

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное 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 теоретических основ физического воспитания

Глазырин Павел Григорьевич

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Формирование интереса к урокам физической культуры обучающихся  
сельских школ.

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

\_\_\_\_\_ ( дата, подпись )

Руководитель старший преподаватель Тарапатин С.В.

\_\_\_\_\_ ( дата, подпись )

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся Глазырин П.Г.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

(подпись)

Красноярск 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	7
1.1 Физическое воспитание детей школьного возраста на современном этапе.....	7
1.2 Проблемы физического воспитания младших школьников в сельских регионах.....	10
1.3 Содержание и формы физического воспитания сельских школьников.....	13
ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	21
2.1 Методы исследования.....	21
2.2 Организация исследования.....	23
ГЛАВА 3 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛ.....	24
3.1 Формирование интереса к урокам физической культуры обучающихся сельских школ.....	24
3.2 Результаты и обсуждение результатов исследования.....	40
ВЫВОДЫ.....	40
ЛИТЕРАТУРА.....	44
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	49

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Необходимость преодоления ограниченности теоретического и методического кругозора делает актуальным пересмотр и переоценку традиционных взглядов на физическое воспитание детей. Возникла потребность в уточнении, научном обосновании и совершенствовании теории и методики физического воспитания, в разработке основ начального физкультурного образования детей с учетом новой социально-политической и экономической обстановки в стране ( 2,4, ) Это откладывает свой отпечаток и на сельские школы, материальная и методическая база которых страдает в первую очередь. Учеными доказана специфика физического воспитания подрастающего поколения на селе ( 6, 17. 26) Однако, анализ литературных источников продемонстрировал дефицит научных и методических разработок в этой области на современном этапе. Материальные условия влияют на результативность физического воспитания в сельских учебных заведениях, зачастую ограничивая методические возможности преподавателей физической культуры ( 23, 45,51) Небольшое количество обучающихся в сельских школах препятствует проведению полноценного спортивного отбора, а порой и соревновательной деятельности вообще. Трудности возникают и с организацией выездов на соревнования из-за удаленности сельских населенных пунктов от районных центров. Во многих сельских школах не организована оздоровительная работа. При констатации негативных явлений следует отметить определенные преимущества сельской школы. Как правило, экологические проблемы в сельской местности стоят менее остро по сравнению с городами России. Климато-географические особенности средней полосы Российской Федерации позволяют максимально использовать в физическом воспитании на селе природные факторы: организовывать занятия на открытом воздухе ( 24, 25,31,44), обучение плаванию на базе природного водоема ( 9,14)), полноценно реализовывать программный материал по лыжам, легкой атлетике, туризму и т.

д. ( 1, 12)). Небольшая в среднем наполняемость классов, составляющая 15-20 человек, дает возможность осуществлять дифференцированный подход, облегчает эту задачу с методической точки зрения, повышая результативность в каждом конкретном случае ( 47 ).

Школа на селе имеет статус образовательно-творческого центра, при таком положении она непосредственно влияет на ценностные установки обучающихся, формирует мотивацию к учению и здоровому образу жизни. Наконец, социальная обстановка в сельской местности облегчает педагогу работу с родителями. Таким образом, несмотря на все недостатки, современная сельская школа имеет целый ряд преимуществ, что дает предпосылки для дальнейшего исследования и методических разработок.

Исследования показывают, что учет индивидуальных потребностей и интересов детей, региональных особенностей среды проживания при составлении учебных программ во многом обеспечивает успешность физкультурных мероприятий в системе физического воспитания обучающихся общеобразовательной школы (26,30,36).

Большинство работ в области школьного физкультурного образования посвящено исследованиям базовой части учебных программ ( 25,31). Наименее разработанной до настоящего времени остается вариативная часть учебных программ для сельских районов.

В этой связи назрела необходимость разработки содержания вариативной части комплексной программы физического воспитания младших школьников сельских районов с учетом их потребностно-мотивационной сферы. Последняя в свою очередь имеет много аспектов, влияющих на результативность процесса обучения и воспитания. Существует целый ряд исследований и методик по вопросам формирования мотивационно-ценностного отношения младших школьников к физической культуре ( 28,33). Проблемы взаимосвязи физического воспитания старших дошкольников и младших школьников, а также вопросы контроля и использования технических средств обучения, методов

программирования приобретают в сельской школе свои характерные черты [8, 7]. Преподавание физической культуры и организация физического воспитания в сельской школе является областью, требующей пристального рассмотрения и дальнейших научных и методических разработок. Сложившаяся система физического воспитания не способствует формированию потребности в регулярных занятиях физической культурой. Многие школьники не имеют сформированных навыков здоровой жизнедеятельности, вследствие чего у них отсутствуют мотивация и потребности в здоровом образе жизни. Поэтому в настоящее время является актуальной задача реформирования системы физического воспитания с учетом индивидуальных потребностей обучающихся(47,50).

Цель исследования - обоснование комплекса педагогических условий формирования интереса к занятиям физической культурой обучающихся сельских общеобразовательных школ.

Достижение цели и проверка гипотезы реализуется в решении следующих задач.

1. Изучить степень разработанности проблемы формирования интереса к занятиям физической культурой сельских школьников в теории и практике.
2. Выявить стимулирующие факторы формирования интереса у сельских школьников к занятиям физической культурой.
3. Исследовать эффективность применения интегральной оценки и профилей физической подготовленности, методик оценки уровня физического здоровья в формировании интереса к занятиям физической культурой.
4. Обосновать методику формирования интереса к занятиям физической культурой обучающихся сельских школ.

Гипотеза исследования Формирование интереса обучающихся сельских общеобразовательных школ к занятиям физической культурой будет эффективным, если:

- 1) применяется объективная система контроля процесса физического воспитания, выполняющая стимулирующую роль оценки;
- 2) в качестве мотивирующих факторов применяется интегральная оценка, профиль физической подготовленности и показатели физического здоровья;
- 3) мотивирующие факторы системно объединены в методике формирования интереса к занятиям физической культурой обучающихся.

Объект исследования - физическое воспитание обучающихся сельских общеобразовательных школ.

Предмет исследования- процесс формирования интереса обучающихся сельских общеобразовательных школ к занятиям физической культурой

Практическая значимость - работы заключается в применении дифференцированных и интегральных оценок физической подготовленности как эффективных, индивидуально-ориентированных методов контроля в физическом воспитании школьников.

## ГЛАВА 1 ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В СЕЛЬСКИХ РЕГИОНАХ

*1.1. Физическое воспитание детей школьного возраста на современном этапе*  
Одним из неперенных условий успешного решения какой-либо социальной проблемы общегосударственного уровня является наличие достаточно ясных представлений о сути лежащих в ее основе причин и формирование общепризнанных, консолидированных представлений о магистральных путях ее решения.

На первый взгляд суть проблем ясна, они лежат прямо на поверхности: плохая материальная база, недостаточное количество уроков физической культуры и т. д. Хотя, последний вопрос уже решен положительно (Приказ Минобразования РФ, Минздрава РФ, Госкомспорта РФ, РАО «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации», 2002). Тем более остро встает проблема содержания и организации физкультурного образования.

Так, например, продолжаются горячие дебаты по поводу соотношения теории и практики на уроке физической культуры в общеобразовательной школе (1,2). Общее физкультурное образование является одной из базовых основ физического воспитания (в широком смысле этого понятия). Основу любого образования (в том числе и физкультурного) составляет освоение знаний, способов познания. Решение этой задачи в школе осуществляется путем преподавания базовых общеобразовательных дисциплин, к которым отнесен и предмет «Физическая культура». Изъятие из его содержания теоретического материала означает лишение этого предмета его главной функции - образовательной, превращает из основной формы физического воспитания в одну из заурядных форм общей

физической подготовки или активного отдыха. По нашему мнению, изъятие учебного предмета приведет к исчезновению физкультурного образования, лишит процесс физического воспитания одной из его базовых основ. В результате мы имеем крайне низкий уровень физической культуры населения нашей страны, который проявляется, прежде всего, в отсутствии необходимых знаний и умений, которые могли бы стать основой для возникновения традиций систематических занятий физическими упражнениями на протяжении всей индивидуальной жизни человека. Центральным замыслом реформирования образования в 90-х гг. с позиции Министерства образования и науки РФ, особенно в связи с Законом Российской Федерации «Об образовании», являлась идея самостоятельного определения образовательными учреждениями вариативной части программ, учебных планов, организации учебного процесса и применяемых в ходе его методов, финансового обеспечения и т.п. Учитель при этом самостоятелен в рамках выбранного образовательным учреждением направления. А все педагогические работники зависят от заказа потребителей образования (детей и их родителей) и государственного заказа на образование (3,5). Сама идея продуктивна, но во многом затрагивает вопросы государственной политики в области образования, где особенно спорной является область финансирования.

Положительными предпосылками для разработки основ начального физкультурного образования явилась наметившаяся в 90-е годы тенденция научного переосмысления соотношения биологического и социального, телесного и духовного в человеке (1,4.), разработка теоретико-методологических основ физической культуры, обоснование концептуальных основ физкультурного образования, формирования физической культуры личности (1,2,3.)

Представляет определенный интерес «Концепция физического воспитания и здоровья детей и подростков» (1,3), где в общих чертах обсуждены причины отрицательного влияния на образ жизни детей, а также направления дальнейшего

развития физического воспитания в общеобразовательной школе. Проблема начального образования в ней не затрагивается. Определенный научный вклад в разработку проблемы физкультурного образования внес А.П.Матвеев (1995), который пришел к заключению, что физкультурное образование может и должно обеспечить социокультурное развитие, всесторонность и гармоничность личности школьников. Автор сформулировал концептуальные подходы к разработке учебного предмета школьной физической культуры. Тем не менее, специфика развития науки о физической культуре predetermined приоритет биологического фактора как методологической основы физического воспитания на всех ступенях системы образования. Несмотря на переосмысление ведущих звеньев физкультурного образования, данный факт predetermined существующие трудности развития новых подходов в преподавании и низкий, даже в сравнении с другими дисциплинами, научный уровень применяемых на уроках физической культуры педагогических технологий. Благодаря трудам профессора В.К. Бальсевича и его учеников обозначены некоторые подходы и сделаны первые шаги по созданию таких технологий, направленных, прежде всего, на повышение эффективности воздействий на двигательную сферу школьников. Хуже обстоят дела с разработкой эффективных технологий воздействия на интеллектуальный компонент физической культуры личности школьников. Но и здесь уже кое-что предпринимается. Разработаны учебные пособия, где обобщены основы знаний в области физической культуры, которые должны усвоить обучающиеся за весь период обучения в школе (7,8,9).

## *1.2 Направление на реализацию Государственного образовательного стандарта по предмету « Физическая культура»*

Государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура» направлен на реализацию установок «Закона РФ об образовании» в плане использования ценностей физической культуры в процессе подготовки детей школьного возраста к освоению социально значимых видов деятельности и достижения высокого профессионализма в период трудовой деятельности [10,15,23].

В настоящее время определены уровни компетенции РФ и субъектов РФ в области образования в плане федеральных и регионально-национальных компонентов, разработки информационного и научно-методического обеспечения, разработки учебных планов и программ, учебных изданий (28,29). Это дало возможность исследователям, наряду с базовой частью программного материала по физическому воспитанию, разрабатывать и вариативную, дополняющую и расширяющую первую. Одновременно с этим появились программы, учитывающие индивидуальность личности школьника, региональные и этнические особенности (подробно этот вопрос рассматривается в последующих главах), стимулирующие и регулирующие самостоятельность средствами познания и самопознания, организации и самоорганизации, контроля и самоконтроля.

Содержание современных программ совершенствуется, опираясь на принципы преемственности по линии задач, содержания и критериев эффективности процесса физического воспитания. Довольно давно заявлена проблема количества занятий которая активно обсуждается, в настоящий момент есть определенные сдвиги - введение трех уроков физической культуры в неделю. Существует много попыток на основе повышения моторной плотности урока решить задачу развития физических качеств, повышения уровня двигательной

подготовленности обучающихся. Практическую невозможность успешного решения этой проблемы в условиях двухразовых занятий в неделю осознают многие. Подробное обоснование бесплодности таких попыток представлено у Ю.Н.Вавилова (1990); ВЛЛукьяненко (1999); Ю.А. Пеганова (1992). В этой связи надо отметить очень широкую распространенность, на наш взгляд, мнения о том, что все основные задачи физического воспитания должны решаться именно на уроке физической культуры, и только в таком случае последний может рассматриваться как основная форма физического воспитания школьников. Мы считаем, что уроки дают ориентиры всем другим формам организации физической культуры в школе, наилучшего достижения поставленных задач физического воспитания можно добиться, используя их совокупность. Появление соответствующей законодательной базы в виде специальной статьи в Законе Российской Федерации о физической культуре и спорте, предполагающей пятичасовые занятия в неделю, является той основой, которая необходима для реального воплощения этой идеи. Обнадеживает и ряд положений «Концепции структуры и содержания общего среднего образования (в 12-летней школе)», проект которой принят на Всероссийском съезде работников образования в январе 2000 года. В нем, в частности, 16 предполагается «увеличение учебного времени на занятия физической культурой», больше внимания уделяется проблеме формирования здорового образа жизни школьников [8,25,27]. Однако при этом надо помнить, что само по себе увеличение количества занятий не самоцель. Еще более важным является их рациональное использование. Упование лишь на увеличение количества часов без изменения методики неизбежно приведет к бездарной потере большей части средств, дискредитации самой этой идеи, демонстрации непростительно низкого уровня профессионализма. Надо сказать, что в этом заключается самое слабое звено во всей конструкции идеи. Поэтому самыми сложными и самыми насущными задачами ученых, занимающихся проблемами школьной физической культуры, являются разработка и теоретическое обоснование структуры и содержания

общего образования в сфере физической культуры, опирающихся на современные технологии, основанные на сбалансировании воздействия, как на двигательный, так и на интеллектуальный компонент физической культуры личности обучающихся. Начальное физкультурное образование можно представить как процесс и результат формирования и усвоения систематизированных знаний, умений, навыков, правил поведения в физкультурной деятельности. Его результатом также должен являться прогрессирующий уровень интеллектуальных и двигательных способностей, эмоциональных и эстетических чувств, начальная степень двигательной интеллигентности, оптимальный уровень психофизического и нравственного здоровья, личностная мотивация физической активности как общественно значимой индивидуальной деятельности. Основным каналом получения начальной физкультурной грамотности - образованности и двигательной интеллигентности - является физкультурное воспитание как базовая физическая культура, где обучение, воспитание, психофизическое развитие осуществляется на уроках в системе общеобразовательной школы. Существенную роль в усвоении широкого круга знаний, умственного и психофизическом развитии детей играет самообразование, культурно-просветительская деятельность в обществе, участие в различных видах физкультурной деятельности со сверстниками за пределами физкультурного образования, физкультурная грамотность родителей. Таким образом, можно говорить о наличии физкультурно-образовательной деятельности, как о более широком, интегрирующем, системном понятии (30).

На начальном этапе физкультурного образования правомерно обращаться к понятию "двигательная интеллигентность". Оно должно отражать показатель умственной и психической развитости, психофизической подготовленности к пониманию теоретических вопросов, научных знаний в сфере физкультурной деятельности.

### 1.3 Формирование интереса к урокам физической культуры обучающихся сельских школ

Проблема повышения интереса к занятиям физической культурой школьников продолжает оставаться актуальной поскольку физическая культура как общеобразовательный предмет еще не стал предметом формирования физической культуры личности, раскрытия и развития физических и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

В этой связи В.К. Бальсевич и Л.И. Лубышева считают выходом из создавшегося положения разработку принципиально нового подхода к общей «философии» использования средств физической культуры и спорта в интересах подготовки жизнеспособного, активного молодого поколения. По их мнению, необходимо переориентировать процесс физического воспитания так, чтобы он удовлетворял интересы каждого занимающегося, на основе учета его индивидуальных особенностей, на обязательном соответствии содержания физической активности ритмам возрастного развития человека и фундаментальным закономерностям целенаправленного преобразования его физического потенциал исследователи Ю.А. Копылов, Г.Б. Мейксон считают непозволительным пренебрегать сохранением и развитием эмоциональной сферы обучающегося, управлением его эмоциями. Формируя умение обучающихся управлять своей эмоциональной сферой, необходимо придавать занятиям гуманистическую направленность. Для создания стремления к физическому совершенству, по мнению М.Я. Виленского, Е.Н. Литвинова, необходимо в первую очередь снизить влияние отрицательных стереотипов поведения на основе интересов и потребностей обучающихся. При этом педагогические воздействия носят яркий, впечатляющий характер, соответствующий внутреннему настрою школьников; цели деятельности им понятны и относительно доступны; содержание деятельности способствует устранению

чувства собственной ограниченности, чему помогает адекватная самооценка и поощрение их усилий.

