиссии по развитию физической культуры, массового спорта и традиционных видов физической активности Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта» и «Коллегии Министерства спорта Российской Федерации». Проект Концепции ВФСК был одобрен с учетом полученных замечаний [26].

В итоговом варианте Концепции ВФСК определены цели, задачи, принципы, структура, содержание, обеспечение и механизм реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

О.С. Дунникова отмечает, что целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) является:

повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения [31].

Задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

б) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан страны;

в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Т.Ю. Карась описывает структуру нового комплекса ГТО:

1. Нормативно-тестирующая часть, устанавливающая нормативы и требования к видам испытаний (тестов), условиям их организации для оценки уровня физической подготовленности населения. Данная часть должна отображать требования государства к состоянию физического здоровья граждан.

2. Спортивная часть, направленная на привлечение различных возрастных групп населения к регулярным занятиям физической культурой, отдельными видами спорта и спортивными дисциплинами. Основными видами испытаний являются простые для организации и проведения, но

показательные, упражнения, акцентирующие внимание на быстроту, силу, выносливость, гибкость и координацию [38].

Нормативно-тестирующая часть Комплекса предназначена для двух основных возрастных групп:

- детей с 6 лет до 17 лет, обучающихся в организациях общего и среднего специального образования;

- молодёжь и взрослое население 18-70 лет и старше (мужчины), 18-70 лет и старше (женщины).

Каждая ступень комплекса ГТО предусматривает нормативные показатели, соответствующие трем знакам отличия – бронза, серебро, золото. В магистерской диссертации мы рассматриваем состояние физической подготовленности обучающихся начальных классов, поэтому ограничимся рассмотрением нормативов для первой возрастной ступени.

1 ступень охватывает детей дошкольного возраста и школьников 1-2 классов. Из девяти тестов 6 обязательных и 3 по выбору, из них 3 многовариантных (рис. 1). Для получения бронзового, серебряного или золотого знака ГТО мальчики и девочки должны выполнить нормативы соответственно четырех, пяти или шести тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, выжимание из положения лежа на полу, прыжок в длину), быстроту (бег на 30 метров, челночный бег 3x10 метров, бег на лыжах с фиксированием нормативного времени), гибкость (наклоны вперед) и выносливость (смешанное передвижение на 1 км, бег на лыжах на 2 км, кросс на 1 км).

Н.Г. Ефремова, А. Цуркан, И.О. Скоморохова, говоря о значимости возрождения ГТО, раскрывают важность участия в проекте ВФСК ГТО школьников по состоянию здоровья, относящихся к той или иной группе здоровья (медицинской группе) [9, 32]. Напомним, что школьников делят на 3 группы здоровья.







I ступень (6 - 8 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Обязательные испытания</b>							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	2	3	4	—	—	—
	или на низкой перекладине, раз	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7	10	17	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	110	120	140	105	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель на 6м, к-во попаданий	2	3	4	1	2	3
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине, к-во раз за 1 мин	21	24	35	18	21	30
8	Бег на лыжах на 1 км, (мин,с)**	10,15	9,00	8,00	11,00	9,30	8,30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30
9	Плавание на 25 м (мин,с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		6	6	7	6	6	7

Рис. 1. Нормативы I ступени ГТО (для школьников 1-2 классов)

I группа – здоровые, имеющие нормальное физическое или психическое развитие без функциональных дефектов и морфологических нарушений.

II группа – отсутствуют хронические заболевания, но имеются некоторые функциональные и морфологические изменения:

- реконвалесценты, особенно перенесшие инфекционные заболевания тяжелой и средней степени тяжести;

- с общей задержкой физического развития в отсутствие заболеваний эндокринной системы (низкий рост, отставание по уровню биологического развития с дефицитом массы тела или избыточной массой тела);

- часто и (или) длительно болеющие острыми респираторными заболеваниями;

- с физическими недостатками, последствиями травм или операций при сохранности функций органов и систем организма.

III группа состояния здоровья – несовершеннолетние:

- страдающие хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии клинической ремиссии, с редкими обострениями, с сохраненными или компенсированными функциями органов и систем организма, при отсутствии осложнений основного заболевания (состояния);

- с физическими недостатками, последствиями травм и операций при условии компенсации функций органов и систем организма, степень которой не ограничивает возможность обучения или труда.

Е.И. Перова рассматривает разрешенные занятия по каждой из групп здоровья. Основная медицинская группа (I группа): без нарушений состояния здоровья и физического развития; с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности [24].

Разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и выполнение тестов индивидуальной физической подготовленности.

Подготовительная медицинская группа (II группа): имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные, входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет.

Тестовые испытания, выполнение индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях разрешаются после дополнительного медицинского осмотра.

К выполнению нормативов ГТО допускаются дети основной, подготовительной групп (при отсутствии обострений хронического заболевания в течение 6 месяцев или дети 1-2 групп).

Несовершеннолетние, занимающиеся физкультурой и спортом, состоящие на диспансерном учете во врачебно-физкультурных диспансерах

получают справку-допуск у врача по спортивной медицине на основании результатов углубленного медицинского осмотра.

В свою очередь В.А. Кабачков приводит данные опроса, который проводился в связи с внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в программу школ, специалистами ВНИИФК для проведения экспертной оценки проекта ВФСК [33]. В опросе приняли участие руководители и специалисты органов регионального управления в области физической культуры и спорта; учителя физической культуры общеобразовательных школ; преподаватели физического воспитания вузов; тренеры спортивных школ. Все респонденты согласны с утверждением, что разработанный проект ВФСК соответствует основным положениям Концепции ВФСК, одобренной на заседании Коллегии Министерства РФ, и действующему законодательству Российской Федерации. Большинство экспертов поддерживают проект ВФСК и более 86% рекомендуют его к утверждению и скорейшему внедрению. В то же время достаточно большое количество экспертов утверждают, что внедрение требует дополнительного материально-технического обеспечения. Организация таких видов испытаний, как турпоход, стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия, бег на лыжах, рывок гири не обеспечены в должной мере спортивным инвентарем. Проведение испытаний по плаванию и стрельбе затруднено ввиду отсутствия достаточного количества и пропускной способности бассейнов и спортивных тиров соответственно.

При оценке кадрового обеспечения мероприятий ВФСК большинство субъектов РФ не испытывает потребности в кадрах для судейского обеспечения видов испытаний, определяющих уровень развития основных физических качеств. Однако проведение мероприятий по прикладным навыкам затруднено отсутствием необходимого числа квалифицированных по данным видам специалистов [19].

Таким образом, подписанный указ о возрождении системы ГТО, предполагает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение



установленных нормативов населением различных возрастных групп. У специалистов в области физической культуры и массового спорта есть надежда, что благодаря внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» удастся решить поставленные задачи и увеличить число граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом; повысить уровень физической подготовленности граждан; модернизировать систему физического воспитания и развития массового школьного и студенческого спорта, создать современную материально-техническую базу, увеличить количество объектов спорта. Не менее важной предпосылкой к внедрению комплекса ГТО является сохраняемая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста. Поскольку именно в этот период формируются спортивные интересы, закладывается базис физической культуры личности, следовательно, внедрение данного комплекса важно осуществлять в эти возрастные периоды.

## **1.2. Внедрение ВФСК ГТО в процесс физического воспитания младших школьников**

В соответствии с Указом Президента РФ от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Указом Президента РФ от 01 июня 2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы», Письмами Министерства образования и науки Российской Федерации от 15.06.2014 г. «Об аттестации учащихся образовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура», 28 июля 2014 г. № 02.1-14-8304 «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"» («ГТО») система образования и физического воспитания подвергается серьезным изменениям [11, 37].

Физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» – это возрожденная философия воспитания здорового, сильного, умелого, любящего свою Родину гражданина.

Данный проект основывается на принципах здоровьесберегающей образовательной деятельности, которые обосновал в своих работах один из ведущих российских ученых Н.К. Смирнов. Он считает, что выполнение нормативов комплекса «ГТО» – не самоцель, а показатель эффективности работы педагогов по физической подготовке и физическому воспитанию обучающихся. Автор выделил следующие принципы:

- принцип взаимосвязи физического воспитания с духовно-нравственным, гражданско-патриотическим воспитанием;
- принцип не нанесения вреда;
- принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов;
- принцип взаимосвязи здоровья и благополучия;
- принцип приоритета развивающего обучения;
- принцип непрерывности и преемственности;
- принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье;
- принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся (принцип психофизиологической комфортности);
- принцип комплексного междисциплинарного подхода;
- принцип медико-психологической компетентности учителя;
- приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными;
- принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегий;
- приоритет активных методов обучения;
- принцип отсроченного результата;
- принцип получения обратной связи;
- принцип контроля за результатами.

Проект основан на межведомственном взаимодействии системы спорта и образования, демонстрирует возможность и необходимость индивидуализированного подхода к отбору форм физкультурно-образовательной работы для подготовки к сдаче норм «ГТО» в общем и дополнительном образовании не вступая в противоречие с ФГОС, представляет методологические и методические принципы отбора инновационных форм физкультурно-образовательной работы, на основе мониторинга их эффективности, для внедрения в образовательных учреждениях «ГТО», предлагает алгоритм внедрения и диссеминации инновационных форм внедрения «ГТО» в образовательных организациях.

Главным условием реализации и успешности данного проекта является его комплексный характер и личный пример учителя, который не только ведет здоровый образ жизни, но и является патриотом.

Особенностью проекта ГТО является то, что сложившаяся система реализации внедрения носит, прежде всего, здоровьесориентированный характер, включающий физическое, духовно-нравственное и волевое развитие, а также ярко выраженное патриотическое воспитание.

Таким образом, деятельность по реализации проекта представляет собой не одно из направлений деятельности образовательной организации (обособленное от других), а интегрированное во все направления работы школы и организаций системы дополнительного образования детей, решение задач сохранения, укрепления и развития здоровья, обучающихся в контексте их основной образовательной (и иной) деятельности, а также повышение квалификации педагогов.

А.И. Апина, Л.Н. Суханова, О.В. Аракчеева выделяют следующие основные задачи учителей физической культуры в рамках подготовки учащихся к сдаче норм ВСФК ГТО:

- формирование у учащихся устойчивого интереса к развитию собственных физических и морально-волевых качеств, здоровому образу жизни, готовности к защите страны;

- модернизация учебной и внеучебной деятельности по развитию массовой физической культуры в учебном заведении, формирующей потребность в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

- совершенствование программно-методического обеспечения занятий физической культурой; разработка методических пособий и рекомендаций по внедрению самостоятельной подготовки к сдаче контрольных испытаний и норм ГТО;

- осуществление контроля над уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;

- создание эффективной системы взаимодействия с объектами социального назначения (ДЮСШ, дворовые клубы, стадионы) и с родителями учащихся;

- подготовка общественных инструкторов из числа старшеклассников

- значкистов ГТО для занятий с заботящимися о своем здоровье и физической форме детьми.

Также авторы считают, что главная задача учителя физической культуры – помочь школьнику в объективной оценке своих сил, убедить в возможности улучшения собственного результата и способствовать тому, чтобы занятия физической культурой и стремление к физическому самосовершенствованию стали потребностью каждого. В практике физического воспитания особую актуальность приобретают вопросы самостоятельной, осознанной физической активности учащихся. Чтобы подготовить обучающихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, необходимо дать им достаточно широкий круг знаний, сформировать навыки и умения, не ограничиваясь содержанием учебного материала программы. Учителю физической культуры необходимо создать условия для освоения учащимися способов самостоятельной, физкультурно-оздоровительной деятельности через систему специальных теоретических

сведений, направленных на комплексное развитие основных двигательных качеств, что является базовой основой к подготовке и успешной сдаче норм комплекса ГТО.

Выделяется три этапа учебной работы ВФСК ГТО над физкультурной самостоятельностью:

**1 этап – формирование приёмов самостоятельного выполнения двигательных действий** (начальная школа, 1 – 4 классы).

Целью работы должно стать обучение школьников приёмам усложнения заданий, обеспечение осмысленных двигательных действий, стимулирование самостоятельности. Прежде всего, обучающиеся должны овладеть двигательными навыками, которыми они будут пользоваться во время самостоятельных занятий. Это, во-первых, общеразвивающие упражнения. Они являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз во время приготовления уроков, входят в содержание самостоятельных занятий по развитию основных двигательных качеств.

Во-вторых, прочные навыки ходьбы и бега. С них начинается, ими и заканчивается каждое самостоятельное занятие. Важно, чтобы школьники умели правильно ходить и бегать, изменять скорость и темп движения, длину шага, силу отталкивания в упражнениях, навыки и умения в упражнениях, связанных с висами и упорами (подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа). Уже с начальной школы обучающиеся должны знать, как подготовить место для безопасного выполнения физических упражнений. Знакомить детей с теорией следует на каждом уроке, постоянно оперируя новыми словами. Только тогда изучаемые понятия будут звучать в речи учащихся. Большое внимание следует уделить темам: «Режим дня школьника», «Здоровый образ жизни», «Что такое физическая культура и почему ей нужно заниматься?», «ВФСК ГТО как средство физического совершенствования». Детям нужно давать творческие домашние задания: составить свой режим дня; назвать свои достижения при выполнении

контрольных нормативов и будущие ориентиры в этих видах на следующий год с объяснением, каким образом они будут достигнуты.

В практической части обучающиеся должны научиться составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки. Владеть правильной техникой выполнения всех контрольных испытаний комплекса ГТО.

**2 этап – создание условий для проявления школьниками самостоятельности** (основная школа, 5 – 9 классы).

Целью работы должно стать выявление слабых и сильных сторон подготовки каждого учащегося, определение форм и методов организации учебно-познавательной деятельности, обеспечивающей дифференциацию обучения.

В содержании сохраняется весь перечень упражнений согласно учебной программе, объём двигательной активности не меняется. Все знания для обучения самостоятельным занятиям классифицируются по темам: основы обучения двигательным действиям; основы гигиены физического воспитания; основы развития физических качеств; основы контроля, самоконтроля и взаимоконтроля; психологические основы физической культуры; профилактика травматизма. Все это существенно облегчит подготовку к комплексу ГТО. Необходимо организовать процесс обучения так, чтобы вместо монолога учителя присутствовал бы диалог с детьми. Можно совмещать передачу теоретических знаний с выполнением соответствующих двигательных действий. Подготовка обучающихся к самостоятельным занятиям должна начинаться с четкого, немногословного инструктирования школьников о цели и задачах конкретных самостоятельных занятий, постепенного вооружения знаниями о системе самоотренировок, привития необходимости технических и организационных навыков. Лист самооценки самостоятельности и успешности, когда учащийся сам ставит перед собой цель, каким он хочет стать и как меняется, позволит

проследить за любыми даже небольшими продвижениями в его физическом развитии. В обязательном порядке каждый ученик должен строго соблюдать правила безопасности во время занятий. Другим важным моментом является выработка у детей простейших приемов самоконтроля за реакцией своего организма на нагрузку. Каждый школьник должен: знать, что исследование пульса является самым доступным методом изучения функции сердечнососудистой системы; уметь измерять свой пульс несколькими способами (на запястье, у виска, на шее, ладонью к груди в области сердца).

**3 этап – стимулирование активности и творческой самостоятельности учащихся на уроках и во внеурочное время (средняя школа, 10 – 11 классы).**

Целью работы должно стать – создание условий школьникам для физического совершенствования и осознанного выбора вида своей учебной деятельности. На этом этапе учащиеся умеют и имеют возможность проявить самостоятельность.

Основные задачи этапа: комплексное развитие двигательных качеств; овладение школьниками специальными теоретическими знаниями, необходимыми для самостоятельных занятий физической культурой; развитие у учащихся физических качеств и сформированности двигательных умений, необходимых для сдачи контрольных нормативов комплекса ГТО.

Обучающимся предлагаются творческие задания для самостоятельной работы. Например: предложить ряд тестов для определения уровня развития двигательных качеств (дать пояснения); предложить удобный для наблюдений за своей физической подготовленностью и развитием дневник самоконтроля; составить комплекс упражнений для формирования своего телосложения, с учетом коррекции фигуры.

О.Н. Демьянов и Д.А. Фетисов считают, что важным ориентиром в организации повседневного образа жизни для всех желающих выполнить нормы ГТО являются рекомендации к недельному двигательному режиму. Данные рекомендации предусматривают минимальный объем различных

видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья. Рекомендации по недельному двигательному режиму включают утреннюю гимнастику, организованные занятия в спортивных кружках и секциях и самостоятельные занятия физкультурой, двигательную активность в процессе учебной деятельности.

Необходимо существенно увеличить объем спортивно-массовой работы в общеобразовательных учреждениях во внеурочное время путем дополнения блока дополнительного образования образовательными программами спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки спортивных школ для реализации необходимого недельного объема двигательной активности не менее 8 часов в неделю. В школах это секции легкой атлетики, баскетбола, гимнастики, лыжного спорта, группы общефизической подготовки и детского фитнеса.

Творчески организованная внеурочная деятельность – важное звено для формирования физкультурной самостоятельности в рамках подготовки к сдаче норм ГТО. Спортивно-оздоровительное направление внеклассных мероприятий в школе раскрывается в следующих формах: туристический слет, силовое двоеборье, соревнования по различным видам спорта, совместные спортивные праздники.

А.А. Бачин считает, что особенно на ранних этапах, учителю следует подключать к этой работе родителей, как помощников единомышленников. Однако такой подход должен быть разумным, чтобы не произошло подмены самостоятельности ученика «самостоятельностью» родителей.

Ребёнок должен видеть искреннюю заинтересованность родителей в этом вопросе, тогда подобное настроение передастся и ему. Если есть возможность, то можно заниматься подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО в выходные дни вместе с родителями.



Обучающиеся в процессе физического воспитания в школе должны быть ознакомлены со всем многообразием физкультурно-оздоровительных систем, направленных на развитие физической подготовленности, комплексов физических упражнений, видами физкультурной деятельности, с методикой самостоятельной подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО. Прекрасно, когда есть возможность выбрать тот режим физических нагрузок, который оптимально подходит каждому ребенку, соответствует предпочтениям и состоянию здоровья.

В связи с нововведениями, стоит отметить, что из рассмотренного выше можно выделить комплекс проблем в связи с внедрением ВФСК ГТО. Анализ литературных источников позволил выявить существующие предпосылки внедрения комплекса ГТО, определить нововведения, а также проблемы с которыми связана деятельность учителя физической культуры в процессе физического воспитания школьников. Рассмотрим содержание этих проблем более подробно.

### **1.3. Актуальные проблемы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в школьную программу**

Важное место в плане внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» отводится процессу интеграции комплекса в систему образования: в соответствии с Положением ВФСК ГТО включает в себя 11 возрастных ступеней, 6 из которых рассчитаны на обучающихся образовательных учреждений разного уровня образования.

Но возникает ряд проблем:

1. Отсутствие изменений в ФОГС.
2. Диспансеризация и медицинский осмотр перед сдачей ВФСК ГТО.
3. Отсутствие данных об уровне физического развития школьников.
4. Проблема организации.

5. Отсутствие точных нормативов на некоторые испытания.

6. Корректировка возрастного ценза.

Рассмотри содержание проблем более подробно.

### **1. Отсутствие изменений ФГОС.**

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» федеральные государственные образовательные стандарты обеспечивают «государственные гарантии уровня и качества образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации основных образовательных программ и результатам их освоения». Именно ФГОС являются основой при разработке образовательных программ, определяющих содержание образования, образовательными учреждениями.

В связи с этим необходимым условием интеграции ВФСК ГТО в систему образования является внесение изменений в федеральные государственные образовательные стандарты начального общего, основного общего, образования, а также соответствующие образовательные программы для учета государственных требований к уровню физической подготовленности, уровню знаний и умений в области физической культуры и спорта в соответствии с «Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации.

И.Ю. Ваганова считает, что интеграция ВФСК ГТО в систему образования связана с выделением в комплексе 1-й ступени (от 6 до 8 лет): обучающиеся подготовительных групп (дети 6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО. У обучающихся в начальной школе необходимо осуществлять не только физическое развитие, требования к которому закреплены в стандарте, но и формировать представление о ВФСК ГТО.

В связи с этим, И.Ю. Ваганова, предлагает изменить п.2.6. дополнением, что физическое развитие включает приобретение опыта в видах двигательной деятельности детей направленных, в том числе на

подготовку к выполнению нормативов Комплекса ГТО 1 ступени и формированием начальных представлений о ВФСК ГТО в контексте почетного гражданского достижения.

Обучающиеся школ выполняют нормы ВФСК ГТО в соответствии с требованиями 1-5 ступеней. На этих уровнях образования физическое воспитание должно быть связано не только с развитием физических качеств обучающихся, но и с формированием ценностного отношения к собственному здоровью, формированием когнитивной базы, достаточной для организации самостоятельных занятий по физической культуре, организации режима двигательной активности, включением физической культуры (в том числе и подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО) в контекст духовно-нравственного и патриотического воспитания.

В связи с вышесказанным И.Ю. Ваганова предлагает внести следующие изменения в ФГОС основного общего образования и в стандарт основного общего образования по физической культуре:

1) в п. 11.8 Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности, в Разделе Физическая культура:

– в пункт 2 внести дополнение об овладении системой знаний возникновения и развития ГТО, БГТО, ВФСК ГТО, об основах подготовки к сдаче нормативов Комплекса ГТО через духовно-нравственное, патриотическое воспитание и туристско-краеведческую деятельность в контексте почетного гражданского достижения;

– в пункт 3 в Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, внести дополнение, в том числе связанных с подготовкой к выполнению норм ВФСК ГТО и организацией недельного двигательного режима;

– в пункт 5 в Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние

здоровья и режим учебной деятельности, внести дополнение, в том числе связанных с подготовкой и сдачей нормативов Комплекса ГТО.

В свою очередь А.Е. Терентьев предлагает внести в стандарт основного общего образования по физической культуре, цели:

– развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

– приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

– воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

– освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, о возникновении и развитии ГТО, БГТО, ВФСК ГТО, об основах подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО через духовно-нравственное, патриотическое воспитание и туристско-краеведческую деятельность в контексте почетного гражданского достижения.

Также А.Е. Терентьев предлагает в раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» добавить Комплексы упражнений, направленные на подготовку к выполнению норм ВФСК ГТО и организацию недельного двигательного режима.