При анализе физического воспитания зарубежных стран обращает на себя внимание образовательная, гуманистическая направленность задач школьной физической культуры зарубежных стран, её стремление воспитать интерес, сформировать потребности здорового образа жизни в подростковом периоде с сохранением его на всю жизнь. Этого пока недостаточно в нашей физической культуре.

Особую значимость приобретают современные подходы к физическому воспитанию школьников, влияющие на проблему формирования интереса обучающихся к занятиям физической культурой:

- деятельностный подход (6,12,13,16,20.). развивающий мотивационно-ценностные ориентации личности на активно-положительное отношение к физической культуре; формирующий систему знаний и убеждений, организующих и направляющих познавательную и практическую активность личности обеспечивающий физическое совершенство личности (4,15);
- комплексный подход, объединяющий все формы урочных и внеурочных занятий физической культурой и спортом ( 4,13.);
- региональный подход, обуславливающий содержание образования с учетом климатогеографических, национальных, социально-демографических особенностей (15,17.);
- дифференцированный подход, решающий вопросы организации педагогического процесса по физической культуре посредством выделения классов, групп со специфической направленностью физкультурного обучения школьников и уровнем их физического состояния (20,23,26.);

- тренировочный и спортивно-видовые подходы, обладающие высоким уровнем мотивации в силу занятости определенным видом спорта (25,26,27.).

Актуальной остается проблема использования в школьном физическом воспитании сенситивных периодов развития двигательных качеств (10,11,12.). Опыт учителей-новаторов и специалистов, использующих особенности физического развития и тип телосложения; психические особенности личности; уровень полового созревания и сенситивные периоды развития не уменьшил необходимость развития интереса к занятиям физической культурой.

Таким образом, большинство специалистов физического воспитания практически одинаково определяют перспективы совершенствования физического воспитания и дают схожие рекомендации воплощения представленных перспектив в реальность. С другой стороны отсутствие реальных механизмов приближения поставленных целей может значительно затруднить процесс их достижения или сделать его практически невозможным. Общей проблемой практически всех рассмотренных выше научно-методических подходов к физическому воспитанию является отсутствие обоснованных методов стимулирования интереса обучающихся к занятиям физической культурой.

Решение данной проблемы может находиться в изменении системы контроля и оценки учебной деятельности. Основным принципом, которым руководствуется учитель при выставлении оценки, выражается следующим образом: оценка должна содействовать развитию обучающегося, а не тормозить его, воспитывать у него интерес и потребности заниматься физическими упражнениями и стимулировать учебную активность.

Однако отмечено, что система оценок успеваемости по физической культуре, играя одну из главных ролей в мотивационной сфере обучающихся, является инструментом принуждения к занятиям, а не инструментом

формирования мотивации (1,2,13..). По мнению специалистов, оценка, выполняющая контролирующие, обучающую, и воспитывающую функции, должна быть объективной, всесторонней, дифференцированной и индивидуально обоснованной, только тогда проявится ее стимулирующий эффект. Эти критерии являются основными в совершенствовании любой системы оценок.

Недостаточно разработаны в литературе вопросы формирования интереса к занятиям физической культурой обучающихся сельской местности. Здесь к изложенным выше проблемам добавляются слабая материально-техническая база, недостаток квалифицированных педагогов.

Таким образом, анализ литературных источников по проблеме формирования интереса обучающихся сельских школ к занятиям физической культурой показал, что:

- формирование интереса к занятиям физической культурой должно опираться на учет индивидуальных особенностей занимающихся;
- состояния индивидуальной мотивированности необходимо добиваться, исходя из соответствия требований к обучающимся и их способностей,
- стимулирующий эффект оценки по предмету «физическая культура» проявляется, если она объективна, всесторонняя, дифференцирована и индивидуально обоснована;
- проблема формирования интереса обучающихся сельских школ к занятиям физической культурой изучена недостаточно.

Функции учителя физической культуры:

- осуществляет непосредственное организационное и методическое руководство внеклассной работой по физическому воспитанию;
- направляет деятельность совета коллектива физической культуры школы и

оказывает повседневную помощь в его работе;

- организует работу спортивных секций и тренировки сборных команд, привлекая для этого физкультурный актив школы, учителей-предметников, родителей и др.;
- обеспечивает подготовку физкультурного актива (юных судей, физоргов классов);
- оказывает методическую помощь учителям начальных классов и классным руководителям по вопросам организации физкультурно-оздоровительной работы в классах;
- планирует общешкольные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия (массовые соревнования, физкультурные праздники и вечера, "дни здоровья" и т.д.) и обеспечивает их проведение совместно с физкультурным активом, педагогическим коллективом и родительской общественностью

Функции классного руководителя:

- следит за соблюдением учащимися санитарно-гигиенических требований, а также пропагандирует необходимость ежедневной утренней гимнастики (беседы с учащимися и родителями);
- помогает физоргам планировать и проводить физкультурные мероприятия, тренировки спортивных команд класса для подготовки к соревнованиям;
- следит за систематическим проведением физкультминуток на уроках. Функции

воспитателя группы продленного дня:

- следит за соблюдением режима дня учащимися;
- контролирует выполнение учащимися правил личной гигиены;
- организует туристические походы, массовые подвижные игры, прогулки, экскурсии, занятия физкультурой и спортом.

Внеклассная работа строится на основе широкой самостоятельности обучающихся. В Семеновской средней школе уже несколько лет существует организация самоуправления СНК (Содружество независимых классов), охватывающая учеников 5-11 классов. В рамках этой организации работает

"Министерство Спорта", куда входят ребята, отвечающие за развитие спортивной работы в школе, выбранные своими одноклассниками. Фактически это физкультурный актив школы. Кроме того, в начальной школе в каждом классе учитель физической культуры назначает физорга класса.

Функции коллектива физической культуры:

- организует постоянно действующие спортивные секции и группы общей физической подготовки для обучающихся;
- проводит внутриклассные и внутришкольные соревнования, товарищеские спортивные встречи с другими школами;
- принимает участие в соревнованиях, организуемых органами управления образования;
- проводит физкультурные праздники, показательные выступления ведущих спортсменов школы;
- организует туристические походы и игры на местности;
- готовит юных общественных инструкторов и судей по видам спорта;
- ведет широкую пропаганду физической культуры и спорта в школе;
- расширяет и укрепляет материально-спортивную базу школы. Педагогический состав и распределение обязанностей в летнем оздоровительном лагере приведен в приложении 7.

В настоящее время у многих учителей физической культуры возникла осознанная потребность в уточнении, научном обосновании и совершенствовании методов и форм взаимодействия с родителями обучающихся в разработке основ начального физкультурного образования детей с учетом новой социально-политической и экономической обстановки в стране. Последняя откладывает свой отпечаток и на семьи школьников.

На данный момент сложился определенный круг проблем в физическом воспитании школьников, которые педагог может решать путем взаимодействия с родителями.

Первостепенной по своей важности становится проблема адаптации детей к

школе при поступлении в первый класс. На данном этапе, когда разрабатываются основы непрерывного физкультурного образования, пока не налажены каналы взаимодействия детского сада и школы в этом вопросе. Частично эту проблему можно решить с помощью родителей. Второй аспект взаимодействия учителя физической культуры с родителями обучающихся лежит в мотивационной сфере, значимость которой очень трудно переоценить. Сложившаяся система физического воспитания не способствует формированию потребности в регулярных занятиях физической культурой, в то же время доказано, что дети учатся не только головой. Многие школьники не имеют сформированных навыков здоровой жизнедеятельности, вследствие чего у них отсутствуют мотивация и потребности в здоровом образе жизни. Поэтому в настоящее время является актуальной задача реформирования системы физического воспитания с учетом индивидуальных потребностей обучающихся.

Стимулом для привлечения внимания родителей к физическому воспитанию детей в семье может стать работа учителя. Здесь играют роль статус предмета "физическая культура" в школе, авторитет учителя, то насколько профессионально поставлена агитационно-пропагандистская, просветительская работа учителя физической культуры.

В-третьих, у школы нет возможности организовывать и контролировать двигательную активность детей в полном объеме. Двигательная активность обучающихся является неотъемлемым компонентом как учебной, так и оздоровительной работы. Умение правильно и полноценно организовать досуг ребенка в семье является в наши дни редким исключением.

Следует отметить, что учителя физической культуры в своей повседневной работе руководствуются в основном государственным стандартом и возможностями школы, но не возможностями семьи. Такое положение вещей продиктовано тем, что не существует системы или модели взаимодействия учителя физической культуры с родителями обучающихся, а эпизодические контакты носят, в основном, формальный характер. Поэтому необходим

взаимный и постоянный контакт школы и семьи. Ряд авторов предлагает решить эту проблему с помощью учебников по физической культуре (26,29). Многие опытные учителя делают это посредством системы домашних заданий и дневников физической культуры.

Задача создания и поддержания режима повышенной двигательной активности обучающихся была решена с одной стороны за счет учета климато-географических условий региона, что нашло свое отражение в разработанном нами содержании учебного предмета "Физическая культура" для обучающихся I-IV классов сельской общеобразовательной школы и планировании учебной работы. Учет потребностей сельских школьников в повышении двигательной активности позволил регламентировать формы физического воспитания, перестроить физкультурно-оздоровительную работу с привлечением педагогического состава школы. Удалось пролонгировать систему педагогических воздействий на протяжении календарного года, благодаря организации летнего оздоровительного лагеря на базе школы. Учет социальных условий проживания позволил разработать четыре дополнительных раздела программы: закаливание, питание, личная гигиена, основы самоконтроля. Теоретический материал был реализован в течение всего учебного года в ходе практических занятий, а также за счет академических часов. Полученные знания использовались школьниками в повседневной жизни, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями, выполнении домашних заданий по физической культуре. Этого удалось достичь благодаря взаимодействию с родителями обучающихся посредством таких форм как: родительские собрания, консультации, практикумы для родителей и др.

Формирование интереса в эксперименте заключалось в следующем:

- проводилось тестирование физической подготовленности и уровня физического здоровья;

- выводились дифференцированные и интегральная оценки и строились профили физической подготовленности;

## *ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ*

### 2.1. Методы исследования

При выполнении данной работы использовались следующие методы исследования.

1. Метод изучения и анализа научно-методической литературы проводился с целью изучения и обобщения имеющихся данных, близких по тематике нашему исследованию.

2. Метод педагогического наблюдения осуществлялся с целью изучения непосредственного восприятия педагогического процесса по физическому воспитанию. Педагогические наблюдения проводились по плану, а результаты фиксировались и постоянно анализировались.

3. Метод математической статистики предполагает исследование достоверности результатов по следующим вариантам:

- Необходимо сравнить две группы до эксперимента (контрольная и экспериментальная) и выявить достоверность результатов.
- Насколько изменились результаты после эксперимента (сравнивают результаты и насколько изменились результаты в группах).
- Узнать, насколько достоверны результаты в начале эксперимента и в конце эксперимента..

$M$  (большая) - среднеарифметическая величина

$\sigma$  (сигма) - среднее квадратичное отклонение

$m$  - средняя ошибка среднеарифметической величины

$t$  - средняя ошибка разности

$St$  - статистическая значимость определяется по формуле

Стьюдента.

## *2.2 Организация исследования*

Для проведения исследования были отобраны экспериментальные и контрольные группы по 22 человека обучающиеся 4-х,9-х,11-х классов .

Исследования проводились в Агинской средней школе № 2 Саянского района

Исследования проводились в 3 этапа:

I этап. Теоретическое обоснование исследования, изучение и анализ учебно-методической литературы.

II этап. Проведение практического эксперимента состоящего из двух частей:

1) исследование было проведено в начале года (сентябрь 2017 г.)

2) в конце учебного года (май 2018 г.)

III этап. Обработка полученных данных . Экспериментально обоснована методика, обеспечивающая повышения уровня физической подготовленности и уровня физического здоровья посредством формирования интереса к занятиям физической культуры обучающихся сельских школ.

По итогам предварительных исследований была определена батарея, состоящая из 9 тестов для тестирования уровня физической подготовленности обучающихся , на основе которой были разработаны таблицы дифференцированных оценок и

профили физической подготовленности, нормы интегральных оценок сельских общеобразовательных школ Саянского района.

Для перевода результатов тестирования физической подготовленности в дифференцированные оценки, позволяющие более точно, чем пятибалльная шкала, оценить достигнутый результат в каждом тесте программы, были разработаны оценочные таблицы по тестам : челночный бег 10раз по5 метров; удержание тела в висе на перекладине; прыжок в длину с места; бросок набивного мяча; поднимание туловища за 30 сек ;наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 6-ти минутный бег.

Исследованиями было установлено, что интегральная оценка объективно отражает индивидуальный уровень физической подготовленности обучающегося; среднее значение интегральной оценки позволяет сравнить физическую подготовленность классов разных возрастных групп и может использоваться для подведения итогов соревнований по общей физической подготовленности.

### *ГЛАВА 3 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ*

#### *3.1 СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ*

Для исследования эффективности внедрения в учебный процесс дифференцированных и интегральных оценок, индивидуальных профилей физической подготовленности, оценок уровня физического здоровья и изучения

влияния экспериментальной системы контроля на развитие интереса к занятиям физической культурой был проведен сравнительный педагогический эксперимент. В ходе эксперимента изучалась динамика уровней физической подготовленности и физического здоровья; двигательных умений и навыков по физической культуре; знаний учеником своего уровня физической подготовленности и физического здоровья; динамика интереса к занятиям физической культурой; самостоятельная физическая активность обучающихся в контрольных и экспериментальных классах.

Первичное тестирование физической подготовленности и наглядное представление на индивидуальном профиле физической подготовленности, определение взаимосвязи с показателями физического здоровья позволили объективно оценить состояние каждого обучающегося, привлечь внимание обучающихся и родителей к сильным и слабым сторонам подготовленности и здоровья, предложить планы занятий физической культурой.

Во время предварительного эксперимента регулярно в соответствии с предложенными планами самостоятельно занимались 12 человек в экспериментальном 3-м, 4 человека - в 9-м и 3 - в 11-м классах; посещали секцию ОФП 1 человек из 3-го, 4 из 9-го и 5 из 11-го класса; в лыжной секции занимались 2 человек из 9-го класса и по 1 из 3-го и 11-го класса и по 2 человека из 9-го и 11-го класса посещали волейбольную секцию. В контрольных группах не было отмечено обучающихся, регулярно занимавшихся физической культурой самостоятельно. Спортивные секции посещали 3 человека из 9-го и 4 из 11-го класса.

Для оценки эффективности выбранной программы в конце учебного года было проведено повторное тестирование физической подготовленности и физического здоровья в экспериментальных и контрольных классах (табл. 1).

Таблица 1

Динамика интегральной и академической оценки, уровня физического здоровья и показателя PWC<sub>1700</sub> за время предварительного эксперимента (в баллах)

Клас	Группа	Интегральная оценка		Академическая Оценка		Уровень физ. здоровья		Показатель PWC <sub>1700</sub>	
		1	2	1	2	1	2	1	2
4	Э (п=22)	430*	456*	4,38*	4,53*	12,7*	14,1*	329*	371*
	К(п=29)	431,5	441	4,4	4,45	12,4	12,8	322	350
9	Э(п=22)	445	463	4,41*	4,54*	13,2*	15*	680	728
	К(п=12)	447	453	4,48	4,51	13,3	13,8	706	723
11	Э(п=22)	427,5	447,5	4,34*	4,49*	12,3*	13,4*	798	846
	К(п=22)	428,5	432,5	4,37	4,41	12,5	12,9	826	845

Примечания: 1 - начало эксперимента, 2 - завершение эксперимента, Э - экспериментальная группа, К - контрольная группа, п - количество испытуемых, \* - изменения носят достоверный характер ( $p < 0,05$ ).

В индивидуальных профилях физической подготовленности обучающихся экспериментальных классов, выполняющих планы, наблюдалось значительное улучшение показателей, при этом отрицательной динамики не выявлено и у школьников, не выполняющих планы в силу каких-либо обстоятельств (нежелание, неблагополучные семьи, отсутствие контроля со стороны родителей). Это подтверждается динамикой средней интегральной оценки физической подготовленности в эксперименте, так она достоверно улучшилась в экспериментальных группах 3-х классов с 430 до 456 баллов ( $p < 0,05$ ). В контрольных группах произошло улучшение её с 431,5 до 441 балла. В 9-х классах интегральная оценка изменилась с 445 до 463 баллов в экспериментальной группе и с 447 до 453 баллов в контрольной; в 11-х классах зафиксировано повышение с 427,5 до 447,5 баллов и с 428,5 до 432,5 баллов в экспериментальной и контрольной группах соответственно. Анализ показателей физического здоровья показал, что в экспериментальной группе 3-х классов достоверные изменения не наблюдались только в значении индекса Кегле, при этом обращает на себя внимание факт перехода в более высокий оценочный интервал в 12 случаях в индексе Робинсона и в 12-ти в индексе Шаповаловой; по 3 в индексе Скибинского и по 3 в индексе Руфье. В 9-м экспериментальном классе перешли на более высокий уровень в 40 случаях, при этом 12 человек достигли повышения в индексе Шаповаловой с одновременным увеличением индекса Руфье, индекса Робинсона и индекса Скибинского у 9-ти, 8-ми и 5-ти обучающихся соответственно, и у 6-ти наблюдалось увеличение оценочного диапазона в индексе Кегле. В 11-м классе аналогичное улучшение результатов зарегистрировано в 9 случаях по значению индекса Шаповаловой, 8 результатов в индексе Руфье и 4-х в индексе Скибинского. Такая динамика обусловила достоверное увеличение общей оценки уровня физического здоровья в экспериментальной группе 3-х классов с 12,7 до 14,1 баллов в среднем по группе, в контрольной группе отмечено её улучшение с 12,4 до 12,8 балла. В экспериментальной группе 9-го класса уровень физического здоровья достоверно

повысился с 13,2 до 15 балла и увеличился с 12,3 до 13,4 балла в 11-м экспериментальном классе. В контрольных группах отмечено улучшение с 13,3 до 13,8 и с 12,5 до 12,9 баллов в 9-х и 11-х классах соответственно. Средние значения общей оценки физического здоровья в группах по методике В.С. Хрущева совпадают с диапазоном «средний уровень» до и после эксперимента.

Результат в показателе PWC по достоверно улучшился с 329 до 371 КГ.М./МИН., в экспериментальной группе 3-х классов, в то время как в контрольной произошло изменение с 322 до 350 кг.мУмин. В 9-х классах значение PWCпо улучшилось с 680 до 728 кг.м./мин., в контрольной группе с 706 до 723 кг.мУмин. В 11-х классах с 798 до 846 кг.мУмин. произошло улучшение результатов в экспериментальной группе, с 826 до 845 кг.мУмин. в контрольной группе.

Следует отметить, что наибольший интерес участников обсуждения вызвали не сами показатели, а интерпретация показателей функционирования отдельных систем организма по рекомендациям В.С. Хрущева и общий уровень здоровья. Такие педагогические условия обусловили внимание родителей и обучающихся к предлагаемым направлениям физического воспитания и предопределили неоднократные обращения к педагогу в течение учебного года за рекомендациями. Необременительная для обучающихся процедура тестирования по данной методике определила вопросы обучающихся о сроках следующего тестирования.

Представляет интерес динамика академической оценки по предмету «физическая культура», учитывающая не только уровень физической подготовленности, но и отношение к урокам, знания, двигательные умения и навыки. Так среднее значение академической оценки достоверно увеличилось с 4,38 (данные предыдущего учебного года) до 4,53 баллов, с 4,41 до 4,54 и с 4,34 до 4,49 баллов соответственно в экспериментальных группах 4-го, 9-го и 11-го

классов. В контрольных группах наблюдалось незначительное улучшение оценок по всем возрастам. Определяющими факторами отмеченной в эксперименте динамики являются как улучшение показателей физической подготовленности, так и объективность интегральной оценки физической подготовленности, позволяющей нивелировать слабые и сильные результаты в тестах каждого обучающегося и оценить общую физическую подготовленность, а не результаты в отдельных тестах при традиционной системе оценок. Положительно изменилось отношение обучающихся к урокам в экспериментальных группах, что, безусловно, повлияло на умения и навыки, оцениваемые согласно программе в каждой возрастной группе.

Вышеизложенное позволяет констатировать, что лучшая динамика, выявленная в экспериментальном четвертом классе, обусловлена повышенным интересом к занятиям физическими упражнениями, который был вызван в начале учебного года совместными усилиями педагога, родителей и обучающихся путём обсуждения результатов тестирования физической подготовленности и физического здоровья. Это подтверждается опросом отношения обучающихся экспериментального класса к урокам физической культуры. Так, ответ «Посещаю с удовольствием» выбрали 71,4% 90,5% и 71,9%, ответ «Посещаю как обязательные» -14,3%, 4,8% и 23,8%, затруднились с ответом 14,3%, 4,8% и 4,8% обучающихся экспериментальных классов в начале, середине и конце года соответственно. Анализ показал, что ответы обучающихся не несут однонаправленного положительного характера. Данный факт, по нашему мнению, объясняется отсутствием регулярной мотивационной работы педагога в течение года с учащимися и родителями.

Анализ показателей физической подготовленности и физического здоровья обучающихся 9-х и 11 -х классов, свидетельствующий о более значимой динамике результатов в экспериментальных группах объясняется, по нашему мнению, повышением интереса обучающихся к занятиям физической культурой

на основе понимания старшеклассниками экспериментальных групп реальной значимости занятий физической культурой для каждого в отдельности. Такой эффект был достигнут за счет определения направления занятий физической культурой для каждого обучающегося на основе интегральной оценки и индивидуального профиля физической подготовленности, аргументированного обсуждения полученных результатов и свободой выбора формы физической активности в соответствии с личными склонностями и способностями каждого ученика. Вышесказанное подтверждается результатами изучения индивидуального отношения к занятиям физической культурой обучающихся опытных групп старших классов по модифицированной методике А.Е. Голомштока, которые показали, что в экспериментальных группах с 8 до 11 в 9-х и 11-х классах увеличилось количество ответов обучающихся в области повышенного притяжения к занятиям физической культурой, с 4 до 5 в области положительного интереса при стабильном отношении к занятиям физической культурой в контрольных группах, что позволяет говорить о позитивном влиянии экспериментальной программы на формирование интереса обучающихся к занятиям физической культурой.

Результаты предварительного (формирующего) эксперимента позволили сделать следующие выводы:

1. Дифференциальные оценки комплекса тестов и интегральная оценка позволяют объективно оценить физическую подготовленность обучающихся, уравнивая его индивидуальные слабые и сильные стороны. Профиль физической подготовленности обучающегося, обладая наглядностью и убедительностью, даёт возможность определения направлений физического совершенствования личности и обладает мотивирующими свойствами.

2. Отмечена относительная консервативность общей оценки уровня физического здоровья, при высокой вариативности отдельных показателей

входящих в методику В.С. Хрущёва, что позволяет использовать их в качестве стимулирующих факторов к регулярным занятиям физической культурой.

3. Исследования показали, что интерес к занятиям физической культурой без плановой методической работы с учениками и родителями не имеет устойчивого характера в течение учебного года.

4. Дальнейшим направлением в повышении эффективности формирования интереса обучающихся к занятиям физической культурой может являться создание мотивационной сферы, в которой задействованы педагог, обучающиеся и их родители. Мотивационная сфера должна базироваться на объективных оценках уровня физической подготовленности и физического здоровья. Успешное функционирование мотивирующей среды как системы должно опираться на регулярность контроля и обратную связь со всеми её участниками.

С целью исследования эффективности методики формирования интереса обучающихся к занятиям физической культурой, базирующейся на системном подходе к трем составляющим технологии обучения: форме организации учебного процесса, методам обучения и методам контроля был проведен основной (оценочный) педагогический эксперимент.

Частными задачами основного эксперимента являлись:

1) Уточнение педагогических условий формирования интереса к занятиям физической культурой обучающихся сельских общеобразовательных школ.

2) Исследование эффективности использования методики формирования интереса к занятиям физической культурой обучающихся сельских общеобразовательных школ.

В эксперименте участвовали 6 опытных групп: по две в 3-х, 9-х и 11-х классах, общей численностью 124 человека .

Методика формирования интереса к занятиям физической культурой заключалась в следующем:

- проводилось тестирование уровня физической подготовленности и уровня физического здоровья;
- на каждого обучающегося строился профиль физической подготовленности, и выявлялись слабые и сильные стороны подготовленности;
- по индексам физического здоровья выявлялись особенности функционирования отдельных систем организма;
- педагогом намечались индивидуальные предложения по занятиям различными формами физической культуры (самостоятельные занятия, занятия в секциях и др.);
- формирование мотивирующей среды осуществлялось на совместном с учащимися родительском собрании четыре раза в год, где в корректной форме докладывались результаты тестирования и предложения по направлению физического воспитания каждого обучающегося.



На первом совместном с учащимися родительском собрании прошло обсуждение результатов тестирования и определены предложения по направлению физического воспитания каждого обучающегося. При этом доминирующим фактором выбора обучающихся формы занятий физической культурой являлось его желание и мнение родителей. Домашние задания корректировались педагогом в течение четверти с учетом освоения обучающимися предлагаемых упражнений и контролировались в беседах с родителями и на уроках физической культуры. Итоговый контроль осуществлялся в конце каждой четверти.

В соответствии с планами, разработанными педагогом, реализация экспериментальной программы обеспечила регулярность как организованных, так и самостоятельных занятий физической культурой обучающихся 3-х классов, при этом самостоятельные занятия выбрали 12 человек, 3 посещали секцию ОФП и 2 - лыжную секцию. В контрольных группах только 1 человек занимался дополнительно подготовкой к урокам физической культурой с родителями.

Достоверно изменилась средняя интегральная оценка с 430 до 486 баллов в экспериментальной группе ( $p < 0,05$ ). В контрольном классе интегральная оценка увеличилась с 426 до 447 баллов (табл. 3). При этом средняя академическая оценка достоверно увеличилась в экспериментальной группе с 4,39 до 4,7 балла, в контрольной группе оценка изменилась от 4,37 до 4,48 балла.

Эффективность экспериментальной методики также подтверждается показателями, характеризующими уровень физического здоровья. Так, значительно изменилась в сторону улучшения общая оценка физического здоровья в экспериментальной группе, где ее среднее повышение составило 1,95 балла. На конец учебного года в экспериментальном классе более высокого уровня физического здоровья добились 6 человек. В контрольном классе среднее улучшение уровня физического здоровья составило 0,85 балла. На более высокий

уровень физического здоровья поднялся 1 человек. Результат в показателе PWC<sub>170</sub> достоверно изменился с 339 до 439 кг.м./мин. в экспериментальной группе, в то время как в контрольной группе результат изменился с 353 до 408 кг.м./мин.

Таблица 2

Динамика интегральной и академической оценки, уровня физического здоровья и показателя PWC<sub>170</sub> за время предварительного эксперимента (в баллах)

Клас	Группа	Интегральная оценка		Академическая оценка		Уровень физ. Здоровья		Показатель PWC <sub>170</sub>	
		1	2	1	2	1	2	1	^_2
3	Э(п=21)	430*	486*	4,39*	4,7*	13,2*	15,15*	339*	439*
	К(п=21)	426	447	4,37	4,48	13	14,05	353	408
9	Э(п=19)	457*	514*	4,24*	4,55*	13,4*	15,5*	691*	786*
	К(п=19)	456	475	4,17	4,27	13,6	14,45	693	728
11	Э (а=22)	425*	491*	4,11*	4,49*	12,2*	13,5*	788*	925*
	К(п=22)	416	426	4,1	4,17	11,9	12,2	821	867

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Примечания: 1 - начало эксперимента, 2 - завершение эксперимента, Э - экспериментальная группа, К - контрольная группа, п - количество испытуемых, \* - изменения носят достоверный характер ( $p < 0,05$ ).

Изучение мнения обучающихся показало, что работа по экспериментальной методике позволила повысить интерес обучающихся экспериментальной группы к занятиям физической культурой, который изменился с 66,6% до 95,3%, тогда как в контрольной группе данный показатель за время эксперимента остался на уровне 61,9%. Следует отметить, что родителей больше интересовала динамика показателей физического здоровья, а 86% обучающихся указали на интерес к динамике профиля физической подготовленности.

Значительное улучшение уровня физической подготовленности и физического здоровья, вызванное регулярными самостоятельными и секционными занятиями физическими упражнениями позволяет говорить о том, что планомерная работа педагога с учащимися и родителями в течение года, основанная на объективных методах контроля, обсуждении с учащимися и родителями всех сторон физической подготовленности и физического здоровья, перспектив их дальнейшего развития является ведущим фактором формирования интереса обучающихся к занятиям физической культурой.

Ориентация педагогом обучающихся и родителей экспериментальной группы 9-х классов с начала учебного года на значимость занятий физической культурой, обсуждение уровня физической подготовленности и показателей физического здоровья, постановка реальных перспектив совершенствования на учебный год повлияли не только на отношение обучающихся к урокам физической культуры, но и то, что самостоятельными занятиями начали заниматься 5 человек, секцию ОФП посещали 5 человек, волейбольную - 3 и

лыжную - 1, совмещали самостоятельные и секционные занятия 3 человек. В контрольной группе такой активности не наблюдалось, и в спортивных секциях занимались 4 человек.

Регулярное обсуждение результатов тестирования с учащимися и наличие позитивных изменений в ходе эксперимента позволили сохранить количество занимающихся во внеурочное время в течение всего года и получить достоверный рост средней интегральной оценки в экспериментальной группе с 457 до 514 баллов ( $p < 0,05$ ). В контрольной группе средняя интегральная оценка увеличилась с 456 до 475 баллов. В 6 тестах у юношей и в 7 у девушек экспериментальной группы был зафиксирован достоверный рост результатов, в контрольной группе достоверный рост наблюдался только в одном тесте у юношей и девушек.

Педагогические условия, реализованные в экспериментальной группе 9-го класса, обусловили улучшение годовой академической оценки с 4,24 до 4,55 балла в предыдущем и экспериментальном учебных годах соответственно, в контрольной группе отмечено улучшение с 4,17 до 4,27 балла.

Анализ результатов тестирования физического здоровья показал, что в экспериментальной группе 9-х классов улучшение общей оценки физического здоровья составило 2.1 балла в среднем по группе. 5 человек значительно улучшили свои показатели, и перешли на более высокий уровень физического здоровья. В контрольной группе все испытуемые остались на исходных уровнях физического здоровья, а среднее изменение уровня физического здоровья по группе составило 0,85 балла. Значение показателя PWC<sub>1500</sub> улучшилось достоверно с 691 до 786 кг.м./мин. в экспериментальной группе и с 693 до 728 кг.м./мин. в контрольной, различия не достоверные.

Анкетирование индивидуального интереса обучающихся опытных групп к занятиям физической культурой, проведенное в начале и в конце эксперимента

по методике А.Е. Голомштока, показало, что работа педагога с учащимися и родителями по экспериментальной методике, занятия физической культурой в спортивных секциях школы и самостоятельно положительно повлияли на интерес обучающихся к занятиям физической культурой, который повысился на 37%. За то же время интерес обучающихся контрольной группы к занятиям физической культурой несколько снизился.