В раздел «Требования к уровню подготовки выпускников» добавить: в результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, о возникновении и развитии ГТО, БГТО, ВФСК ГТО, об основах подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО через

духовно-нравственное, патриотическое воспитание и туристско-краеведческую деятельность в контексте почетного гражданского достижения, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; уметь:

А) составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

Б) выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

В) выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе связанных с подготовкой к выполнению норм комплекса ГТО и организацией недельного двигательного режима, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

Г) осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, соблюдать требования к недельному двигательному режиму, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

Д) соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

Е) осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

Ж) использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

3) включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Также И.Ю. Ваганова и А.Е. Терентьев в профессиональные задачи при характеристике видов профессиональной деятельности предлагают добавить следующие пункты:

– осуществлять духовно-нравственное и патриотическое воспитание в процессе занятий;

– обеспечивать уровень подготовленности обучающихся, соответствующий требованиям ФГОС, в том числе в части выполнения нормативов ВФСК ГТО, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для выполнения нормативов ВФСК ГТО, сохранения и укрепления здоровья и трудовой деятельности;

– способствовать формированию гражданской позиции и повышению уровня патриотизма в процессе занятий, приобщению занимающихся к духовно-нравственным ценностям, в том числе через приобщение к национально-региональным традициям и туристско-краеведческую деятельность.

Рассмотрев проблемы изменения федеральных государственных образовательных стандартов в свете внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», перейдем к рассмотрению других актуальных проблем.

## **2. Проблема диспансеризации и медицинских осмотров перед сдачей ВФСК ГТО.**

Ещё одну проблему выделяет Е.В. Белкина. Она считает, что одной из таких проблем является всеобщая диспансеризация школьников в самом начале учебного года, которая избавит обучающихся от добывания справок перед каждым этапом сдачи нормативов Комплекса ГТО. Ведь без справки о допуске к соревнованиям (а выполнение нормативов это своего рода соревнования) он не может быть допущен до них. Одновременно будет

решён (а до сих пор это большая проблема) вопрос о допуске обучающихся к занятиям на уроках физической культурой. Необходимо также решить вопрос о присутствии в местах приёма нормативов медицинских работников (врача/медсестры или представителей спортивного диспансера) для осуществления медицинского контроля и при необходимости оказания первой помощи. Кроме того необходимо решить вопрос об участии в комплексе ГТО учащихся отнесенных к специальным медицинским группам, возможно укомплектовать группы по приему специальных нормативов ГТО представителями медицинских учреждений (спортивных диспансеров), которые необходимо разработать с помощью специалистов по лечебной физкультуре и специалистов в области спорта инвалидов. Эти дети в комплексе не задействованы.

Преимущества современного комплекса ГТО в том, что в качестве контрольных упражнений в возрастных группах, проходящих обучение в общеобразовательных школах, в основном представлены учебные нормы и требования средней школы. Это в значительной степени повышает эффективность внедрения в практику комплекса, который по существу дублирует требования школьной программы, но не является обязательным...

### **3. Отсутствие данных об уровне физического развития школьников.**

Г.А. Белкин и С.А. Быков выделяют необходимость утвердить тестирование по программе комплекса ГТО в качестве государственного (регионального) инструмента по оценки уровня физического развития школьников за период обучения (раздела подготовки, четверти, полугодия) в качестве Государственного мониторинга за физическим развитием школьников. Это решит правовой вопрос о проведении тестов по нормам ГТО со школьниками. Для этого необходимо Министерству спорта РФ и Министерству образования и науки РФ создать межведомственную комиссию по оценке состояния школьников с правами мониторинга физического и функционального состояния школьников в течение учебного

года. Это должно стимулировать преподавателей физической культуры в школе на создание условий для положительной динамики показателей учащихся, и повышение социального статуса предмета. В настоящее время предмет «физическая культура» в школе не проходит внешний мониторинг за уровнем физического и функционального развития обучающихся со стороны вышестоящих органов Министерства образования. Внешний мониторинг, при утверждении нормативов ГТО в качестве государственных зачетов или экзаменов по выбору, при аттестации на квалификационную категорию, позволит учителям физической культуры, получать дополнительные баллы по его результатам.

#### **4. Организационная проблема.**

Для внедрения в практику комплекса ГТО необходимо решить организационный момент. Группа по принятию нормативов комплекса ГТО должна быть создана из числа высококвалифицированных специалистов в области физической культуры, имеющих навыки организационной работы с людьми разного возраста, опыта проведения массовых соревнований, умением пользоваться ПК и в особенности программой Excel для математической обработки результатов исследования. Возможно ее формирование, как межведомственной (Министерства спорта и Министерства образования) из числа наиболее подготовленных тренеров и учителей физической культуры. Финансирование при этом осуществлять за счет учебных часов школы или комитетов спорта и образования, выделяемых на научную работу, при необходимости предусмотреть их выделение. Предварительная часть работы по компьютеризации результатов комплекса ГТО – составление заявок детей по параллелям в формате Excel – работа учителей физической культуры общеобразовательных школ, успешное завершение которой позволит легко анализировать полученные данные соревнований после их окончания. Единожды создав базу данных, без особых усилий ее можно корректировать по результатам очередных тестирований. Результаты каждого тестирования должны быть отправлены в единую базу



данных тестирования учащихся для их дальнейшего анализа в Министерстве спорта РФ и Министерстве образования и науки РФ, а также профильных исследовательских ВУЗах для совершенствования тестов и системы оценок полученных результатов. Группа комплекса ГТО должна быть укомплектована персональными компьютерами, в количестве не менее одного на проводимые одновременно соревнования, плюс один резервный; современными, высокоточными секундомерами и другими измерительными приборами. Результаты соревнований должны быть отражены в доступных для общего обозрения сайтах – например, на сайтах школ или комитета по образованию.

Исследователь А.П. Матвеев в своей научной работе «ГТО: проблемы и перспективы решения», описывает, что формами организации соревнований по принятию нормативов комплекса ГТО возможны:

- «Дни здоровья», «Дни бегуна», «Дни прыгуна», «Дни гимнаста», «Дни лыжника», «Дни стрелка», «День конькобежца», «День баскетболиста», «День волейболиста», «День футболиста», «День пловца» и другое для школьников одной-двух школ, при которых проходит тестирование всех обучающихся школы;

- Соревнования учащихся по видам спорта (которые представлены в Комплексе ГТО) в смежных возрастах (например: 1-2, 2-3 классы) – когда в соревнованиях принимают участие школьники нескольких близлежащих школ.

- Соревнования, в которых принимают участие один и два класса из параллели всех школ района, по результатам жеребьевки, которая проходит за неделю до соревнований, такие соревнования проходят в Щелковском районе уже более 30 лет по профилирующим видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, ОФП, баскетбол, волейбол, лыжный спорт). Разработана программа соревнований и система оценки спортивных результатов. В течении учебного года в таких соревнованиях принимают участие все параллели средних и старших классов, по окончании прохождения разделов

школьной программы. По результатам соревнований ведется рейтинг преподавателей физической культуры района.

- Соревнования для начальной школы наиболее сложны по организации и проведению по причинам психического характера. Целесообразно проводить такие соревнования совместно с родителями, как праздники физической культуры микрорайона, на призы депутатов, спонсоров, знаменитых людей.

Также А.П. Матвеев считает, что организационно группы по приему нормативов ГТО могут работать в общеобразовательных школах по составленному ими графику, не нарушая привычный календарь школьных и районных соревнований. Помощь в организации и проведении тестирования по программе комплекса ГТО могут оказать преподаватели школ и тренеры по видам спорта, развиваемых в районе. По итогам тестирования тренерский состав реально может проводить селекцию в близлежащих школах по набору детей в учебно-тренировочные группы.

Е.В. Белкина, Г.А. Белкин, С.А. Быков приветствуют попытку объединить два основных направления развития физической культуры в современной России – функционального планирования и оценки состояния школьников, в основном пропагандирующего программами В.И. Ляха, и прикладном планировании, опирающемся на планировании на основе нескольких видах спорта, что пропагандирует А.П. Матвеев. Программа соревнований комплекса ГТО, разная, в различных возрастных группах, но в основном построена на шести основных видах спорта: легкой атлетике, гимнастике, лыжном спорте, стрельба, туризм, плавание. Это не способствует популяризации внедряемого комплекса ГТО.

##### **5. Отсутствие точных нормативов на некоторые испытания.**

Так, например, норматив по туристическому походу вообще непонятно как проводить и как оценивать, за что присваивать какой-либо тип значка.

Нормативы - это самое сложное во внедрении комплекса ГТО. Выбран самый простой в составлении вариант – трехуровневый, но самый не точный

в оценке результатов исследований. Не оправдывает себя трёхуровневая система оценок ни в средней школе, ни в других оценочных системах (учебные нормативы). Исходя из математической модели нормального распределения результатов исследования, следовало бы внедрять минимум пятиуровневый оценочный вариант: добавить к предлагаемым «золотому», «серебряному» и «бронзовому» значкам ГТО «медный» и «алюминиевый».

Это необходимо сделать для привлечения к занятиям физической культурой и спортом прослойку физически слабых детей, не приученных к занятиям физической культурой, количество которых из года в год растет. У этих детей другие ценности, и раз не выполнив ни какого норматива и не получив никакого значка, в следующий раз его на соревнованиях мы их не увидим.

#### **6. Корректировка возрастного ценза.**

В предлагаемом проекте комплекса ГТО представлены возрастные группы, непосредственно касающиеся школьного возраста: 6-8 лет, 9-10 лет, 11-12 лет, 13-15 лет, 16-17 лет. Деление по таким возрастным группам не совсем понятно.

Набор в общеобразовательную школу начинается с 6-7 лет, первые классы в школе учатся без оценок, для них не существуют по этой причине никаких официальных нормативов и тестов. Непонятно, для чего в комплекс ГТО введены дети 6-7 лет, с которыми юридически никаких официальных тестов и соревнований проводить нельзя.

Предлагается начать внедрение комплекса ГТО с 8 лет – со 2 класса, времени, когда дети, обучающиеся в школе, привыкли к ее требованиям и ознакомились с правилами проведения тестов и соревнований. Второе непонятное решение – объединить в одну группу детей с 6 по 8 класс (13-15 лет), время, когда организмы школьников некоторых усиленно растут, быстро развиваются физические качества подростков, и их функциональное состояние, а другая часть детей, еще не доросла до полового созревания и отстает в физическом, психическом и социальном развитии. Третье

упущение: значительная часть школьников заканчивает обучение в школе в 18 лет, поэтому в старшую возрастную группу необходимо внести изменения. Следовательно, необходимо пересмотреть возрастные группы, предлагаемые в комплексе ГТО: первая группа 8-9 лет; вторая группа 10-11 лет; третья группа 12-13 лет; четвертая группа 14-15 лет; пятая группа 16-18 лет.

Эти возрастные группы позволят в 15(16) и 17(18) лет использовать нормативы ГТО в качестве итоговой аттестации учащихся 9 и 11 классов, проводимых независимой организацией. Сейчас обладатели значка ГТО имеют маленькую преференцию в виде дополнительных баллов к ЕГЭ при поступлении в высшее учебное заведение. В перспективе это повысит статус предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе.

В положения о комплексе ГТО необходимо внести пункты о периодическом (на начальном этапе возможно ежегодном) пересмотре нормативов в возрастных группах школьников для более гибкого регулирования системы оценок, а обоснование и расчет необходимых изменений, возложить на профильные институты или лаборатории по коррекции нормативов - место, куда должны стекаться все результаты тестирования в стране. Регулярная коррекция нормативов необходима из-за постоянно изменяющихся условий жизни в стране, интересов молодежи к тому или иному виду спорта и изменяющихся задач в «Большом спорте».