Анализ результатов эксперимента в опытных группах 11-х классов показал, что направленная работа педагога с учащимися и родителями по экспериментальной программе в течение учебного года определила отношение обучающихся экспериментальной группы к занятиям физической культурой так: самостоятельно занимались 6 человек, секцию ОФП посещали 5 человек, в волейбольной и лыжной секции занимались по 3 человека, совмещали самостоятельные и секционные занятия 3 человека. В контрольных группах посещали спортивные секции 4 человека.

Регулярные занятия физической культурой в течение всего учебного года позволили достоверно улучшить среднюю интегральную оценку физической подготовленности в экспериментальной группе с 425 до 491 балла, тогда как в контрольной группе изменение оценки произошло с 416 до 426 баллов. У школьников экспериментальной группы в 6 тестах был получен достоверный рост результатов, в контрольной — достоверные изменения в 1 тесте ( $p < 0,05$ ).

Результаты индивидуальных изменений в показателях физического здоровья показали, что на более высокий уровень физического здоровья в экспериментальной группе перешли 3 юноши и 2 девушки. За это же время в контрольной группе на один уровень опустились по 2 обучающихся, как в группе юношей, так и у девушек. Общая оценка физического здоровья улучшилась в экспериментальной группе на 1,3 балла. В контрольной группе за время эксперимента изменение уровня физического здоровья составило 0,3 балла в

среднем по группе. Достоверно улучшился результат  $PWC_{170}$  с 788 до 925 кг.м./мин. в экспериментальной группе и улучшился с 821 до 867 кг.м./мин. в контрольной группе ( $p < 0,05$ ).

Занятия физической культурой значительно повлияли на изменение академической оценки в течение учебного года. Так, в экспериментальной группе академическая оценка улучшилась с 4,11 балла до 4,49 балла, в контрольной группе с 4,1 до 4,17 балла.

Подтверждением полученных данных служат результаты опроса обучающихся по модифицированной анкете А.Е. Голомштока, которые показали, что за время эксперимента интерес к занятиям физической культурой увеличился на 45%. В контрольной группе таких обучающихся осталось 3 против 4 в начале эксперимента. Беседы с учащимися показали, что интерес к активным занятиям физической культурой определялся тремя доминирующими причинами: стремлением реализовать свои возможности, улучшить свою подготовленность и здоровье, интересно провести время.

Результаты педагогического эксперимента позволяют утверждать, что в экспериментальных группах 3-х, 9-х, 11-х классов сложились благоприятные педагогические условия, характеризующиеся повышенным вниманием к урокам физической культуры, широким выбором внеурочных форм, заинтересованностью обучающихся и родителей показателями физического здоровья и результатами физической подготовленности, ростом авторитета преподавателей физической культуры.

## Выводы исследования

1. Существующая система оценок успеваемости по физической культуре не формирует интерес обучающихся к занятиям физической культурой, в связи с чем наиболее перспективными путями повышения стимулирующей роли оценки по физической культуре являются:

- региональные, метеорологические, обоснованные нормативы;
- система дифференцированных оценок комплекса тестов и испытаний, позволяющая более точно оценить достижения обучающегося в единой шкале измерений и получить наглядное изображение профиля индивидуальной подготовленности;
- интегральная оценка, объективно оценивающая достижения в комплексе тестов.

2. Наряду с объективными показателями физической подготовленности повышенный интерес обучающихся разных возрастных групп и родителей обучающихся младших классов вызывают методики и отдельные показатели, характеризующие деятельность отдельных систем организма. Среди наиболее значимых можно выделить показатель PWC<sub>sp</sub> и методику С.В. Хрущева, включающую индексы: Кетле, Робинсона, Скибинского, Шаповаловой, Руфье.

3. Регистрируемая вариативность индивидуальных профилей физической подготовленности и показателей физического здоровья при регулярных занятиях физической культурой обуславливает эффективное использование их в качестве мотивирующих факторов при работе с родителями и обучающимися.

4. Реализация в учебном году экспериментальной методики позволила не только повысить индивидуальный уровень физической подготовленности и его интегральную оценку на 50-60 баллов в среднем по классам, не только

обеспечила рост среднего значения академической оценки на 0,3 балла, по и обусловила повышение уровня физического здоровья у 29% третьеклассников и 23-26% обучающихся старших классов экспериментальных групп. В контрольных группах наблюдалась стабильность и некоторое снижение этих показателей в старших классах.

5. Методика, базирующаяся на традиционной системе физического воспитания и включающая в себя еже четвертное тестирование показателей физической подготовленности, физического здоровья и детальное обсуждение результатов тестирования с учащимися и родителями, вызвана повышение интереса к занятиям физической культурой в экспериментальных группах у 29, 37 и 45% обучающихся 3-го, 9-го и 11-го класса соответственно, тогда как в контрольных группах интерес к занятиям физической культурой за время эксперимента в 3-м классе остался на прежнем уровне, а в 9-м и 11 -м классах снизился на 16 и 15% соответственно.

6. Интерес обучающихся к занятиям физической культурой в младших классах наиболее успешно формируется путем целенаправленной работы с родителями, планированием и контролем домашних заданий по физической культуре; в старших классах формированием ценностного смысла занятий физической культурой и значимостью их для физического здоровья личности.

В целом можно констатировать, что результаты эксперимента подтверждают выдвинутую гипотезу и доказывают эффективность предложенной экспериментальной методики.

Отметим, что наше исследование не решает полностью поставленную проблему. Поэтому дальнейшие разработки могут идти по следующим направлениям:

1) Повышение эффективности формирования потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями.

2) Создание условий, повышающих эффективность приобщения обучающихся, родителей и педагогов к занятиям физической культурой.

3) Повышение объективности оценки по предмету «физическая культура».

## Литература

- 1 Азарова И.В. Темпы прироста скоростно-силовых качеств у детей младшего и среднего возраста: Дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Омск, 1983. -156с.
- 2 Актуальные вопросы формирования интереса в обучении. Учеб. пособие /Под. ред. Г.И. Щукиной. -М.: Просвещение, 1984. -176с.
- 3 Амбурцев С.Н., Матвеева Г.В. Интерес как решение противоречия между желаемым и необходимым в содержании школьного учебного процесса //Физическая культура и олимпийское движение Урала: Мат. IV Всеуральской науч.-практ. конф., Ч. 1. -Уфа. -1997. -С. 90-91.
- 4 Амбурцев С.Н., Матвеева Г.В. Исследование возрастной динамики интереса школьников к уроку физической культуры //Физическая культура и олимпийское движение Урала: Мат. IV Всеуральской науч.-практ. конф., Ч. 2. -Уфа. -1997. -С. 77-78.
- 5 Амонашвили Ш.А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса. - Мн.: Университетское, 1990. -560с.
- 6 Ананьев Б.Г. Развитие детей в процессе начального обучения //Проблемы обучения и воспитания в начальной школе. -М. -1960. -С. 3-29.
- 7 Андриади И.П. Воспитание личности и особенности ее формирования в процессе занятий физической культурой и спортом. Метод, рекомендации. -М.: ГЦОЛИФК, 1988. -14с.
- 8 Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. -М.: Физкультура и спорт, 1978. -223с.

9 Аяіпєв О.А. Ориентир перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе //Теория и практика физической культуры. -1993. - № 6. -С. 10-14.

10 Бальсевич В.К. Феномен физической активности чело-века как социально-биологическая проблема //Вопросы философии. -1981, -№ 8. -С. 78-89.

11 Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. -Киев, 1987. -223с.

12 Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого, -М.: Физкультура и спорт, 1988. -208с.

13 Бальсевич В.К. Физическая культура человека: состояние проблемы и стратегия развития на перспективу (актовая речь). -М., 1992. -21с.

14 Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех //Теория и практика физической культуры. -1993. -№ 4. -С. 21-22.

15 Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность //Теория и практика физической

• культуры. -1995. -№ 4. -С. 2-8.

16 Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи //Физическая Культура: образование, воспитание, тренировка. -1996. -№ 1. -С. 23-25.

17 Бальсевич В.К., Большенков В.Г., Рябинцев В.Г. Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью обучающихся начальных классов общеобразовательных школ //Физическая Культура: образование, воспитание, тренировка. -1996. -№ 10. -С. 2-7.

- 18 Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: взаимосвязи и диссоциации //Теория и практика физической культуры. -1996. -№ 10. -С. 2-7.
- 19 Берулава М.Н. Состояние и перспективы гуманизации образования //Пелалогика. -1996. -№ 1. -С. 9-11.
- 20 Беспалько В.П. Основы теории педагогических систем, (Проблемы и методы психолого-педагогического обеспечения технических обучающих систем). - Воронеж: Изд-во Воронежского ун-та, 1977. -303с.
- 21 Бондаревская Е.Б. Ценностные основания личностно-ориентированного воспитания //Педагогика. -1995. -№ 4. -С. 29-36.
- 22 Бочкарев Ю.Г. Концепция перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе //Физическая культура в школе. -1991. -№ 6. -С. 2-6.
- 23 Бурчик М.В., Зайцева В.В., Сонькин В.Д. Индивидуально-типологические особенности двигательной подготовленности обучающихся старших классов //Физическая культура индивида: Сб. науч. трудов. -М. -1994. -С. 114-121.
- 24 Бурчик М.В. Система оценки физических кондиций юношей 15-17 лет. Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -М., 1995. -20с.
- 25 . Быков В.С. К вопросу совершенствования системы физического воспитания в общеобразовательных школах //Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Сб. науч. трудов. -Челябинск: УралГАФК. -1997. -С. 121-124.
- 26 Быков В.С. Потребностно-мотивационный подход к физическому совершенствованию учащейся молодежи //Физическая Культура: воспитание, образование, тренировка. -1997. -№ 4.-С.38-40»

- 27 Вавилов Ю.Н. Концептуальные предпосылки перестройки школьной системы физического воспитания //Теория и практика физической культуры. -1990. -№ 10. -С. 2-9.
- 28 Вавилов Ю.Н, Вавилов К.Ю. Научно-практические предпосылки спортивно-оздоровительной программы для детей и молодежи //Теория и практика физической культуры. -1995. -№ 4. -С. 54-56.
- 29 Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. -М.: Просвещение, 1991. -64с.
- 30 Васильков Г.А., Горин Н.П. Физическая культура в оценке старшеклассников //Физическая культура в школе. 1990. -№ 7. -С. 7-9.
- 31 Век Х. Оценки и отметки: Пер. с нем. Пособие для учителя. -М.: Просвещение, 1984. -128с.
- 32 Виленский М.Я., Карповский Г.К. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования //Теория и практика физической культуры. -1994. -№ 10. -С. 39-42.
- 33 Виленский М.Я., Литвинов Е.Н. Физическое воспитание школьников: вопросы перестройки //Физическая культура в школе. -1990. -№ 12. -С. 2-5.
- 34 Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. ~М.: Изд-во МГУ, -1990. -288с.
- 35 Виноградов Г.А., Окуньков Ю.В., Лацинский В.Н. Отношение старшеклассников школ нового типа к физической культуре //Теория и практика физической культуры. -1994. -№7. -С. 22-23.
- 36 Властовский В.Г. Акселерация роста и развития детей. М., -1976. -279с.

37 Возрастная и педагогическая психология. Учебное пособие для пед. ин.-тов /Под ред. А.В. Петровского. -М. : Просвещение, 1973. -2 68с.

Во исполнении закона об образовании //Физическая культура в школе. -1993. -№ 6. -С. 2-4.

38 Войлоков А.М. Исследование отношения обучающихся старших классов к урокам физкультуры и путей воспитания интереса к ним: Автореф, дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. ТМЛ., 1972. -22с.

39 Волков Л. с. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятия физической культурой и спортом: Автореф. дис. на соиск. учен. степ, д-ра пед. наук. -Киев, 1988. -38с. f 41.  
Воробьев В.Ф. Соотношение компонентов энергообеспечения мышечной работы различной интенсивности у мальчиков 10-11 лет: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -М., 1990. -24с.

40 Временный Государственный образовательный стандарт. Общее среднее образование. Физическая культура. Проект //Физическая культура в школе. - 1993. -№ 6. -С. 4-7.

41 Выгодский Л.С. Педагогическая психология. /Под ред. В.В. Давыдова. -М.: Педагогика, -1991. -480с.

42 Годик М.А. Сравнительный анализ эффективности различных систем физического воспитания в школе //Теория и практика физической культуры. - 1990. -№ 9. -С. 15-17.

43 Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблемы оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Дис. на соиск. учен, степ, д-ра пед. наук. -М., 1979. -331с.

- 44 Гужаловский А.А. Физическая подготовка школьников. -Челябинск: Юйс.-Урал. кн. изд-во, -1980. -151с.
- 45 Гуськов СИ. Цели и задачи физического воспитания в школах разных стран. - ЦООНТИ. -ФиС. -1989. -№9. -С.38-42.
- 46 Гуськов СИ. Физическое воспитание в школах США //Физическая культура в школе. -1995. -№ 4. -С. 71-75.
- 47 Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Кроха И. В. Развитие моторики и морфофункциональные показатели у детей 7-10 лет различных конституциональных типов //Физическая Культура; воспитание, образование, \* 1.--1. -1997, -№ 3, -С. 46-47,
- 48 Данилов М.А. Процесс обучения в советской школе. -М.: Педагогика, 1960. - 299с.
- 49 Даринский А.В. Региональный компонент содержания образования //Педагогика. -1996. -№ 1. -С. 18-20.
- 50 Детская спортивная медицина /Под ред. СБ. Тихвинского, СВ. Хрущева. - Руководство для врачей. -2-е изд., перераб. и доп. -М.: Медицина, 1991. -560с.
- 51 Дькон К., Эндрюс Д.К. Роль образования в пропаганде здорового образа жизни в двадцать первом столетии //Теория и практика физической культуры. - 1993. -№ 3. -С.46-48
- 52 Дида Н.А., Быков В.С. Потребностно-мотивационный подход к физическому воспитанию учащейся молодежи //Физическая культура и олимпийское движение Урала: Мат. IV Все-уральской науч.-практ. конф., Ч. 1. -Уфа. -1997. - С.34-36.

53 Долгов В.А., Лысенко В.В. К оценке физического состояния обучающихся средних школ //Физическая Культура: воспитание, образование, тренировка. - 1997. -№ 4. -С. 17-18.

54 Доулинг Ф. Формирование здорового образа жизни на занятиях по физическому воспитанию в средних школах Великобритании. ЦООНТИ. -ФиС - 1991. -№ 2. -С. 37-41.

55 Дуркин П. К. Формирование у школьников устойчивого интереса к занятиям спортом //Теория и практика физической культуры. -1995. -№ 11. -С. 45-47.

56 Ермаков В.А. Дифференцированное физическое воспитание. -Тула: Изд-во Тульского гос. пед. ун-та, 1996.-131с.

# Приложение

Утверждаю

Председатель \_\_\_\_\_

План

Работы совета КФК на 2017-2018 учебный год

- |          |   |
|----------|---|
| Сентябрь | 1. Утверждение плана работы кол-ва на год                   |
|          | 2. Утверждение положения об общешкольных соревнованиях      |
| Октябрь  | 1. Шефство старших классов над младшими                     |
|          | 2. Учет поручений физоргов                                  |
| Ноябрь   | 1. Опыт внедрения комплекса ГТО среди обучающихся           |
| Декабрь  | 1. Итоги работы за полугодие – отчет физоргов классов       |
|          | 2. утверждение плана работы на 2 полугодие                  |
|          | 3. награждение активистов                                   |
| Январь   | 1. Проведение и участие в районных и школьных соревнованиях |
|          | 2. Шефская помощь по внеклассной работе / спортивные секции |
| Февраль  | 1. Декада ф/к и спорта в школе                              |
|          | 2. Присвоение учащимися юных инструкторов и судей по спорту |

### 3. Вечер «Олимпийские игры»

- Март 1. Проведение школьных соревнований
- Апрель 1. Проведение соревнований  
2. Вечер «К Олимпийским вершинам с детства»
- Май 1. Анализ работы за год  
2. План работы на новый учебный год

### 2. Награждение активных физоргов

Приложение 1 Динамика показателей физического развития, двигательной подготовленности 4 класс контрольная группа.

№ п/п	Ф.И	кл ас с	Рост			Вес			Объем грудной клетки			Задержка дыхания на					
			9	12	5	9	12	5	9	12	5	Полном вдохе			Полном выдохе		
1	Здрук Д	4	134	141	193	32,4	33,5	33,8	68	70	70	51	53	50	30	37	35
2	Здрук Л	4	132	135	136	26,9	27,8	27,8	62	64	65	27	39	37	17	29	27
3	Трифорова М	4	139	133	133	29,2	30,0	30,7	64	65	65	30	34	32	20	27	30
4	Полушкин А	4	130	139	139	30,2	30,5	30,6	62	65	65	39	37	40	31	21	30

5	Товаров С	4	138	131	132	28,7	28,5	29,2	59	60	60	31	32	33	27	20	25
6	Степанов С	4	135	140	141	30,7	31,0	30,9	72	72	73	34	40	34	20	23	26
7	Степаненко В	4	137	135	137	26,7	26,0	26,6	64	66	66	27	39	39	26	26	32
8	Козловский В	4	140	139	139	28,3	29,0	28,7	62	64	65	39	45	45	30	29	40
9	Миссик И	4	134	141	142	30,5	30,1	29,8	65	66	66	40	51	50	31	30	30
10	Мустюкова К	4	145	134	135	26,2	25,9	26,2	63	62	63	45	50	49	30	29	26
11	Клещенко Ф	4	139	146	147	30,9	30,1	30,1	64	64	65	42	49	50	22	21	24
12	Брезгин Т	4	140	139	139	27,8	27,9	27,8	63	63	64	37	39	40	24	19	21
13	Зиганшин Д		134	141	142	30,5	30,1	29,8	65	66	66	40	51	50	31	30	30
14	Левина О		145	134	135	26,2	25,9	26,2	63	62	63	45	50	49	30	29	26
15	Авоян Н		139	146	147	30,9	30,1	30,1	64	64	65	42	49	50	22	21	24
16	Ахмедзянова Л		134	139	139	27,8	27,9	27,8	63	63	64	37	39	40	24	19	21
17	Брезгина Г		132	135	136	26,9	27,8	27,8	62	64	65	27	39	37	17	29	27
18	Трифоновна А		139	133	133	29,2	30,0	30,7	64	65	65	30	34	32	20	27	30
19	Скляренко Ю		130	139	139	30,2	30,5	30,6	62	65	65	39	37	40	31	21	30
20	Богатырь Р		140	131	132	28,7	28,5	29,2	59	60	60	31	32	33	27	20	25
21	Шипилло К		134	141	142	30,5	30,1	29,8	65	66	66	40	51	50	31	30	30
22	Удлер Р		135	134	135	26,2	25,9	26,2	63	62	63	45	50	49	30	29	26

С.р			139	138	139	29,0	29,8	30,0	64	65	66	37	42	42	24	26	27

Приложение 2 Динамика показателей физического развития, двигательной подготовленности 4 класс экспериментальная группа.

№ п/п	Ф.И	кл ас с	Рост			Вес			Объем грудной клетки			Задержка дыхания на					
			9	12	5	9	12	5	9	12	5	Полном вдохе			Полном выдохе		
1	Поливанов И	4	134	141	193	32,4	33,5	33,8	68	70	70	51	53	50	30	37	35
2	Столярова о	4	132	135	136	26,9	27,8	27,8	62	64	65	27	39	37	17	29	27
3	Фауст В	4	139	133	133	29,2	30,0	30,7	64	65	65	30	34	32	20	27	30
4	Иккес А	4	130	139	139	30,2	30,5	30,6	62	65	65	39	37	40	31	21	30
5	Бем В	4	138	131	132	28,7	28,5	29,2	59	60	60	31	32	33	27	20	25
6	Дик В	4	135	140	141	30,7	31,0	30,9	72	72	73	34	40	34	20	23	26
7	Колегов В	4	137	135	137	26,7	26,0	26,6	64	66	66	27	39	39	26	26	32
8	Кунау М	4	140	139	139	28,3	29,0	28,7	62	64	65	39	45	45	30	29	40
9	Моисеенко М	4	134	141	142	30,5	30,1	29,8	65	66	66	40	51	50	31	30	30

10	Климова М	4	145	134	135	26,2	25,9	26,2	63	62	63	45	50	49	30	29	26
11	Куприянов Т	4	139	146	147	30,9	30,1	30,1	64	64	65	42	49	50	22	21	24
12	Брюзгалов С	4	140	139	139	27,8	27,9	27,8	63	63	64	37	39	40	24	19	21
13	Землянин К		134	141	142	30,5	30,1	29,8	65	66	66	40	51	50	31	30	30
14	Левкина О		145	134	135	26,2	25,9	26,2	63	62	63	45	50	49	30	29	26
15	Чугрина Т		139	146	147	30,9	30,1	30,1	64	64	65	42	49	50	22	21	24
16	Шабович К		134	139	139	27,8	27,9	27,8	63	63	64	37	39	40	24	19	21
17	ШабовичС		132	135	136	26,9	27,8	27,8	62	64	65	27	39	37	17	29	27
18	Якоби Л		139	133	133	29,2	30,0	30,7	64	65	65	30	34	32	20	27	30
19	Иванов В		130	139	139	30,2	30,5	30,6	62	65	65	39	37	40	31	21	30
20	Худицкии С		140	131	132	28,7	28,5	29,2	59	60	60	31	32	33	27	20	25
21	Худяков В		134	141	142	30,5	30,1	29,8	65	66	66	40	51	50	31	30	30
22	Урбанов К		135	134	135	26,2	25,9	26,2	63	62	63	45	50	49	30	29	26
С.р			139	138	139	29,0	29,8	30,0	64	65	66	37	42	42	24	26	27

Приложение 3 Динамика показателей физического развития, двигательной подготовленности обучающихся 4 класса контрольная группа

Ф.И	Проба Руфье.									Бег 30м. старт вне (сек)			Прыжок в длину места (см)			Метание мяча кг двумя руками (м)		
	9			12			5											
	P1	P2	P3	P1	P2	P3	P1	P2	P3	9	12	3	9	12	3	9	12	3
Здрук Д	24	37	30	26	40	31	23	36	30	6,0	6,7	5,9	150	153	153	3,0	3,2	3,4
Здрук Л	29	37	31	24	39	25	26	34	27	6,5	7,0	6,3	140	143	145	2,7	2,6	2,8
Трифорова М	23	34	30	21	37	22	25	36	29	6,9	7,2	6,6	133	136	140	2,9	3,1	3,6
Полушкин А	27	39	34	25	38	26	30	38	33	6,2	6,7	6,0	130	137	141	3,0	3,0	3,1
Товаров С	25	36	23	24	40	31	25	37	30	7,0	7,9	6,7	125	130	131	2,2	2,7	2,8
Степанов С	24	36	26	25	40	29	23	39	24	6,8	7,9	6,2	139	145	147	3,8	4,0	4,1
Степаненко В	26	34	27	27	43	31	24	36	28	6,5	7,3	6,0	135	136	138	2,8	2,06	2,9
Козловский В	23	36	25	22	37	23	21	37	27	6,6	6,6	6,1	137	141	145	2,9	3,01	3,0
Миссик И	27	35	30	23	38	24	24	36	31	6,4	6,5	6,2	155	159	163	3,3	3,0	3,5
Мустюкова К	31	39	31	21	36	23	28	36	25	6,3	7,0	6,0	140	147	145	3,0	3,01	3,1
Клещенко Ж	25	36	27	22	37	22	22	37	22	6,5	7,2	6,3	137	150	152	2,6	2,6	2,9
Брезгин Т	23	37	24	20	39	25	20	34	22	6,7	7,2	6,3	145	149	150	2,4	2,7	3,0
Зиганшин Д	31	39	31	21	36	23	28	36	25	6,3	7,0	6,0	140	147	145	3,0	3,01	3,1
Левина О																		

Авоян Н	25	36	27	22	37	22	22	37	22	6,5	7,2	6,3	137	150	152	2,6	2,6	2,9
Ахмедзянов а Л	23	37	24	20	39	25	20	34	22	6,7	7,2	6,3	145	149	150	2,4	2,7	3,0
Брезгина Г	24	37	30	26	40	31	23	36	30	6,0	6,7	5,9	150	153	153	3,0	3,2	3,4
Трифопова А	29	37	31	24	39	25	26	34	27	6,5	7,0	6,3	140	143	145	2,7	2,6	2,8
Скляренко Ю	23	34	30	21	37	22	25	36	29	6,9	7,2	6,6	133	136	140	2,9	3,1	3,6
Богатырь Р	27	39	34	25	38	26	30	38	33	6,2	6,7	6,0	130	137	141	3,0	3,0	3,1
Удлер Р	25	36	23	24	40	31	25	37	30	7,0	7,9	6,7	125	130	131	2,2	2,7	2,8
Шипилло К	24	36	26	25	40	29	23	39	24	6,8	7,9	6,2	139	145	147	3,8	4,0	4,1
С.р	26	34	27	27	43	31	24	36	28	6,5	7,3	6,0	135	136	138	2,8	2,06	2,9

Приложение 4 Динамика показателей физического развития, двигательной подготовленности обучающихся 4 класса экспериментальная группа

Ф.И	Проба Руфье.									Бег 30м. старт вне			Прыжок в длину места			Метание мяча кг двумя руками (м)		
	9			12			5			(сек)			(см)					
Поливанов И	Р1	Р2	Р3	Р1	Р2	Р3	Р1	Р2	Р3	9	12	3	9	12	3	9	12	3
Столяров О	24	37	30	26	40	31	23	36	30	6,0	6,7	5,9	150	153	153	3,0	3,2	3,4
Фауст В	29	37	31	24	39	25	26	34	27	6,5	7,0	6,3	140	143	145	2,7	2,6	2,8
Иккес А	23	34	30	21	37	22	25	36	29	6,9	7,2	6,6	133	136	140	2,9	3,1	3,6

Бем В	27	39	34	25	38	26	30	38	33	6,2	6,7	6,0	130	137	141	3,0	3,0	3,1
Дик В	25	36	23	24	40	31	25	37	30	7,0	7,9	6,7	125	130	131	2,2	2,7	2,8
Колегов В	24	36	26	25	40	29	23	39	24	6,8	7,9	6,2	139	145	147	3,8	4,0	4,1
Кунау М	26	34	27	27	43	31	24	36	28	6,5	7,3	6,0	135	136	138	2,8	2,06	2,9
Моисеенко М	23	36	25	22	37	23	21	37	27	6,6	6,6	6,1	137	141	145	2,9	3,01	3,0
Климова М	27	35	30	23	38	24	24	36	31	6,4	6,5	6,2	155	159	163	3,3	3,0	3,5
Куприянов Т	31	39	31	21	36	23	28	36	25	6,3	7,0	6,0	140	147	145	3,0	3,01	3,1
Брюзгалов С	25	36	27	22	37	22	22	37	22	6,5	7,2	6,3	137	150	152	2,6	2,6	2,9
Землянин К	23	37	24	20	39	25	20	34	22	6,7	7,2	6,3	145	149	150	2,4	2,7	3,0
Левкина О	31	39	31	21	36	23	28	36	25	6,3	7,0	6,0	140	147	145	3,0	3,01	3,1
Чугрина Т	25	36	27	22	37	22	22	37	22	6,5	7,2	6,3	137	150	152	2,6	2,6	2,9
Шабович К	23	37	24	20	39	25	20	34	22	6,7	7,2	6,3	145	149	150	2,4	2,7	3,0
Шабович С	24	37	30	26	40	31	23	36	30	6,0	6,7	5,9	150	153	153	3,0	3,2	3,4
Якоби Л	29	37	31	24	39	25	26	34	27	6,5	7,0	6,3	140	143	145	2,7	2,6	2,8
Иванов В	23	34	30	21	37	22	25	36	29	6,9	7,2	6,6	133	136	140	2,9	3,1	3,6
Худицкий С	27	39	34	25	38	26	30	38	33	6,2	6,7	6,0	130	137	141	3,0	3,0	3,1
Худяков В	25	36	23	24	40	31	25	37	30	7,0	7,9	6,7	125	130	131	2,2	2,7	2,8
Урбанов К	24	36	26	25	40	29	23	39	24	6,8	7,9	6,2	139	145	147	3,8	4,0	4,1
С.р	26	34	27	27	43	31	24	36	28	6,5	7,3	6,0	135	136	138	2,8	2,06	2,9

Приложение 5 Динамика показателей физического развития, двигательной подготовленности обучающихся 9 класса контрольная группа

Ф.И	Проба Руфье.									Бег 30м. старт вне (сек)			Прыжок в длину места (см)			Метание мяча кг двумя руками (м)		
	9			12			3											
Кеглер Е	P1	P2	P3	P1	P2	P3	P1	P2	P3	9	12	3	9	12	3	9	12	3
Колочкин Д	24	37	30	26	40	31	23	36	30	6,0	6,7	5,9	150	153	153	3,0	3,2	3,4
Вельмякин С	29	37	31	24	39	25	26	34	27	6,5	7,0	6,3	140	143	145	2,7	2,6	2,8
Кроус Н	23	34	30	21	37	22	25	36	29	6,9	7,2	6,6	133	136	140	2,9	3,1	3,6
Трацин К	27	39	34	25	38	26	30	38	33	6,2	6,7	6,0	130	137	141	3,0	3,0	3,1
Демидов А	25	36	23	24	40	31	25	37	30	7,0	7,9	6,7	125	130	131	2,2	2,7	2,8
Панамарчук Р	24	36	26	25	40	29	23	39	24	6,8	7,9	6,2	139	145	147	3,8	4,0	4,1
Миличч Н	26	34	27	27	43	31	24	36	28	6,5	7,3	6,0	135	136	138	2,8	2,06	2,9
Пуль В	23	36	25	22	37	23	21	37	27	6,6	6,6	6,1	137	141	145	2,9	3,01	3,0
Топарков А	27	35	30	23	38	24	24	36	31	6,4	6,5	6,2	155	159	163	3,3	3,0	3,5
Диденко К	31	39	31	21	36	23	28	36	25	6,3	7,0	6,0	140	147	145	3,0	3,01	3,1
Кононова В	25	36	27	22	37	22	22	37	22	6,5	7,2	6,3	137	150	152	2,6	2,6	2,9
Шмидт П	23	37	24	20	39	25	20	34	22	6,7	7,2	6,3	145	149	150	2,4	2,7	3,0
Родионов С	29	37	31	24	39	25	26	34	27	6,5	7,0	6,3	140	143	145	2,7	2,6	2,8
Похабов	23	34	30	21	37	22	25	36	29	6,9	7,2	6,6	133	136	140	2,9	3,1	3,6
Зимович К	24	37	30	26	40	31	23	36	30	6,0	6,7	5,9	150	153	153	3,0	3,2	3,4

Бурек О	26	34	27	27	43	31	24	36	28	6,5	7,3	6,0	135	136	138	2,8	2,06	2,9
Зевекин Ж	23	36	25	22	37	23	21	37	27	6,6	6,6	6,1	137	141	145	2,9	3,01	3,0
Буряк О	27	35	30	23	38	24	24	36	31	6,4	6,5	6,2	155	159	163	3,3	3,0	3,5
Ткоченко С	31	39	31	21	36	23	28	36	25	6,3	7,0	6,0	140	147	145	3,0	3,01	3,1
Журавлев В	25	36	27	22	37	22	22	37	22	6,5	7,2	6,3	137	150	152	2,6	2,6	2,9
Кубряк С	23	37	24	20	39	25	20	34	22	6,7	7,2	6,3	145	149	150	2,4	2,7	3,0
С.р	26	36	29	23	39	26	24	36	27	6,5	7,1	6,2	139	143	145	2,8	2,9	3,1

Приложение 6 Динамика показателей физического развития, двигательной подготовленности обучающихся 9 класса экспериментальная группа