С точки зрения педагога, учителя или тренера при проведении спортивно-массовых мероприятий по подготовке и приеме норм Комплекса ГТО можно столкнуться со следующими проблемами:

*1. Проблема с медицинскими осмотрами: кто и как из медиков будет допускать детей к сдаче ГТО.*

К выполнению нормативов допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при

проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.

*2. Отсутствует методика работы с подготовительной и специальной медицинской группой детей, которые в общей массе учеников сегодня составляют до 85%. Неизвестно, как работать с ребятами подготовительной и спецмедгруппы. Разработанные и предложенные задания рассчитаны на здоровых детей.*

*3. Не предусмотрены физические упражнения для детей и школьников с ограниченными возможностями здоровья, не продумана взаимосвязь реабилитационных центров и медицинских служб, физкультурных диспансеров по привлечению таких людей к занятиям физкультурой и сдачей норм ГТО.*

*4. Отсутствие методик подготовки к выполнению норм комплекса ГТО различных ступеней.*

Подводя итоги вышесказанному, необходимо отметить полезность ввода в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, но для его успешного внедрения в практику необходимо решить ряд правовых, организационных, финансовых, содержательных и нормативных вопросов совместно Министерству спорта РФ, Министерству просвещения РФ и Министерству образования и науки РФ.

## **Глава II. Организация опытно-экспериментальной работы по внедрению программы подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО обучающимися начальных классов**

### **2.1. Анализ результатов анкетирования и показателей тестов физической подготовленности обучающихся начальных классов в начале опытно-экспериментальной работы**

Задача нашего исследования состояла в том, чтобы изучить заинтересованность младших школьников и их родителей в ведении здорового образа жизни, а также их отношение к физической культуре и спорту. Результаты анкетирования выявили ряд интересных тенденций в понимании значения физической культуры и спорта, здорового образа жизни для отдельно взятой семьи. Рассмотрим результаты анкетирования родителей обучающихся первых классов.

Проводя исследование, стоит сказать, что большинство родителей признают, что спорт и физическая культура имеют большое значение для развития ребенка, но, тем не менее, только треть родителей занимаются с ребенком спортом.

Ответы на вопрос: «Сколько времени Вы со своей семьей отводите на занятия спортом в неделю?», показал, что в целом семьи не обеспечивают должный уровень двигательной активности детей, при условии, что физиологически оправданным считается двигательная активность для школьников младшего школьного возраста как минимум 6-8 часов в неделю. Такой распространенный вид физической активности как зарядка тоже практически не выполняется, процент посещения секций детьми также низкий.

При анализе полученных результатов, характеризующих ранговые значения основных компонентов здорового образа жизни, обращает на себя внимание тот факт, что и дети, и их родители относительно правильно проранжировали компоненты здорового образа жизни. Особенно радует, что

на 1, 2 и 3 места вышли такие важные и значимые его компоненты, как правильное питание, отказ от вредных привычек и занятия физической культурой и спортом.

**"Какие компоненты ЗОЖ Вы считаете наиболее важными"**



Рис. 2. Результаты ответов на вопрос «Какие компоненты ЗОЖ вы считаете наиболее важными? Проранжируйте»

И, наконец, в ответе на последний вопрос нужно было оценить по 5-балльной шкале, насколько стиль жизни отдельно взятой семьи отвечает здоровому образу жизни. Большинство оценивают соответствие своего стиля жизни здоровому образу жизни лишь удовлетворительно.

Таким образом, исходя из результатов анкетирования, можно сделать вывод, что значительная часть родителей не имеют ярко выраженной потребности в физической активности, а также к соблюдению принципов здорового образа жизни.

Для получения более полной информации изучающей отношение детей к занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни, а также к комплексу ГТО были проанкетированы дети экспериментального класса.

Рассмотрим результаты опроса детей.

Так на вопрос «Нравится ли тебе заниматься физической культурой и спортом?», большой процент детей ответили, что хотят заниматься физкультурой, но они воспринимают урок, как площадку, где можно поиграть, побегать, попрыгать, а не как важный компонент здоровья.

Мы считаем, что данная информация требует необходимой коррекции: беседы, занятия в кружках и др. На вопрос о соблюдении режима дня, больше половины детей дали отрицательный ответ.

Можно предположить, что это связано с недостаточным контролем со стороны родителей, а также с недостатком знаний в области здорового образа жизни и сформированных гигиенических навыков.

На вопрос знают ли дети что такое ЗОЖ, большинство ответили утвердительно.

Последний вопрос касался комплекса ГТО. Выяснилось, что только 4 школьника из 65 обучающихся знают ответ на этот вопрос.

Можно предположить, что положительные ответы детей связаны с регулярным посещением спортивных секций. Отрицательные ответы школьников позволяют утверждать, что в общеобразовательном учреждении работа по информированию детей начальной школы велась на недостаточном уровне.

Исходя из результатов анкетирования, можно сделать вывод, что значительная часть детей начальных классов не имеют ярко выраженной потребности в физической активности, а также к соблюдению принципов здорового образа жизни. Также выяснилось, что у большинства детей нет правильного представления о ЗОЖ.

Результаты проведенного исследования стали дополнительным основанием для разработки методики по подготовке младших школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Для оценки физической подготовленности школьников контрольного и экспериментального классов в сентябре 2020 года обучающимися были выполнены базовые тесты. В таблицах 1 и 2 представлены максимальные и



минимальные значения проведенных тестовых испытаний, а также средние групповые показатели физической подготовленности школьников контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 1

Максимальные и минимальные значения проведенных тестовых испытаний учащихся контрольной и экспериментальной группы на начало опытно-экспериментальной работы

Контрольные упражнения	Значения	Исходные данные, КГ	Исходные данные, ЭГ
Челночный бег 3x10м, сек	min	9,5	8,5
	max	11,2	11,5
Подтягивание из виса лежа на н.п., раз	min	2	3
	max	18	17
Прыжок в длину с места, см	min	90	91
	max	164	165
Бег на 1000 м по пересеченной местности, м	min	100	100
	max	1000	1000
Бег на 30м, сек	min	8,3	8,4
	max	5,7	5,6

Из данных таблицы мы можем сделать вывод, что результаты контрольной и экспериментальной групп кардинально не отличаются.

Таблица 2

Среднегрупповые показатели развития физических качеств обучающихся первых классов в начале опытно-экспериментальной работы

Значение		Челночный бег 3x10м, сек	Подтягивание из виса лежа на н.п., раз	Прыжок в длину с места, см	Бег на 1000 м по пересеченной местности, м	Бег на 30 м, сек
Среднее арифметическое, (X <sub>ср</sub> )	КГ	10,39	10,39	10,39	10,39	7,06
	ЭГ	10,42	10,42	10,42	10,42	7,04
Среднеквадратичное отклонение (σ)	КГ	0,63	0,63	0,63	0,63	0,77
	ЭГ	0,64	0,64	0,64	0,64	0,78
Средняя ошибка (m)	КГ	0,10	0,10	0,10	0,10	0,12
	ЭГ	0,11	0,11	0,11	0,11	0,13
Критерий Стьюдента (t)		0,2	0,08	0,14	0,24	0,11
Число степеней свободы (С)		Число степеней свободы 63				
Р		Критическое значение t-критерия Стьюдента = 1.999, при уровне значимости α = 0,05 Различия статистически не значимы (p>0,05)				

Полученные средне групповые результаты сопоставлялись с нормативными требованиями первой ступени комплекса ГТО. Результаты представлены на рис. 3 и 4.

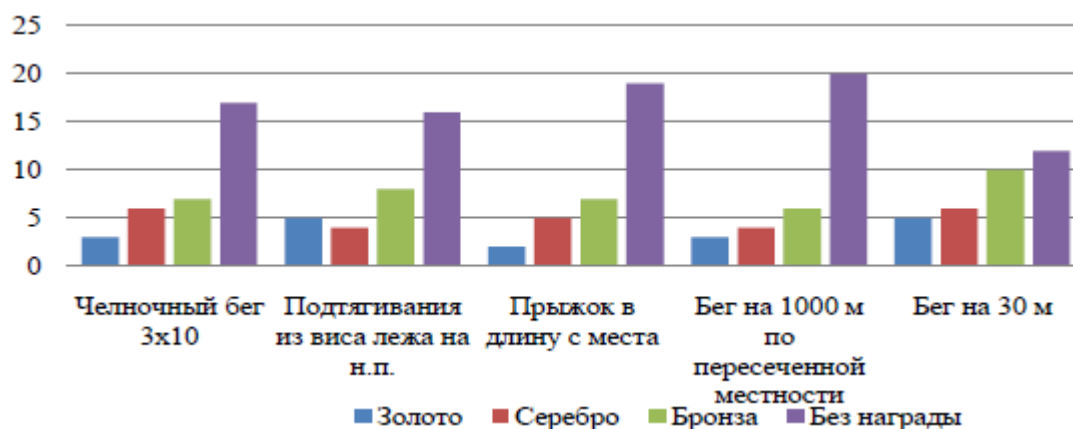


Рис. 3. Результаты сдачи нормативов комплекса ГТО 1 ступени в начале опытно-экспериментальной работы (контрольная группа)

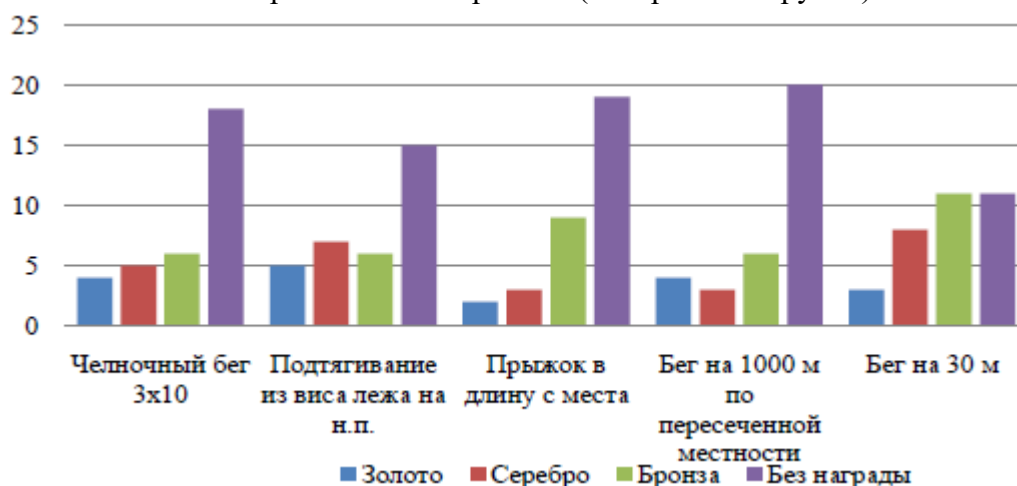


Рис. 4. Результаты сдачи нормативов комплекса ГТО 1 ступени в начале опытно-экспериментальной работы (экспериментальная группа)

Для более точной оценки исходных результатов детей, вычислим уровень подготовки к сдаче нормативов ГТО для экспериментальной и контрольной группы (табл. 3).

Таблица 3

Уровень подготовки к сдаче тестов ГТО в начале опытно-экспериментальной работы, в %

Группа	Период	Уровень подготовки к сдаче тестов ГТО						Общий средний показатель
		Челночный бег	Подтягивание из виса лежа на н.п.	Прыжок с места в длину	Бег на 1000м	Наклоны вперед	Бег на 30 м.	
ЭГ (32)	1	45	54	42	39	54	66	50
КГ (33)	1	48	48	48	48	48	48	48

Таким образом, констатирующий этап эксперимента выявил «болевы́е точки», а именно: низкий уровень физической грамотности, как родителей, так и детей, а также большое количество детей, не справившихся с нормативными требованиями комплекса ГТО 1 ступени.