Ф.И	Проба Руфье.									Бег 30м. старт вне			Прыжок в длину			Метание мяча		
	9			12			3			(сек)			(см)			кг двумя руками (м)		
Братчин Н	P1	P2	P3	P1	P2	P3	P1	P2	P3	9	12	3	9	12	3	9	12	3
Федосеев	24	37	30	26	40	31	23	36	30	6,0	6,7	5,9	150	153	153	3,0	3,2	3,4
Коломенский С	29	37	31	24	39	25	26	34	27	6,5	7,0	6,3	140	143	145	2,7	2,6	2,8
Толстиков И	23	34	30	21	37	22	25	36	29	6,9	7,2	6,6	133	136	140	2,9	3,1	3,6
Ваганов В	27	39	34	25	38	26	30	38	33	6,2	6,7	6,0	130	137	141	3,0	3,0	3,1
Демидова К	25	36	23	24	40	31	25	37	30	7,0	7,9	6,7	125	130	131	2,2	2,7	2,8
Мосолов В	24	36	26	25	40	29	23	39	24	6,8	7,9	6,2	139	145	147	3,8	4,0	4,1

Лях А	26	34	27	27	43	31	24	36	28	6,5	7,3	6,0	135	136	138	2,8	2,06	2,9
Бердников С	23	36	25	22	37	23	21	37	27	6,6	6,6	6,1	137	141	145	2,9	3,01	3,0
Погожин А	27	35	30	23	38	24	24	36	31	6,4	6,5	6,2	155	159	163	3,3	3,0	3,5
Потехин Д	31	39	31	21	36	23	28	36	25	6,3	7,0	6,0	140	147	145	3,0	3,01	3,1
Брацук С	25	36	27	22	37	22	22	37	22	6,5	7,2	6,3	137	150	152	2,6	2,6	2,9
Потылицина	23	37	24	20	39	25	20	34	22	6,7	7,2	6,3	145	149	150	2,4	2,7	3,0
Шведов Г	29	37	31	24	39	25	26	34	27	6,5	7,0	6,3	140	143	145	2,7	2,6	2,8
Шнайдер Л	23	34	30	21	37	22	25	36	29	6,9	7,2	6,6	133	136	140	2,9	3,1	3,6
Зайцев к	24	37	30	26	40	31	23	36	30	6,0	6,7	5,9	150	153	153	3,0	3,2	3,4
Бурей О	26	34	27	27	43	31	24	36	28	6,5	7,3	6,0	135	136	138	2,8	2,06	2,9
Завьялова Г	23	36	25	22	37	23	21	37	27	6,6	6,6	6,1	137	141	145	2,9	3,01	3,0
Алексеева Н	27	35	30	23	38	24	24	36	31	6,4	6,5	6,2	155	159	163	3,3	3,0	3,5
Ткаченко О	31	39	31	21	36	23	28	36	25	6,3	7,0	6,0	140	147	145	3,0	3,01	3,1
Духняк Д	25	36	27	22	37	22	22	37	22	6,5	7,2	6,3	137	150	152	2,6	2,6	2,9
Миллер А	23	37	24	20	39	25	20	34	22	6,7	7,2	6,3	145	149	150	2,4	2,7	3,0
С.р	26	36	29	23	39	26	24	36	27	6,5	7,1	6,2	139	143	145	2,8	2,9	3,1

Приложение 9    Динамика показателей физического развития, двигательной  
подготовленности обучающихся 11 класса контрольная

Ф.И	Проба Руфье.									Бег 30м. старт вне (сек)			Прыжок в длину места (см)			Метание мяча кг двумя руками (м)		
	9			12			5											
Фиик Т	P1	P2	P3	P1	P2	P3	P1	P2	P3	9	12	3	9	12	3	9	12	3
Тарасова Н	23	36	30	26	40	31	24	37	30	5,9	6,7	6,0	150	153	153	3,0	3,2	3,4
Арутюнян Ж	26	34	27	24	39	25	29	37	31	6,3	7,0	6,5	140	143	145	2,7	2,6	2,8
Афонастев Н	25	36	29	21	37	22	23	34	30	6,6	7,2	6,9	133	136	140	2,9	3,1	3,6
Бреева А	30	38	33	25	38	26	27	39	34	6,0	6,7	6,2	130	137	141	3,0	3,0	3,1
Жмакова С	25	37	30	24	40	31	25	36	23	6,7	7,9	7,0	125	130	131	2,2	2,7	2,8
Петухова А	23	39	24	25	40	29	24	36	26	6,2	7,9	6,8	139	145	147	3,8	4,0	4,1
Шутов И	24	36	28	27	43	31	26	34	27	6,0	7,3	6,5	135	136	138	2,8	2,06	2,9
Бябцев Т	21	37	27	22	37	23	23	36	25	6,1	6,6	6,6	137	141	145	2,9	3,01	3,0
Тумор А	24	36	31	23	38	24	27	35	30	6,2	6,5	6,4	155	159	163	3,3	3,0	3,5
Арутюнян А	28	36	25	21	36	23	31	39	31	6,0	7,0	6,3	140	147	145	3,0	3,01	3,1
Бедов И	22	37	22	22	37	22	25	36	27	6,3	7,2	6,5	137	150	152	2,6	2,6	2,9
Капустинский В	20	34	22	20	39	25	23	37	24	6,3	7,2	6,7	145	149	150	2,4	2,7	3,0
Алименко К	26	34	27	24	39	25	29	37	31	6,3	7,0	6,5	140	143	145	2,7	2,6	2,8
Пермякова	25	36	29	21	37	22	23	34	30	6,6	7,2	6,9	133	136	140	2,9	3,1	3,6

В																		
Лигаева Н	28	36	25	21	36	23	31	39	31	6,0	7,0	6,3	140	147	145	3,0	3,01	3,1
Попович К	22	37	22	22	37	22	25	36	27	6,3	7,2	6,5	137	150	152	2,6	2,6	2,9
Васильева С	21	37	27	22	37	23	23	36	25	6,1	6,6	6,6	137	141	145	2,9	3,01	3,0
Ткачева К	24	36	31	23	38	24	27	35	30	6,2	6,5	6,4	155	159	163	3,3	3,0	3,5
Магусевич В	23	36	30	26	40	31	24	37	30	5,9	6,7	6,0	150	153	153	3,0	3,2	3,4
Третьякова К	23	36	30	26	40	31	24	37	30	5,9	6,7	6,0	150	153	153	3,0	3,2	3,4
Требушевская М	26	34	27	24	39	25	29	37	31	6,3	7,0	6,5	140	143	145	2,7	2,6	2,8
С.р	24	36	27	23	39	26	26	36	29	6,2	7,1	6,5	139	143	145	2,8	2,9	3,1

Приложение 10 Динамика показателей физического развития, двигательной подготовленности обучающихся 11 класса экспериментальная группа

Ф.И	Проба Руфье.									Бег 30м. старт вне			Прыжок в длину			Метание мяча		
	9			12			5			(сек)			(см)			кг двумя руками (м)		
Филиппова К	P1	P2	P3	P1	P2	P3	P1	P2	P3	9	12	3	9	12	3	9	12	3
Тарасова Н	23	36	30	26	40	31	24	37	30	5,9	6,7	6,0	150	153	153	3,0	3,2	3,4
Авоян Д	26	34	27	24	39	25	29	37	31	6,3	7,0	6,5	140	143	145	2,7	2,6	2,8
Зиганшин Т	25	36	29	21	37	22	23	34	30	6,6	7,2	6,9	133	136	140	2,9	3,1	3,6
Мисуна К	30	38	33	25	38	26	27	39	34	6,0	6,7	6,2	130	137	141	3,0	3,0	3,1

Мисуна В	25	37	30	24	40	31	25	36	23	6,7	7,9	7,0	125	130	131	2,2	2,7	2,8
Афиндулид Л	23	39	24	25	40	29	24	36	26	6,2	7,9	6,8	139	145	147	3,8	4,0	4,1
Коваленко К	24	36	28	27	43	31	26	34	27	6,0	7,3	6,5	135	136	138	2,8	2,06	2,9
Дымков Ж	21	37	27	22	37	23	23	36	25	6,1	6,6	6,6	137	141	145	2,9	3,01	3,0
Дымков С	24	36	31	23	38	24	27	35	30	6,2	6,5	6,4	155	159	163	3,3	3,0	3,5
Ерошкина С	28	36	25	21	36	23	31	39	31	6,0	7,0	6,3	140	147	145	3,0	3,01	3,1
Бернякович О	22	37	22	22	37	22	25	36	27	6,3	7,2	6,5	137	150	152	2,6	2,6	2,9
Довыденко Т	20	34	22	20	39	25	23	37	24	6,3	7,2	6,7	145	149	150	2,4	2,7	3,0
Райфшнайде р О	26	34	27	24	39	25	29	37	31	6,3	7,0	6,5	140	143	145	2,7	2,6	2,8
Власов А	25	36	29	21	37	22	23	34	30	6,6	7,2	6,9	133	136	140	2,9	3,1	3,6
Козлов Л	28	36	25	21	36	23	31	39	31	6,0	7,0	6,3	140	147	145	3,0	3,01	3,1
Прокопович А	22	37	22	22	37	22	25	36	27	6,3	7,2	6,5	137	150	152	2,6	2,6	2,9
Васильева Д	21	37	27	22	37	23	23	36	25	6,1	6,6	6,6	137	141	145	2,9	3,01	3,0
Ахмедзянов а Л	24	36	31	23	38	24	27	35	30	6,2	6,5	6,4	155	159	163	3,3	3,0	3,5
Тетерин Д	23	36	30	26	40	31	24	37	30	5,9	6,7	6,0	150	153	153	3,0	3,2	3,4
Третьякова К	23	36	30	26	40	31	24	37	30	5,9	6,7	6,0	150	153	153	3,0	3,2	3,4
Остапчук Ю	26	34	27	24	39	25	29	37	31	6,3	7,0	6,5	140	143	145	2,7	2,6	2,8
С.р	24	36	27	23	39	26	26	36	29	6,2	7,1	6,5	139	143	145	2,8	2,9	3,1

## Учебные задачи по физической культуре

1. Ознакомить учеников с теоретико-методическими знаниями.
  - 1.1. Влияние физических упражнений на развитие основных физических качеств. Закаливание воздухом, водой, правила купания в открытых водоемах.
  - 1.2. Правила поведения при первых признаках заболевания.
  - 1.3. Активный отдых во внеурочное время.
  - 1.4. Тренировочное значение физических упражнений.
  - 1.5. Субъективное ощущение усталости.
  - 1.6. Самоконтроль по состоянию организма во время занятий физическими упражнениями.
  - 1.7. Первая помощь при травмах.
2. Повторить раньше изученные гимнастические упражнения и элементы.
3. Научить размыканию уступом за расчетом, перестроению с колонны по одному в колонну по двое дроблением и наоборот – разведением, из колонны по одному в колонну по двое разведением и наоборот – слиянием, поворотам на месте.
4. Научить комплексам обще-развивающих упражнений утренней зарядки, правильной осанки, дыхательных упражнений.
5. Научить объединению акробатических упражнений.
6. Научить лазить и перелезать на преклонной гимнастической лаве с переходом на гимнастическую стенку разными образами, лазить на горизонтальном и вертикальном канате в 2 и 3 приема.
7. Научить объединению в комбинацию раньше изученные упражнения на колоде.
8. Научить висеть завесой на согнутых руках, согнувши ноги, углом на гимнастической стенке; упором на низких брусках; подъем переворотом в упор на нижней жерди – соскока с удержанием основной гимнастической стойки и с поворотом на 90°.

9. Научить прыжкам, согнув ноги, ноги врозь, боком с поворотом на 90° и удержанием основной стойки после приземления.

10. Научить переходу с одной позиции ног в другую, объединению танцевальных шагов галопа, польки.

11. Повторить раньше изученные упражнения и элементы спортивных игр.

12. Научить удару средней частью подъема, внутренней частью стопы по мячу, остановке мяча, удара средней частью лба, технике игры вратаря в футболе.

12.1. Провести учебную игру.

13. Научить ловле баскетбольного мяча одной, двумя руками, передачи баскетбольного мяча одной, двумя руками, ведению баскетбольного мяча с изменением скорости, направления движения и высоте отскока, перехвата баскетбольного мяча, броску двумя руками в корзину, двойному шагу.

13.1. Провести учебную игру.

14. Ознакомить учеников с основными положениями подготовки к туристического походу и правилам поведения во время похода.

15. Повторить раньше изученные легкоатлетические упражнения.

16. Повторить упражнения на суходоле из плавания.

17. Повторить технику кроссовой и лыжной подготовки, основные лыжные ходы, стойки лыжника, способы подъема и спуска из горы, способы торможения.

18. Выполнить учебные нормативы и требования.

18.1. Уметь выполнять гимнастические упражнения (акробатические, лазанье, перелезание, равновесия, висов и упоров).

18.2. Жонглирование мячом.

18.3. Забрасывание мяча.

18.4. Уметь выполнять элементы игры в баскетбол.

19. Развитие физических качеств.

19.1. Скорости и выносливости.

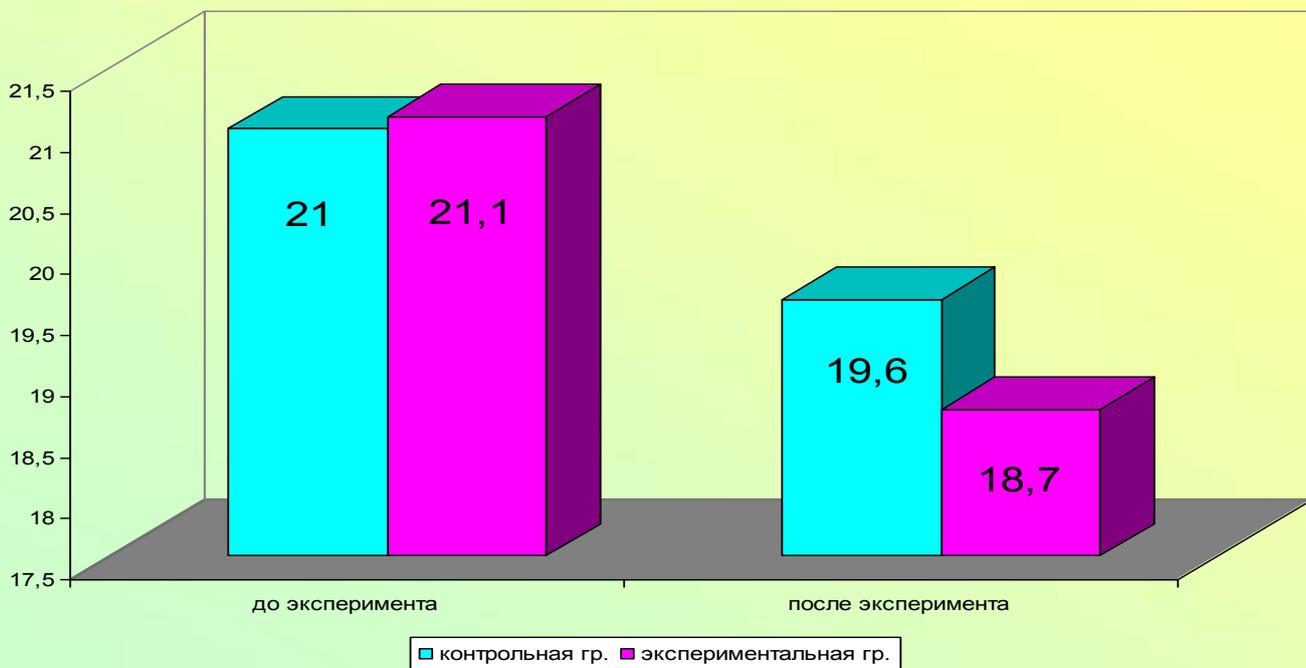
19.2. Гибкости и силы.

19.3. Ловкости и скоростно-силовых качеств.

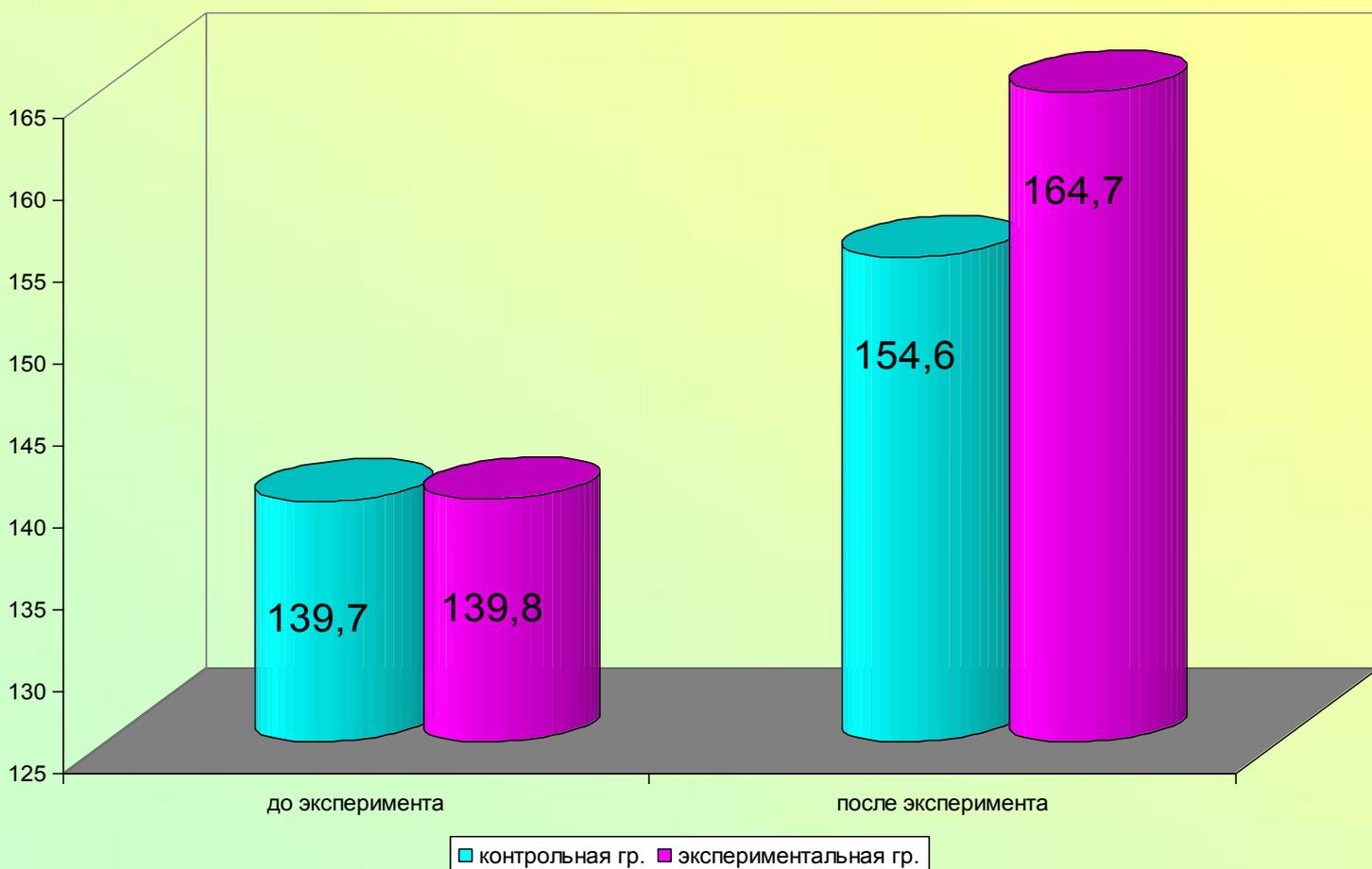
20. Выполнить ориентировочный и обязательный комплексные тесты оценки состояния физической подготовленности.

21. Повторить изученные подвижные и народные игры.