Следовательно, возникает необходимость в разработке методики подготовки младших школьников к сдаче норм комплекса ГТО.

### **3.2. Разработка и апробации программы подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО обучающимися начальных классов**

Актуальность разработки программы подготовки младших школьников к сдаче норм комплекса ГТО обусловлена сохраняющейся тенденцией к ухудшению здоровья подрастающего поколения, особую тревогу вызывает здоровье детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Цели программы: успешная сдача норм комплекса ГТО первой ступени, а на этой основе повышения уровня физической подготовленности и в целом укрепления здоровья первоклассников.

Задачи:

- профилактика здорового образа жизни;
- укрепление физического здоровья детей;
- заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребёнка.

Основные принципы:

Оздоровительная направленность. Оптимизация двигательной активности детей, за счет стремления получить награду высшего уровня.

Медицинский контроль.

Индивидуализация и дифференциация. Учет индивидуальных особенностей детей, создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка в отдельности.

Воспитание и развитие. Формирование здорового образа жизни, воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств. Развитие имеющихся умений и навыков.

Сознательность и последовательность. Понимание ребенком сути того или иного движения, которое он производит, и постепенное увеличение оптимальной физической нагрузки.

Системность. Комплекс физкультурных занятий оздоровительной направленности с соответствующим содержанием нагрузки и отдыха.

Доступность и наглядность. Физические упражнения даются, учитывая пол, возраст, уровень физического развития, а также общее состояние здоровья. Применяя постепенность усложнения физических упражнений, ранее, уже хорошо изученных. Используя в работе демонстрацию и показ способов выполнения физкультурных упражнений.

Ожидаемые результаты:

- Улучшение результатов сдачи тестов комплекса ГТО на 20-25%;
- Стремление к здоровому образу жизни;
- Повышение физической активности детей до 6-8 часов в неделю.

Основное содержание методики подготовки младших школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО

Программа в своей реализации предполагает три модуля:

1. Учитель физкультуры;
2. Классный руководитель;
3. Внеурочная деятельность: Кружок «Здоровье».

Рассмотрим подробнее каждый модуль.

### **1 модуль – Учитель физической культуры.**

Учитель физкультуры проводит:

1. Теоретические пятиминутки по темам:
  - Что такое ГТО;
  - Зачем стремиться к хорошей сдаче нормативов;
  - О хороших привычках;
  - Умеем отдыхать;
  - Загадки доктора Неболита;
  - Ты и телевизор;

- Ты и компьютер;
- Почему важно двигаться;
- Твой режим дня;
- Не видать «грязнулям» счастья;
- Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение;
- Наше здоровье в наших руках;
- Здоровые привычки – здоровый образ жизни;
- Я здоровье берегу, сам себе я помогу;
- Кто наши враги и др.

Также учитель физкультуры проводит соревнования на уроке 1 раз в 2 месяца и проводит тесты по сдаче комплекса ГТО.

Кроме этого, в функции учителя, входит развитие тех физических качеств, которые развиты на недостаточном уровне и необходимые для сдачи нормативных требований. Учитывается индивидуальный подход к развитию, так как у детей физические качества развиты не одинаково.

## **2 модуль – Классный руководитель.**

Проводит раз в четверть родительские собрания по следующим темам:

- 1.ВФСК ГТО;
2. Забота о сохранении и укреплении здоровья ребенка Семья и школа – партнёры в воспитании ребёнка;
3. Забота о сохранении и укреплении здоровья ребенка;
4. Что такое здоровый образ жизни и как он формируется?

Также раз в месяц классный руководитель даёт детям творческие задания и проводит классные мероприятия (табл. 4).

Таблица 4

Тематика творческих заданий для классных мероприятий в связи с внедрением комплекса ГТО

Месяц	Конкурс рисунков	Подготовка презентации/ выступления	Классная газета	Индивидуальное задание
Сентябрь		Что такое ГТО? Дети делятся на группы по 8 человек (4 групп):		

		1. Когда появился ВФСК ГТО 2. Награды 3. Какие физические качества позволяет совершенствовать комплекс ГТО. 4. Зачем нужно стремиться лучше всех сдать нормативы?		
Октябрь				Составить режим дня и меню правильного питания
Ноябрь	Тема: «Здоровый образ жизни»			
Декабрь			Быть здоровым – не болеть! Способы и методы закаливания	
Январь	Тема: «Зима и спорт»			
Февраль	День защитника отечества. Почему надо быть сильным и здоровым			
Март		Дети делятся на группы по 8 человек (4 групп): 8 марта. Почему нужно девочкам сохранять и беречь своё здоровье. Готовят презентации		
Апрель			Вредные привычки и как с ними бороться	
Май				План занятий спортом на летние каникулы

Также классный руководитель проводит комплексы упражнений для проведения оздоровительных пауз в процессе урока (табл. 5).

**Комплексы упражнений для проведения оздоровительных пауз в процессе урока**

<b>Комплекс 1</b>	
1. И.п. стоя или сидя, руки на поясе. Поднять плечи вверх, опустить	6– 8 раз
2.И.п. стоя или сидя, руки согнуты в локтях. Сведение и разведение лопаток	6-8 раз
3. И.п. стоя или сидя. Сгибание и разгибание пальцев рук и ног одновременно	10-12 раз
4. И.п. сидя, различные похлопывания по коленкам в ладоши	10-12 раз
5. Сосредоточить внимание на впереди сидящем соседе, перевести взгляд на доску (упражнение для глаз и на внимание)	3-5 раз
<b>Комплекс 2</b>	
1. И.п. стоя или сидя, кисти на плечах. Вращение плечами вперед, назад	10 раз
2. И.п. стоя или сидя. Вращение стоп ног и кистей рук	10 раз
3. И.п. стоя или сидя. Кисти рук на лбу – сопротивление головой, руки на затылке – сопротивление головой	5 раз
4. Различные хлопки в ладоши	10-12 раз
5 Держим ручку вертикально перед глазами, сосредоточить внимание, перевести взгляд на соседа впереди	3-5 раз
<b>Комплекс 3</b>	
1. И.п. стоя или сидя, кисти на плечах. Соединить локти перед собой	8-10 раз
2. И.п. стоя или сидя, руки на поясе. Локти свести назад – прогнуться, локти вперед – выгнуться	6 раз
3. И.п. стоя. Подняться на носки и одновременно сжимать пальцы рук	10 раз
4. И.п. стоя. Ходьба на месте	20 шагов
5. Сосредоточить внимание на ручке, перевести взгляд на нос	3-5 раз

В функциональные обязанности классного руководителя входит проведение тематических классных часов. Конспект примерного урока в Приложении 3.

### **3 модуль – Внеурочная деятельность.**

На рамках реализации разработанной нами методики для учащихся экспериментальной группы был создан кружок «Школа здоровья».

Программа кружка «Школа здоровья» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников.

Принцип сознательности нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и

подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.



Принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Программа кружка включает три основных раздела:

1. Секреты здоровья.
2. Попрыгать, поиграть.
3. Профилактика детского травматизма.

Первый раздел решает следующие задачи курса: способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни, обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний, расширить гигиенические знания и навыки учащихся.

Второй раздел решает задачу – обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

Третий раздел решает задачу – обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

В ходе изучения основных разделов программы кружка «Школа здоровья» ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

Программа по внеурочной деятельности кружка «Школа здоровья» социальной направленности рассчитана на 33 часа. Возможно проведение одного или двух часов в неделю.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов или учитель физической культуры.

Содержание программы кружка «Школа здоровья» по внеурочной деятельности дано в приложении 5.

Для реализации методики подготовки к сдаче норм ГТО важно обеспечить следующие материально - технические средства обучения:

- классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и картинок;
- настенная доска с набором приспособлений для крепления картинок;
- телевизор;
- видеомаягнитофон/видеоплеер;
- магнитофон;
- мультимедийный проектор;
- экспозиционный экран;
- компьютер;
- сканер;

- принтер;
- экранно-звуковые пособия;
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы по литературному чтению.

Оборудование класса:

Ученические двухместные столы с комплектом стульев, стол учительский с тумбой, шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр., пробковые стенды для вывешивания иллюстративного материала, подставки для книг, держатели для схем и таблиц.

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

Допуск к выполнению нормативов ВФСК ГТО проводится школьным врачом, с учетом результатов профилактических, предварительных и периодических медицинских осмотров.

Учащимся, отнесенных к основной медицинской группе разрешается сдача норм ГТО в полном объеме. Тем, кто входит в подготовительную медицинскую группу, для допуска потребуется дополнительный медосмотр.

В таблице 6 для обучающихся экспериментальной группы определены рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов).

Таблица 6

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов) для обучающихся 1 классов (I ступени)

№	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в	90

	спортивных соревнованиях	
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

Далее обозначим примерный общий план мероприятий по внедрению ВФСК ГТО в МБОУ «Партизанская СОШ имени П.П. Петрова» (с. Партизанское, Красноярский край).

Таблица 7

Примерный план мероприятий по внедрению ВФСК ГТО в МАОУ СШ № 19 им. А.В. Седельникова г. Красноярск

№	Название мероприятия	Ответственный	Дата проведения
1	Размещение информационно-пропагандистских материалов, направленных на привлечение обуча-ся к выполнению нормативов ГТО	Оганичев М.Ю.	сентябрь
2	Классные часы «Мой друг - физическая культура», «Зачем мне ГТО?» и др.	Классные руководители	В течение года
3	Физкультминутки	Учителя предметники	В течение года
4	Выполнение творческих занятий	Классные руководители и родители	В течение года
5	Соревнования «Быстрее, выше, сильнее», «Кто больше дружит со спортом» и др.	Оганичев М.Ю.	В течение года

В программе также предполагается система поощрения за стремление к ЗОЖ.

К формам поощрения относятся:

- размещение на Досках Почёта и Стендах о результатах сдачи ВФСК ГТО обучающихся;
- включение результатов тестов в портфель индивидуальных достижений школьников;
- награждение благодарностями, грамотами, дипломами, медалями, кубками;
- награждение благодарственными письмами родителей обучающихся;
- награждениями призами, подарками иными формами материального поощрения;

- размещение информации на официальном сайте школы;
- передача информации о достижениях, обучающихся в СМИ и Интернет.

Система работы по внедрению комплекса ГТО в образовательном учреждении представлена в дорожной карте.

Таблица 8

## Дорожная карта внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные
<b>Нормативно-правовое и ресурсное обеспечение</b>			
1	Мониторинг материально – технической базы для реализации проекта	Сентябрь 2020 г	Гизбрехт Н.Е.
2	Пополнение материально – технической базы необходимыми ресурсами для обеспечения реализации проекта	Сентябрь – ноябрь 2020 г	Руководитель учреждения, Гизбрехт Н.Е.
3	Повышение квалификации учителей физической культуры и ОБЖ	Сентябрь – ноябрь 2020	Руководитель
4	Проведение проблемных семинаров по вопросу встраивания в учебно – воспитательный процесс форм повышения уровня физической и военно – прикладной подготовленности всех участников образовательного процесса	Октябрь 2020 г	Гизбрехт Н.Е.
5	Формирование системы стимулов для участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой, участию в общественной и спортивной жизни образовательного учреждения, успешному прохождению тестирования по комплексу ГТО	Сентябрь – ноябрь 2020	Гизбрехт Н.Е.
<b>Программно-методическое, технологическое и организационное обеспечение системы внедрения ГТО</b>			
1	Моделирование учебного плана образовательного учреждения в соответствии	сентябрь – июнь 2020	Руководитель, Гизбрехт Н.Е.
2	Разработка программ дополнительного образования, программ внеурочной деятельности спортивной и военно – патриотической направленности для всех участников образовательного процесса	Сентябрь - июнь 2020	Педагоги дополнительного образования, педагог по воспитательной работе, Гизбрехт Н.Е.
3	Внесение изменений в КТП по физической культуре и ОБЖ с целью обеспечения подготовки к сдаче норм ГТО	Сентябрь 2021	Учителя физической культуре и ОБЖ
<b>Организация и проведение мероприятий спортивной и военно-патриотической направленности</b>			
1	Организация секций по различным видам спорта под руководством преподавателей физической культуры,	Постоянно	Руководитель, Гизбрехт Н.Е.

	профессиональных тренеров и инструкторов		
2	Проведение тренировок согласно утвержденным планам, графикам, методическим рекомендациям	Постоянно	Гизбрехт Н.Е.
3	Организация спортивных турниров, викторин, круглых столов, дискуссий	Постоянно	Классный руководитель, Гизбрехт Н.Е.
4	Проведение соревнований и спартакиад по комплексу ГТО	Постоянно	Гизбрехт Н.Е.

Разработанная нами программа была реализована в период с сентября 2020 по сентябрь 2021 года. Эффективность работы по программе подготовки младших школьников к сдаче норм ГТО рассмотрим в следующем подразделе.

### **3.3. Анализ опытно-экспериментальной работы по программе подготовки младших школьников к сдаче норм ГТО**

Задача нашего исследования состояла в следующем: изучить заинтересованность младших школьников и их родителей в здоровом образе жизни, а также оценить эффективность программы подготовки первоклассников к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Рассмотрим динамику изучаемых показателей.

Дети 6-7 лет контрольной и экспериментальной групп проходили программу физического воспитания в условиях общеобразовательного учреждения. Школьники контрольной группы занимались по традиционной программе (В.И. Лях). Обучающиеся экспериментальной группы занимались по той же программе, но с учетом разработанной нами методики подготовки младших школьников к сдаче нормативов ГТО. Рассмотрим изменения в показателях физической подготовленности детей, входящих в состав контрольной и экспериментальной групп, полученные в конце педагогического эксперимента (табл. 9).

Таблица 9

**Динамика среднегрупповых показателей развития физических качеств обучающихся контрольной и экспериментальной групп**

Тесты	Группа	Показатели					
		Начало года (M±m)	t	P	Конец года (M±m)	t	P
Челночный бег 3x10 м, сек	ЭГ	10,42±0,11	0,2	> 0,05	9,12±0,08	7,14	< 0.05
	КГ	10,39±0,10			9,98±0,09		
Подтягивание из виса лежа на н.п., раз	ЭГ	11,91±0,78	0,08	> 0,05	16,47±0,72	3,05	< 0.05
	КГ	11,82±0,77			13,61±0,6		
Прыжок в длину с места, см	ЭГ	124,31±4,35	0,14	> 0,05	148,76±3,74	3,56	< 0.05
	КГ	125,16±4,30			129,18±4,03		
Бег на 1000 м по пересеч. местности, м	ЭГ	718,87±41,66	0,24	> 0,05	896,52±38,3	2,33	< 0.05
	КГ	704,96±41,35			768,34±39,5		
Бег на 30м, сек	ЭГ	7,04±0,13	0,11	> 0,05	5,38±0,13	7,43	< 0.05
	КГ	7,06±0,12			6,54±0,1		

Анализ табличных данных позволяет заключить, что изучаемые показатели заметно улучшились по всем тестам у детей обеих групп. Но у детей ЭГ показатели развития физических качеств достоверно выше в отличие от школьников контрольной группы. Можно утверждать, что это произошло за счет продуктивного сотрудничества учителя физической культуры и классного руководителя, работавших по разработанной нами программе.

Еще одним доказательством положительного влияния разработанной программы послужили проведенные соревнования по сдаче норм комплекса ГТО обучающимися контрольной и экспериментальной групп. Данные представлены на рис. 5 и 6.

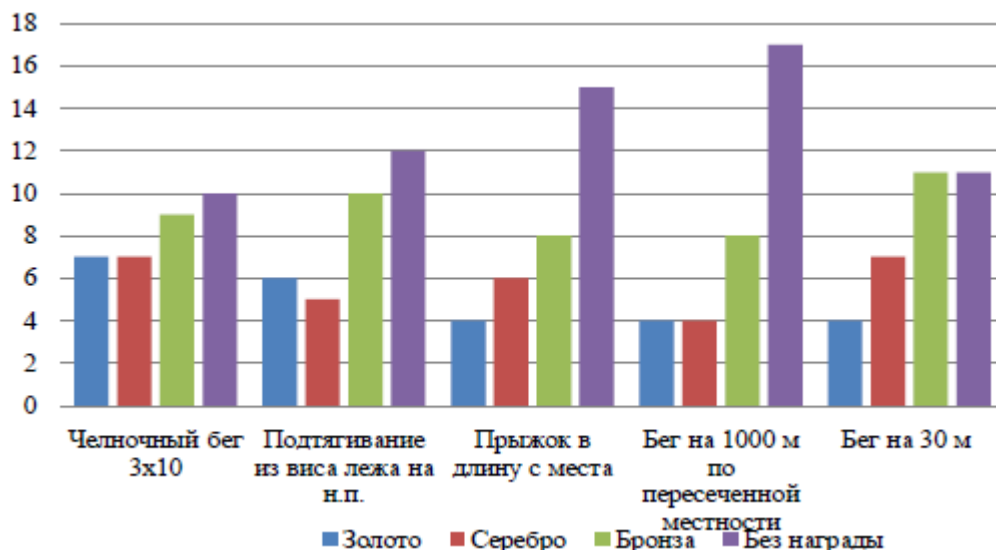


Рис. 5. Результаты сдачи нормативов комплекса ГТО 1 степени в конце опытно-экспериментальной работы (контрольная группа)

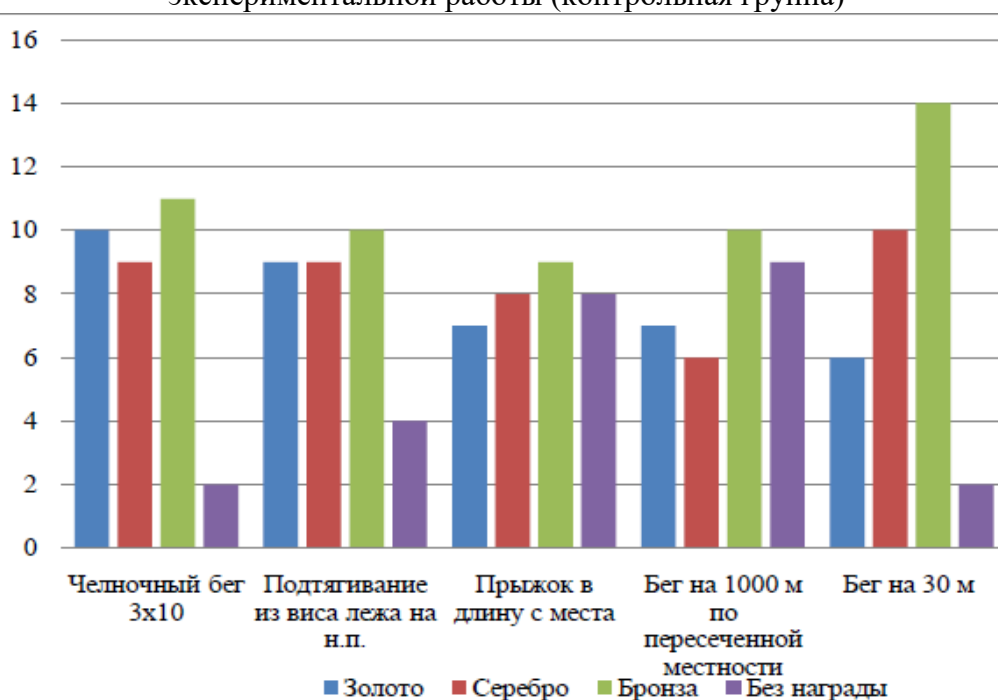


Рис. 6. Результаты сдачи нормативов комплекса ГТО 1 степени в конце опытно-экспериментальной работы (экспериментальная группа)

Данные рис.5 и 6 позволяют сделать вывод о том, что внедрение программы целенаправленной подготовки школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО 1 степени улучшило показатели физической подготовленности обучающихся экспериментальной группы, а на этой основе испытаниями комплекса, 20% школьников получили золотой знак, 22% обучающихся – серебряный знак и 33% – бронзовый знак.



Отметим, что в контрольной группе также произошли положительные изменения количественных и качественных показателей. Но в сравнении со школьниками экспериментальной группы эти показатели оказались несколько ниже. В контрольной группе выявлено 62% обучающихся, сдавших нормы ГТО, из них 16% получили золотой знак отличия, 18% обучающихся отмечены серебряным знаком и 28% детей сдали нормативы на бронзовый знак.

Мы полагаем, что положительные изменения у детей ЭГ произошли за счет внедрения комплекса разработанных нами мероприятий, где основным фактором явилась работа классного руководителя и учителя физической культуры с обучающимися и их родителями. Более наглядно результаты соревнований по сдаче нормативных требований комплекса ГТО 1 степени учащиеся ЭГ и КГ можно увидеть на рис. 7.

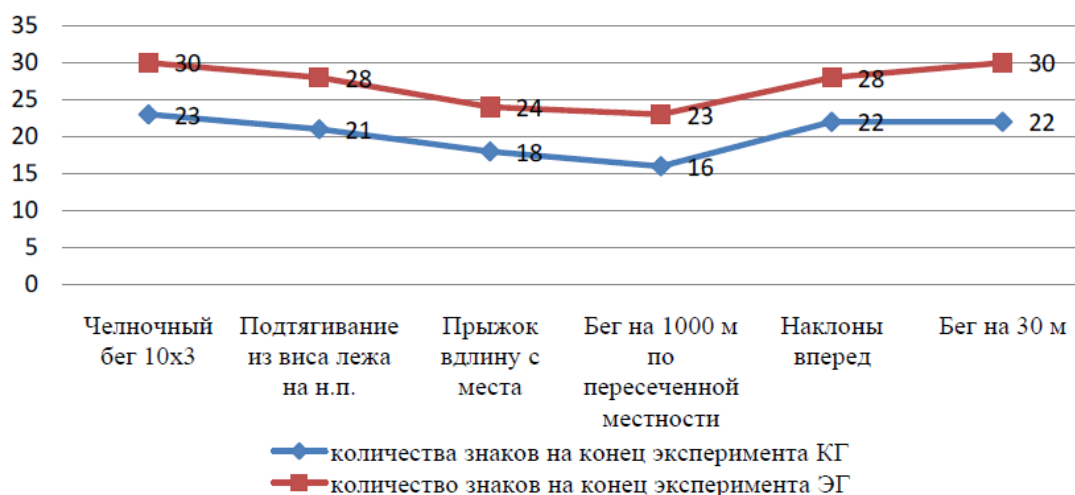


Рис. 7. Сравнительные результаты сдачи нормативов комплекса ГТО 1 степени в конце опытно-экспериментальной работы

Мы можем предположить, что различия результатов контрольной и экспериментальной групп, которое отражено на рис. 7, объясняется тем, что школьники ЭГ были более мотивированы на развитие собственных физических качеств в течение года. Это стало возможным за счет проведения для учащихся теоретических и практических мероприятий, раскрывающих значение высокого уровня физической подготовленности для человека, важности ведения ЗОЖ, а также тьютерской деятельности, осуществляемой

учителем физической культуры во время внеурочной деятельности на занятиях кружка «Школа здоровья».