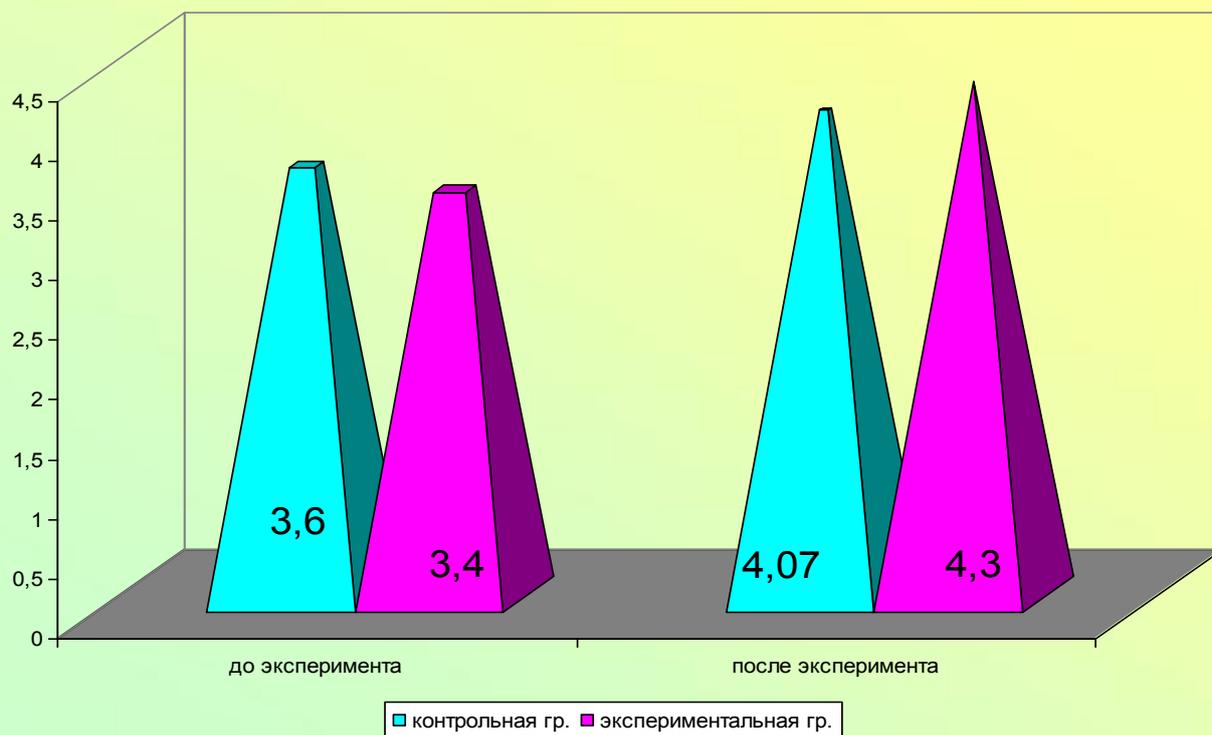
## Челночный бег 5x10 метров 4 класс



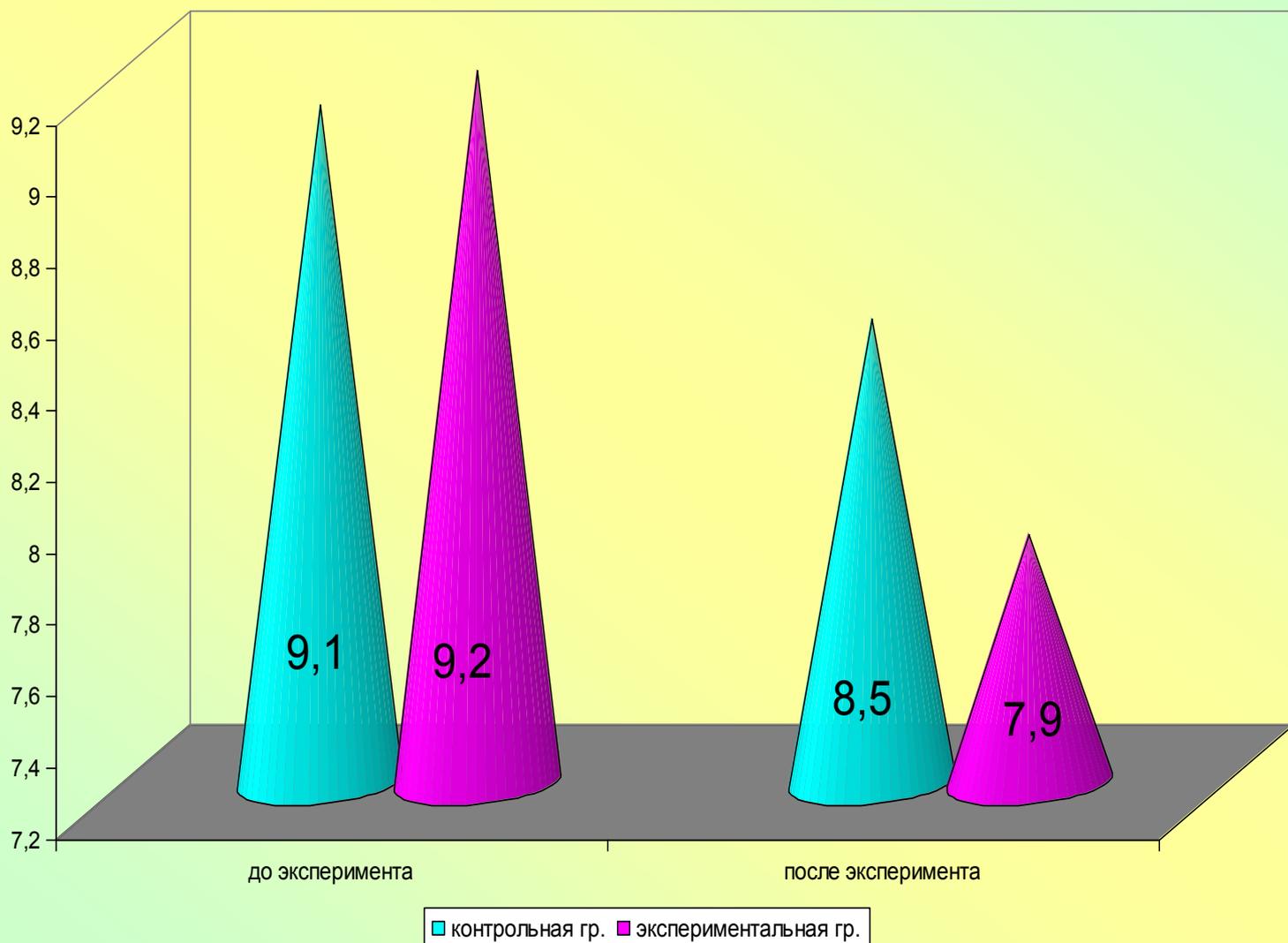
## Прыжок в длину с места 4 класс



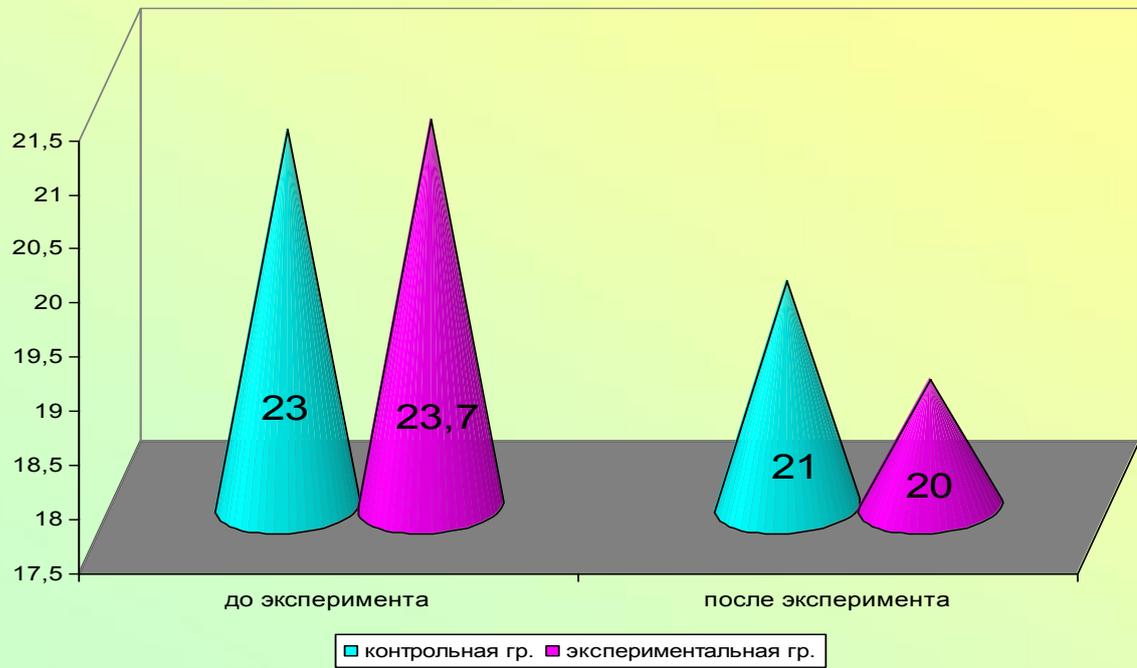
## Бросок мяча сидя (1 кг) 4 класс



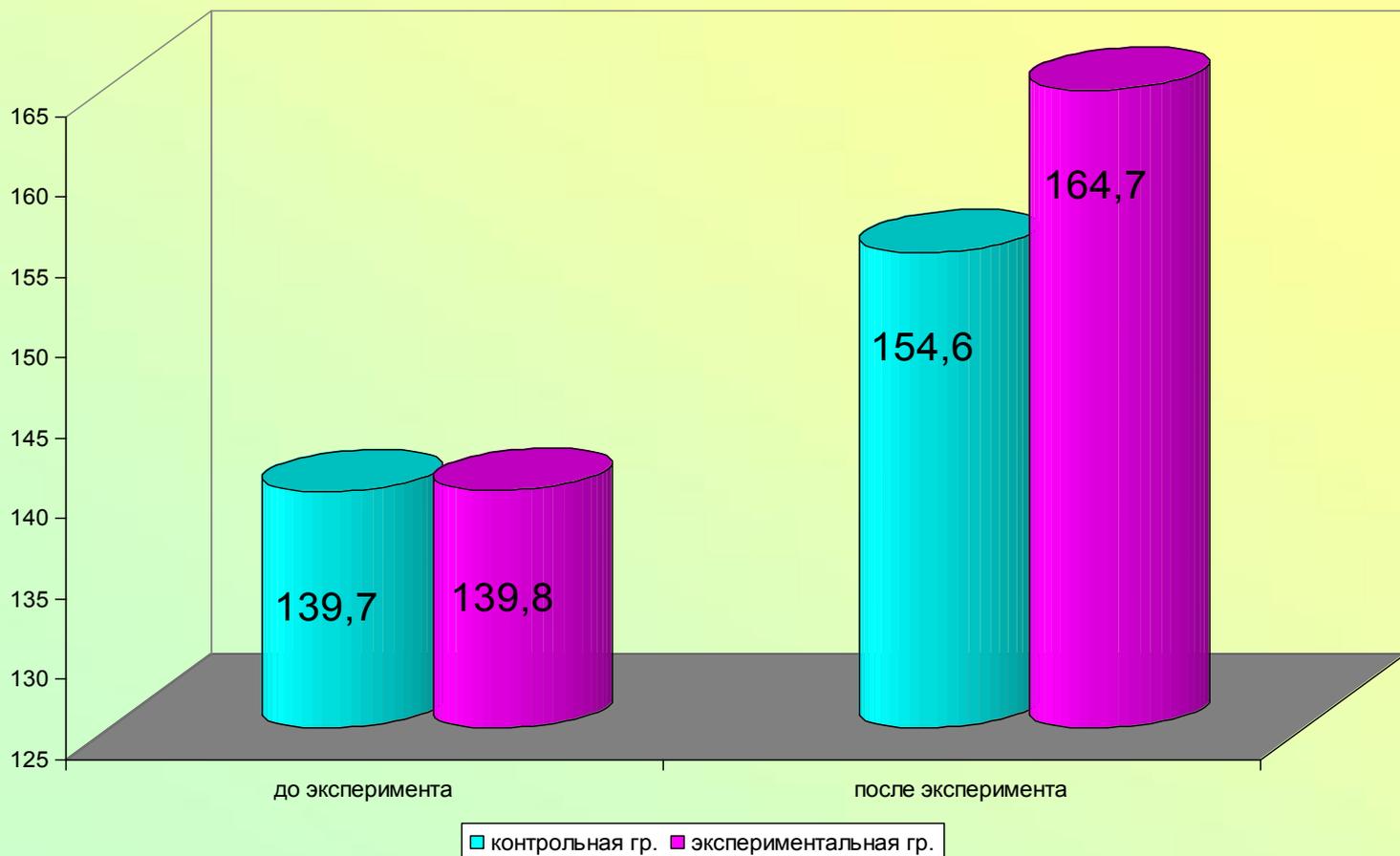
# 6-ти минутный бег 4 класс



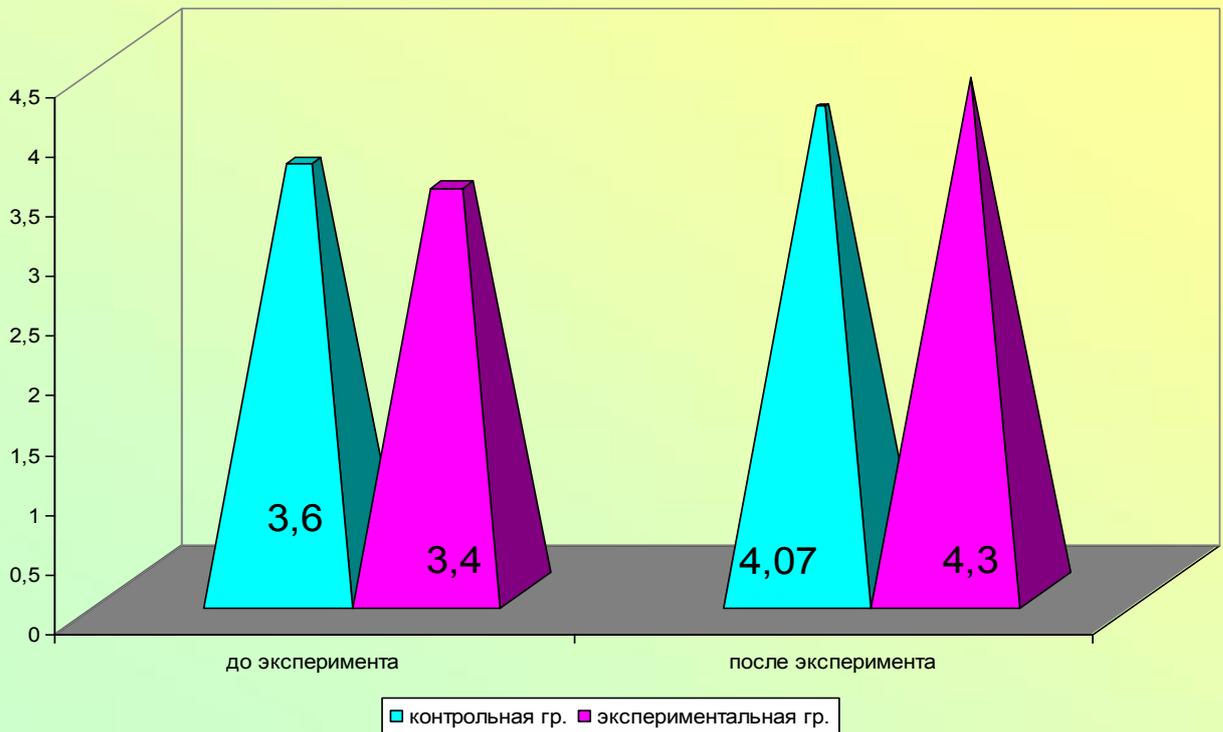
## Челночный бег 5х10 метров 9 класс



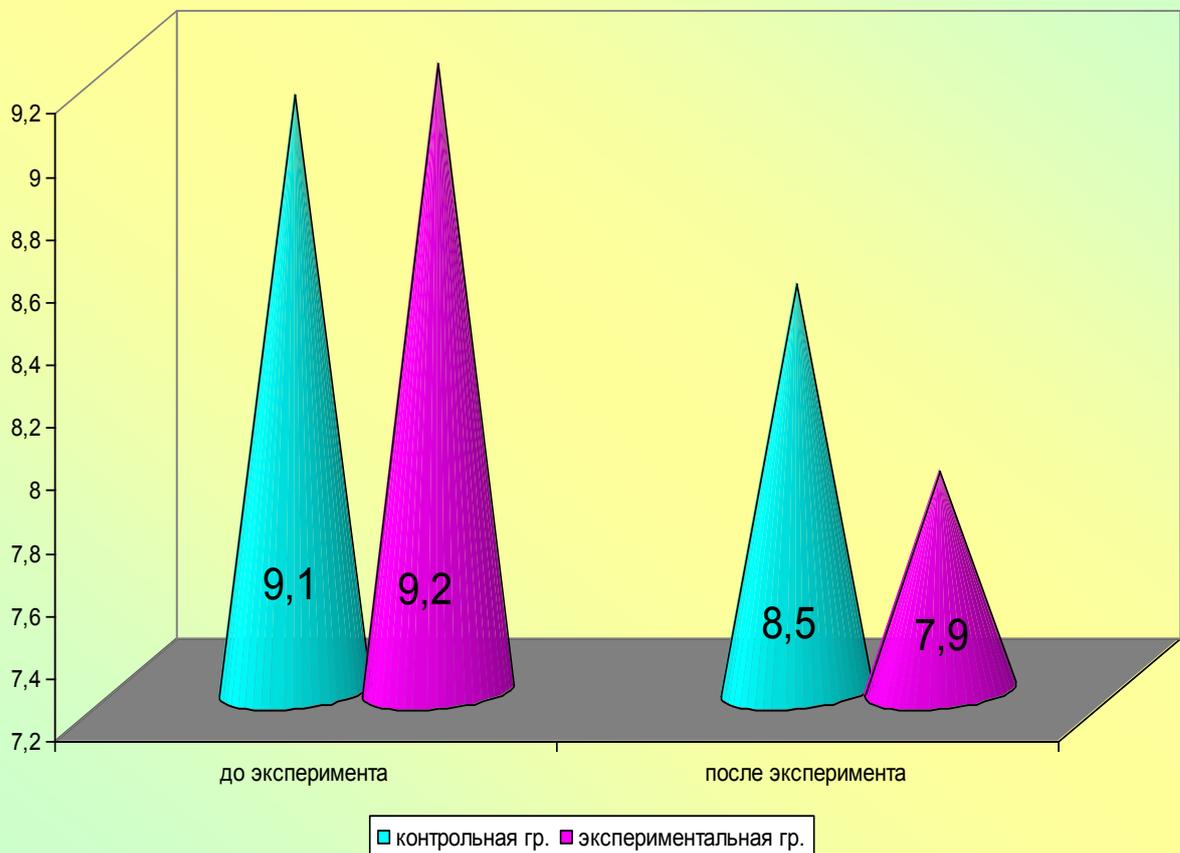
## Прыжок в длину с места 9 класс



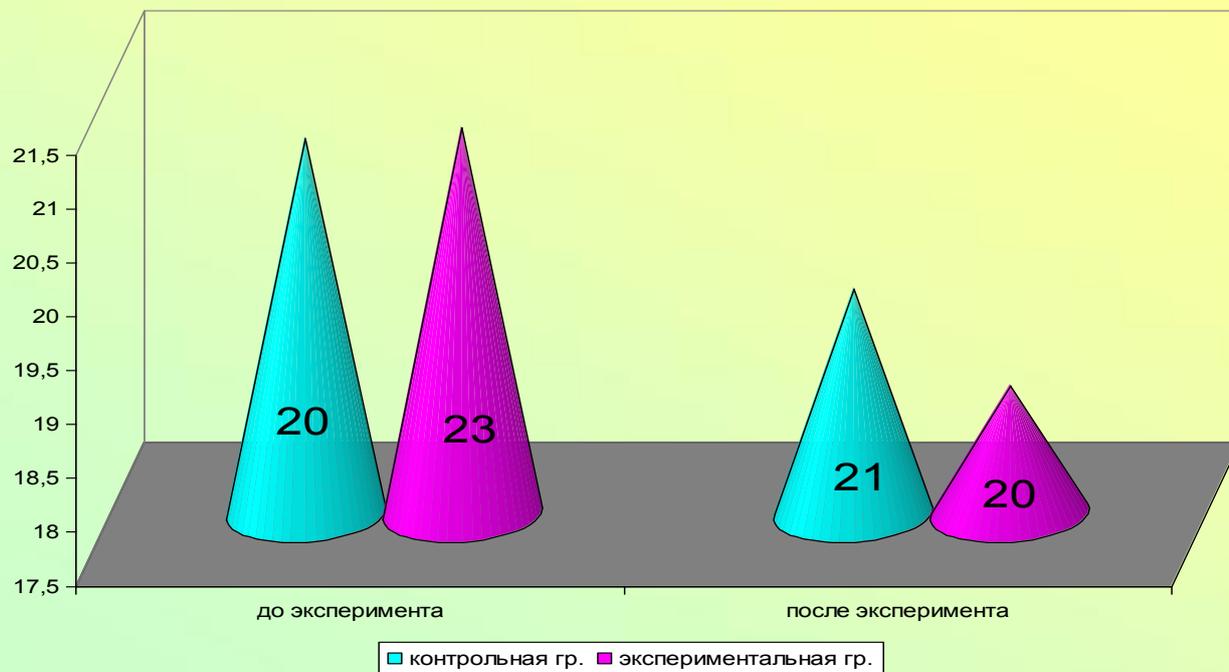
### Бросок мяча сидя (1 кг) 9 класс



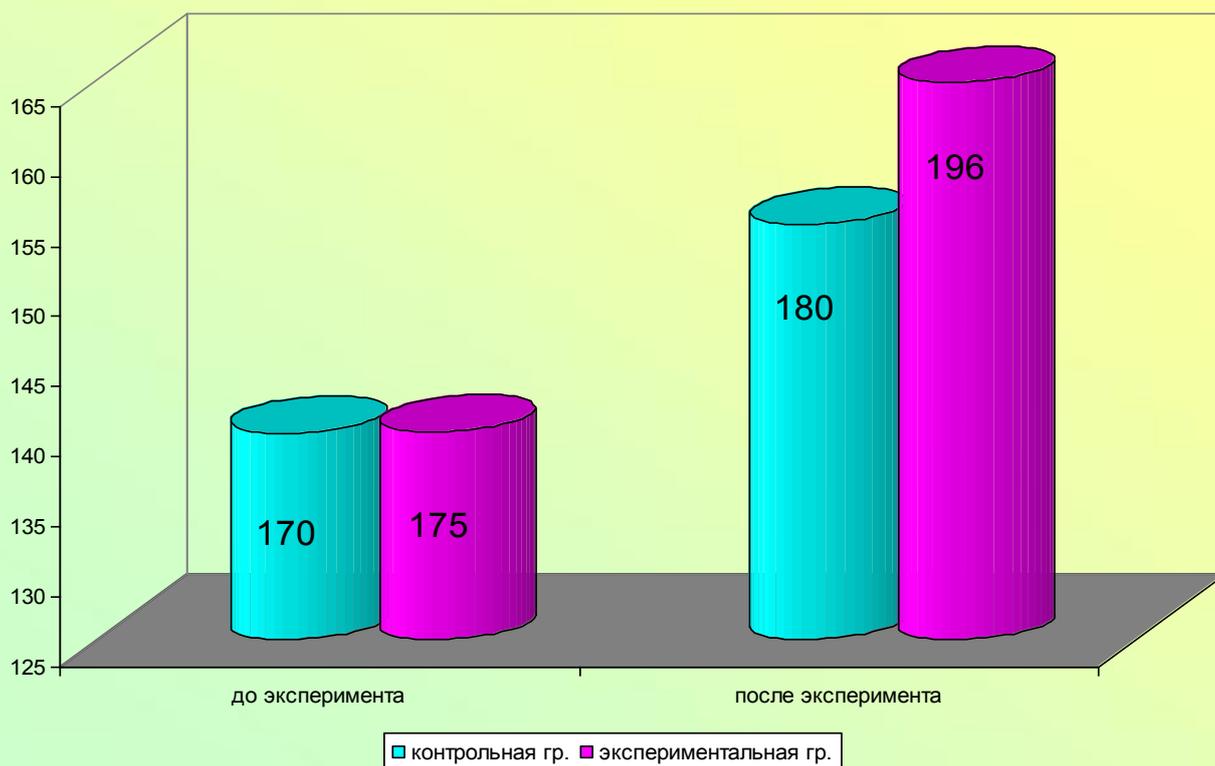
### 6-ти минутный бег 9 класс



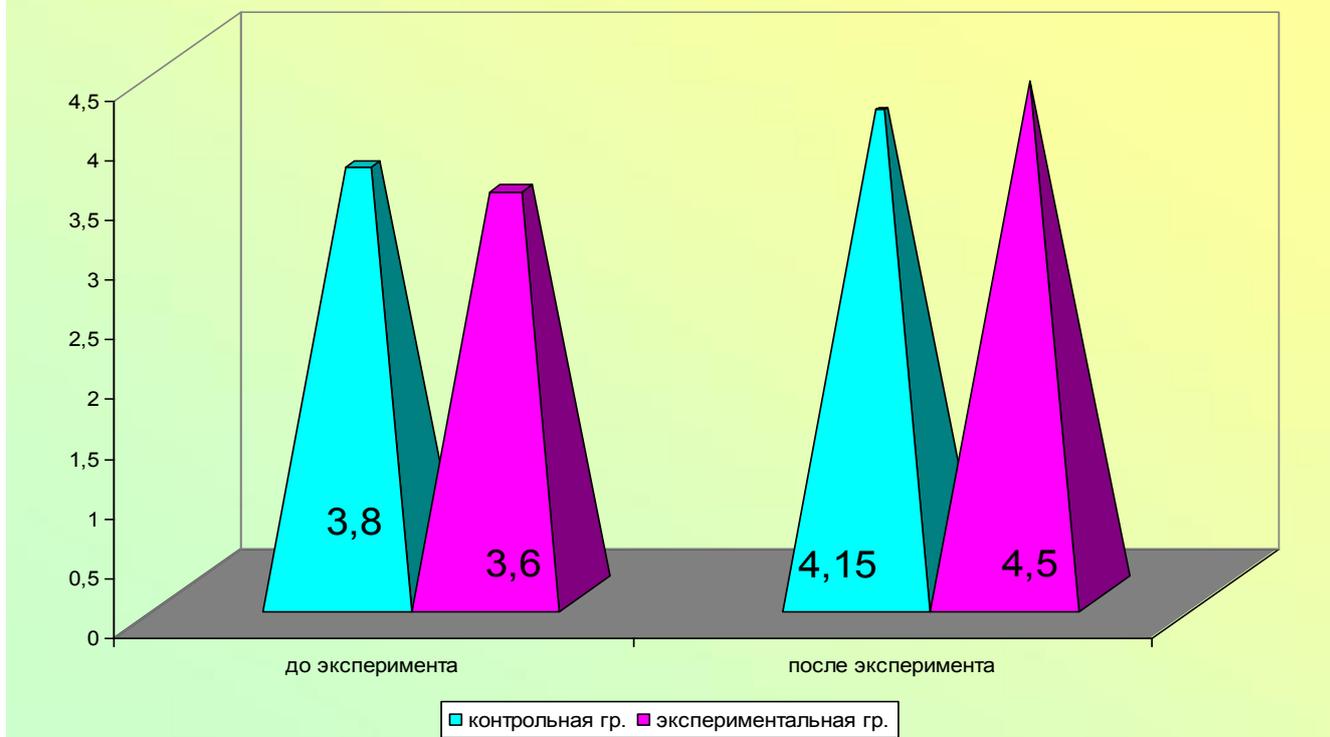
## Челночный бег 5х10 метров 11 класс



## Прыжок в длину с места 11 класс



### Бросок мяча сидя (1 кг) 11 класс



## 6-ти минутный бег 11 класс