Положительное влияние методики отразилось и на показателях прироста развития физических качеств (табл. 10).

Таблица 10

Динамика показателей прироста развития физических качеств обучающихся ЭК и КГ в конце педагогического эксперимента (%)

Группа	Уровень подготовки к сдаче тестов ГТО						
	Челночный бег	Подтягивание из виса лежа на н.п.	Прыжок с места в длину	Бег на 1000м	Наклоны вперед	Бег на 30 м.	Общий средний показатель
ЭК (32)	44	33	33	32	33	27	34,3
КГ (33)	21	12	12	9	9	3	11

Из данных табл. 10 видно, что показатели прироста физических качеств контрольной группы выросли на 11%, а показатели экспериментальной улучшились на 34,3%. Выявленные отличия показателей прироста говорят о том, что разработанная нами методика подготовки младших школьников к сдаче нормативов ГТО, позволила создать наиболее благоприятные условия для сдачи нормативных требований.

Положительное влияние методики сказалось и на расширении объема теоретических знаний в области физической культуры и спорта. С целью выявления отношения детей к физической культуре и спорту, а также к комплексу ГТО в конце эксперимента в анкету были добавлены дополнительные вопросы (Приложение 3).

Так на вопрос «Нравится ли тебе заниматься физической культурой и спортом?», 100% детей ответили, что хотят заниматься физкультурой, и главное они стали воспринимать урок не только как место, где можно поиграть, побегать, попрыгать, а как важный компонент здоровья.

В соблюдении режима дня также наметилась положительная тенденция. Соблюдают режим дня больше половины детей.

На вопрос знают ли дети что такое ЗОЖ, все обучающиеся ответили утвердительно.

Следующий вопрос анкеты выявлял знания респондентов о компонентах ЗОЖ: «Что не является компонентом здорового образа жизни?». Все дети выбрали правильный ответ, что свидетельствует о том, что у детей появилось понимание того, что такое ЗОЖ и что он предполагает.

Доказательством того, что ученики получили информацию о комплексе ГТОС стали ответы на вопрос: «Знаете ли вы что такое ГТО?». Так, в конце педагогического эксперимента был дан положительный ответ от всех опрошенных детей.

На вопрос анкеты: «Стремишься ли ты к высокой сдаче нормативов ГТО?» все дети ответили положительно.

На последний вопрос анкеты, выявляющий целесообразность внедрения комплекса ГТО: «Для чего нужен комплекс ГТО?», большинство детей ответило, что комплекс ГТО нужен для поддержания здоровья.

Таким образом, результаты итогового анкетирования позволяют сделать вывод о том, что учащиеся экспериментальной группы расширили объем знаний, двигательных умений в области физической культуры, приобрели необходимые теоретические знания о комплексе ГТО, важности ведения ЗОЖ. Об этом говорят положительные ответы учащихся, на такие вопросы как: «Знаешь ли ты что такое ЗОЖ?»; «Соблюдаешь ли ты режим дня» (70%) и т.д. По результатам ответов на вопросы, касающихся комплекса ГТО также выявлена положительная динамика. Если в начале нашей опытно-экспериментальной работы о комплексе ГТО знали только 12% детей, то по окончании эксперимента этим знанием овладели 100% школьников. Также 100% детей стремятся как можно лучше сдать нормативы ГТО. Нельзя не отметить полученную информацию от детей о целесообразности комплекса ГТО, на этот вопрос 84% учащихся ответили, что комплекс нужен для поддержания здоровья. Следовательно, можно предположить, что большей части учеников знак отличия ГТО является не самоцелью, а стимулом для укрепления собственного здоровья.

Таким образом, проведенное педагогическое исследование позволяет заключить, что разработанная нами методика, действительно показала свою эффективность и выявила положительные результаты в изучаемых показателях физической подготовленности, что сказалось на увеличении количества детей, успешно справившихся с нормативными требованиями комплекса ГТО, а также в увеличении объема знаний в области физической культуры и спорта. Тем самым подтвердилась гипотеза нашего исследования.

Также нами были разработаны практические рекомендации для учителей физической культуры:

1. Выстроить работу по подготовке учащихся к сдаче норм ГТО. Для этого учителю физической культуры необходимо разработать план работы, по подготовке школьников ориентируясь на дорожную карту образовательного учреждения, также возможно прописать модули функциональных обязанностей для всех лиц, задействованных в работе по подготовке детей к сдаче нормативов комплекса.

2. В процессе физического воспитания необходимо формировать у обучающихся соответствующие знания в области физической культуры и спорта, которые определены Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», формировать у них представление о физической подготовке и физических способностях (качествах), физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма, способах её регулирования в процессе выполнения физических упражнений и др. Данная деятельность более эффективно может осуществляться при взаимодействии учителя физической культуры и классного руководителя во время урочной и внеурочной занятости детей.

3. Для повышения мотивации младших школьников к сдаче норм ГТО рекомендуется выстроить систему поощрений в общеобразовательном учреждении. В систему поощрений учитель физической культуры может включить: обустройство Спортивного уголка, где можно представить спортивные достижения учащихся и спортсменов Тюменской области и РФ

или отдельные виды спорта; здесь же может быть размещена доска почета; обязательно необходимо проводить награждение детей (дипломы, грамоты), а также родителей (благодарственные письма); размещение информации о спортивных мероприятиях и участников этих мероприятий в СМИ образовательного учреждения (школьная газета, сайт школы).

4. Обязательно выстроить работу с родителями обучающихся через проведения тематических классных часов. Темы классных часов должны информировать родителей о комплексе ГТО и его необходимости для укрепления здоровья детей, раскрыть понятие ЗОЖ и необходимости формирования у детей мотивов ведения ЗОЖ.

5. По мере возможности выстроить работу по подготовке детей к сдаче норм ГТО во внеурочной занятости. Учитель физической культуры может взять на себя обязанности по разработке программы и ведения кружка.

6. Выполнение нормативов Комплекса ГТО рекомендуется проводить в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения норм Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль. Во время соревнований по сдаче испытаний ГТО, необходимо обязательное присутствие медицинского работника.

## Заключение

1. В ходе анализа литературных источников установлено большое количество работ, посвященных внедрению комплекса ГТО во все возрастные группы. Выявлено, что исследования, посвященные внедрению комплекса ГТО в начальную школу, а именно в процесс физического воспитания с первоклассниками, носят фрагментарный характер и не имеют серьёзного методического обоснования. Поэтому возникла необходимость в разработке методики подготовки младших школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО 1 ступени.

2. Проведенные диагностические исследования в начале педагогического эксперимента, касающиеся изучения физической подготовленности и заинтересованности младших школьников в ведении здорового образа жизни, а также отношения к физической культуре и спорту выявили, что изучаемые показатели требуют определенных педагогических воздействий. По этой причине нами была разработана методика подготовки младших школьников к сдаче норм комплекса ГТО.

3. Разработанная программа подготовки младших школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО 1 ступени, заключалась в разработке плана мероприятий по подготовке первоклассников на основе дорожной карты образовательного учреждения, а также разработке модулей функциональных обязанностей для учителя физической культуры, классного руководителя. Внедрение программы предусматривало реализацию комплекса мероприятий, включающего тесное взаимодействие всех участников образовательного процесса.

4. Проведенное педагогическое исследование позволяет заключить, что разработанная нами программа, действительно показала свою эффективность и выявила достоверные положительные результаты в изучаемых показателях физической подготовленности в пользу обучающихся экспериментальной группы. Это отразилось на увеличении количества детей, успешно

справившихся с нормативными требованиями комплекса ГТО, а также в увеличении объема знаний в области физической культуры и спорта.

5. На основе программы, разработаны практические рекомендации для учителей физической культуры по подготовке младших школьников к сдаче нормативов ГТО.

### Список используемых источников

1. Адольф, В.А. Вызовы времени – становление профессионально-образовательного сообщества / В.А. Адольф // Сибирский педагогический журнал. – 2013. – № 3. – С. 9-13.
2. Адольф, В.А. Особенности формирования соревновательной готовности российских дзюдоистов к выступлениям на международной арене / В.А. Адольф, Л.К. Сидоров, М.Д. Кудрявцев, А.Ю. Осипов, А.Ю. Близневский // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 9. – С. 66-68.
3. Алавердова, О.Н. Современные подходы в формировании физической культуры личности младших школьников / О.Н. Алавердова, В.М. Гумовская, Г.Г. Малыгин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 5. – С. 3-9.
4. Александрова, В.А. Сравнительный анализ показателей физической подготовленности школьников младшего школьного возраста с нормативами 2-й ступени ГТО для возраста 9-10 лет / В.А. Александрова, А.В. Скотникова, В.И. Овчинников, О.С. Жумаев // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы X научно-практической конференции с международным участием (г. Москва, 14-15 мая 2020 г.). – М., 2020. – С. 211-216.
5. Александрова, В.А. Совершенствование системы физической подготовки в младшей школе / В.А. Александрова, А.В. Скотникова, В.Б. Соловьев, В.И. Овчинников // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 12. – С. 109-111.
6. Андреева, А.М. Кластерная структура психомоторной и координационной сфер детей младшего школьного возраста / А.М. Андреева, Е.Б. Акимов // Физиология человека. – 2016. – Т. 37. – № 4. – С. 44-54.
7. Антипов, А.В. Влияние спортивных и подвижных игр на выполнение детьми нормативов комплекса ГТО / А.В. Антипов, В.А. Иванов,



Е.В. Шустова, А.И. Ревякин, А.В. Родин // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 11. – С. 105-107.

8. Аршинник, С.П. К вопросу об учете спортивных интересов школьников младших классов / С.П. Аршинник, В.А. Мартынова, В.И. Тхорев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – Т. 20. – № 3. – С. 83-87.

9. Аршинник, С.П. Степень готовности детей школьного возраста к выполнению норм ГТО / С.П. Аршинник, Г.Н. Дудка, К.В. Милашенко [и др.] // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 19-27.

10. Баранцев, С.А. Развитие выносливости у учащихся младших классов / С.А. Баранцев // Физическая культура в школе. – 2012. – № 10. – С. 10-12.

11. Васенин, Г.А. Нормированные параметры недельного двигательного режима учащихся, готовящихся к сдаче норм ГТО III-IV ступени / Г. А. Васенин, Г. Н. Германов, И. В. Машонина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (120). – С. 26-31.

12. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. – М.: Спорт-Человек, 2016. – 234 с.

13. ВФСК ГТО [Электронный ресурс] // gto.ru: официальный сайт ВФСК ГТО. URL: <https://www.gto.ru/norms> (дата обращения 15.10.2020)

14. Герасимова, Л.Е. Сдача норм ГТО как условие улучшения физической подготовленности школьников / Л.Е. Герасимова // Здоровьесбережение школьников: вызовы времени и потенциал образования: сборник статей межрегиональной научно-практической конференции (г. Санкт-Петербург, 24 октября 2019 г.). – СПб., 2019. – С. 25-32.

15. Губа, В.П. Технология внедрения в систему образования спортивного комплекса ГТО / В.П. Губа, И.В. Кулишенко, В.В. Коновалов, В.В. Пресняков // Здоровье для всех. – 2019. – № 1. – С. 21-27.

16. Демьянов, О.Н. Механизмы эффективного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательную практику общеобразовательных учреждений на основе развития мотивации / О.Н. Демьянов, Д.А. Фетисов // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2016. – С.48-49.

17. Завьялова, Т.П. Акробатический рок-н-ролл в физическом воспитании школьников как эффективное средство подготовки к сдаче норм комплекса ГТО / Т.П. Завьялова, Ю.И. Воробьева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 115-121.

18. Завьялова, Т.П. Мониторинговые исследования физического здоровья школьников: от проблем к поиску решений / Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 12. – С. 46-48.

19. Иванова, П.В. Оценка результативности подготовки и сдачи нормативов ГТО детьми младшего школьного возраста / П.В. Иванова, П.И. Миглан, Д.П. Деева, Н.О. Зайцева // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: актуальные вызовы и ответы: материалы международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева. – Тюмень: Вектор-Бук, 2020. – С. 170-173.

20. Калицкий, Э.М. Трансформация профессионального физического образования в современном обществе в рамках ВФСК ГТО / Э.М. Калицкий // Наука и образование. – 2016. – № 4. – С. 12-16.

21. Киласьев, И.А. Оценка физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста при выполнении нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / И.А. Киласьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 187-190.

22. Киласьев, И.А. Оценка информированности учащихся младшего школьного возраста об общих основах знаний, связанных с Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) / И.А. Киласьев, Л.А. Семенов // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: актуальные вызовы и ответы: материалы международной научно-практической конференции (Тюмень, 2020 г.). – Тюмень: Вектор Бук, 2020. – С. 176-180.

23. Лубышева, Л.И. Система базовых условий для подготовки школьников к выполнению нормативных требований комплекса ГТО / Л.И. Лубышева, Л.А. Семёнов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 2. – С. 2-6.

24. Мамедова, Л.В. Развитие физических качеств детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры посредством применения подвижно-спортивных игр / Л.В. Мамедова, Н.С. Лапаев // Современное педагогическое образование. – 2021. – № 6. – С. 38-43.

25. Нагаева, Е.И. Развитие физических качеств младших школьников с помощью спортивно-оздоровительной внеурочной деятельности / Е.И. Нагаева, И.М. Белоусова, Е.Ю. Шишко, М.Р. Подунай, С.А. Курганов [Электронный ресурс] // Научный вестник Крыма. – 2021. – № 3 (32). – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_46673945\\_31048104.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46673945_31048104.pdf) (дата обращения 27.10.2021)

26. Назаренко, Л.Д. Формирование культуры здоровья средствами ГТО / Л.Д. Назаренко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – № 1 (34). – 2019. – С. 117-124.

27. Нормы ГТО [Электронный ресурс] // sdai-gto.ru: сайт Сдай нормативы ГТО. URL: <https://sdai-gto.ru/normyi-gto-dlya-shkolnikov> (дата обращения 15.10.2020)

28. Нормы ГТО по возрастам для школьников [Электронный ресурс] // childage.ru: сайт Детский возраст. Интернет-журнал о здоровье, развитии, психологии, воспитании и обучении детей. URL: <https://childage.ru/psihologiya-i-razvitie/fizicheskoe-vospitanie/normy-gto-po-vozzrastam-dlya-shkolnikov.html> (дата обращения 30.10.2021)

29. Пахомова, Л.Е. Влияние физической активности на состояние здоровья и индивидуальное качество жизни школьников / Л.Е. Пахомова, О.В. Петренко, В.К. Климова, Т.А. Миронова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 7. – С. 45-47.

30. Пауков, А.А. Обучение младших школьников действиям с мячом на уроках физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Пауков. – Чебоксары, 2021. – 24 с.

31. Пауков, А.А. Формирование у младших школьников универсальных учебных действий в процессе обучения «Школе мяча» // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы Международной научно-практической конференции (г. Краснодар, 11 февраля 2019 г.). – Краснодар, 2019. – С. 141-143.

32. Пичкалева, Н.В. Формирование универсальных учебных действий на уроках физической культуры // Пермский педагогический журнал. – 2018. – № 9. – С. 77-81.

33. Романов, В.А. Двигательная подготовленность младших школьников как средство привития интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями / В.А. Романов, С.В. Митрохина, А.Н. Привалов, В.Н. Кормакова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 1. – С. 28.

34. Савчук, А.Н. Теоретические и практические особенности основ физкультурного образования студентов региональных вузов: учебное

пособие / А.Н. Савчук, Л.Н. Яцковская, А.А. Мельничук. – Красноярск, 2020. – 164 с.

35. Савчук, А.Н. Физическая культура в модели педагогической поддержки здоровья детей дошкольного возраста / О.А. Хитина, А.Н. Савчук // Образование и социализация личности в современном обществе: материалы XI Международной научной конференции (г. Красноярск, 5-7 июня 2018 г.). – Красноярск, 2018. – С. 274-276.

36. Селихова, Е.Г. Структура и содержание экспериментальной педагогической модели процесса формирования и развития координационных способностей обучающихся в образовательном учреждении детей 7-10 лет на основе учета психофизиологических показателей / Е.Г. Селихова, Г.Д. Алексанянц // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т. 9. – № 2. – С. 29-39.

37. Семенов, Л. А. Исследование информированности учащихся о требованиях комплекса ГТО и самооценки готовности к их выполнению / Л.А. Семенов, И.А. Киласьев // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации: материалы международной научно-практической конференции, посвящённой памяти профессора В.Н. Зуева (Тюмень, 17-18 октября 2019 г.). – Тюмень: Вектор Бук, 2019. – С. 101-104.

38. Скотникова, А.В. Комплексная программа совершенствования физической подготовки в младшей школе / А.В. Скотникова, В.А. Александрова, В.Б. Соловьев, В.И. Овчинников [Электронный ресурс] // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – Т. 5. – № 2 (15). – URL: <https://svbskfmba.ru/arkhiv-nomerov/2021-2/skotnikova2021r> (дата обращения 27.10.2021)

39. Синявский, Н.И. Мониторинг готовности подростков к выполнению нормативов комплекса ГТО / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, В.Ю. Лосев // Теория и практика физ. культуры. – 2020. – № 11. – С. 98-100.

40. Сонькин, В.Д. Возрастная динамика двигательных возможностей школьников 8-17 лет по данным популяционного исследования / В.Д. Сонькин, Т.М. Параничева, Л.В. Макарова, К.В. Орлов, С.П. Левушкин // Человек. Спорт. Медицина. – 2021. – Т. 21. – № 1. – С. 71-79.

41. Сонькин, В.Д. Биологическая индивидуальность и судьба юниора / В.Д. Сонькин // Авторские лекции по педиатрии. Т. 10: Детская спортивная медицина / под ред. В.Ф. Дёмина, С.О. Ключникова, Л.А. Балыковой, А.С. Самойлова. – М., 2017. – С. 81-99.

42. Стародубцева, И.В. Региональные особенности показателей физического здоровья школьников 6-7 лет г. Тюмени / И.В. Стародубцева, Т.П. Завьялова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 247-252.

43. Тарабрина, Н.Ю. Анализ физической подготовленности школьников Крымского региона к выполнению нормативов ВФСК ГТО / Н. Ю. Тарабрина, Е. Ю. Грабовская, В. А. Иванов // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. – 2018. – № 1. – С. 143-145.

44. Уваров, В.А. Методология научного обоснования содержания видов испытаний и нормативных требований 1-11 ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / В.А. Уваров // Вестник спортивной истории. – 2016. – № 1 (3). – С. 9-31.

45. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс] // kremlin.ru: сайт Президента России. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/38224> (дата обращения 30.09.2021)

46. Фарбер, Д.А. Физиология школьника / Д.А. Фарбер, И.А. Корниенко, В.Д. Сонькин. – М.: Педагогика, 1990. – 49 с.

47. Хамитов, М.И. Оценка эффективности методики подготовки школьников к выполнению нормативов IV ступени комплекса ГТО / М.И.

Хамитов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12. – № 2. – С. 107-116.

48. Югова, Е.А. Внедрение системы ГТО как фактор развития здоровьесберегающей компетентности / Е.А. Югова // Педагогическое образование в России. – 2016. – № 1. – С. 100-103.

49. Desbordes, M. Global sport marketing: contemporary issues and practice / M. Desbordes, A. Richelieu. – Abdington: Routledge, 2012. – 194 p.

50. Jagiello, M. Differentiation of the somatic composition of students physical education specialising in various sports / M. Jagiello, S.S. Iermakov, M. Nowinski // Arch Budo Sci Martial Art Extreme Sport. – 2017. – № 13. – Pp. 63-70.

**Анкета для родителей**

1. Имеет ли спорт значение для ребенка?
  - Да
  - Нет
2. Занимаетесь ли Вы с ребенком спортом?
  - Занимаюсь с ребенком спортом регулярно
  - Занимаюсь с ребенком спортом не регулярно
  - Не занимаюсь с ребенком спортом
3. Сколько времени Вы со своей семьей отводите на занятия спортом в неделю?
  - Не занимаюсь спортом с ребенком
  - От 30 минут до 1 часа
  - 2-3 часа
  - 4-5 часов
  - 6-7 часов
  - 8 и более часов
4. Делаете ли вы зарядку с детьми?
  - Делаю зарядку с детьми
  - Не делаю зарядку с детьми
  - Делаю зарядку с детьми иногда/редко
5. Посещает ли ваш ребенок секции
  - Да
  - Нет
6. Какие компоненты ЗОЖ вы считаете наиболее важными?
  - Режим дня
  - Наблюдение за состоянием здоровья
  - Гигиена тела
  - Занятие физической культурой и спортом
  - Отказ от вредных привычек
  - Правильное питание
7. Оцените по 5-ти бальной шкале, насколько стиль Вашей жизни соответствует ЗОЖ \_\_\_\_\_



**ПРИЛОЖЕНИЕ 2****Анкета для детей в начале эксперимента**

1. Нравится ли тебе заниматься физической культурой и спортом?  
Да  
Нет
2. Соблюдаешь ли ты режим дня?  
Да  
Нет
3. Знаешь ли ты что такое ЗОЖ?  
Да  
Нет
4. Что не является компонентом здорового образа жизни?  
Просмотр телевизора в холодную погоду  
Правильное питание  
Соблюдение режима дня  
Занятия спортом  
Отсутствие вредных привычек
5. Знаете ли вы что такое ГТО?  
Да  
Нет

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3****Анкета для детей в конце эксперимента**

1. Нравится ли тебе заниматься физической культурой и спортом?  
Да  
Нет
2. Соблюдаешь ли ты режим дня?  
Да  
Нет
3. Знаешь ли ты что такое ЗОЖ?  
Да  
Нет
4. Что не является компонентом здорового образа жизни?  
Просмотр телевизора в холодную погоду  
Правильное питание  
Соблюдение режима дня  
Занятия спортом  
Отсутствие вредных привычек
5. Знаете ли вы что такое ГТО?  
Да  
Нет
6. «Стремишься ли ты сдать нормативы ГТО на золотой знак?»  
Да  
Нет
7. «Для чего нужен комплекс ГТО?»  
Для поддержания здоровья  
Получить значок  
Иное