

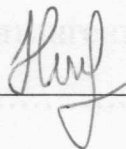
Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»
Институт фундаментальной медицины и биологии
Отделение физической культуры
Кафедра теории методики физической культуры и спорта
направление: 44.03.05 – Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)
профиль: Образование в области физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Внедрение комплекса ГТО в школьную программу и его влияние на
развитие физической культуры в школе**

Работа завершена:

"6" 06 2016 г.



(Р.Р. Низамутдинов)

Работа допущена к защите:

Научный руководитель
к.б.н., доцент

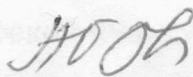
"8" 06 2016 г.



(А.А. Русаков)

Заведующий кафедрой
д.б.н., доцент

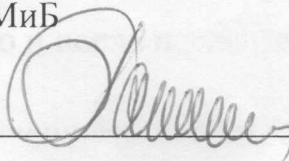
"22" 06 2016 г.



(Н.И. Абзалов)

Заведующий отделением ФК ИФМиБ
к.п.н., доцент

"22" 06 2016 г.



(И.Ш. Галеев)

Казань 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Глава I. Обзор литературы.....	15
1.1.Функциональные особенности детей 7-10 лет при переходе из дошкольного к школьному режиму.....	15
1.2.Развитие двигательных качеств учеников начальных классов.....	22
1.3.Особенности физического воспитания учеников в младшем школьном возрасте.....	32
1.4.Современные требования к уроку ФК в школе.....	33
1.5.Структура урока физической культуры.....	35
1.6.Организационные формы занятий детей в режиме учебного дня.....	37
1.7.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».....	40
Глава II. Организация и методы исследования.....	45
2.1.Характеристика исследуемого контингента.....	45
2.2.Организация исследования.....	45
Глава 3. Результаты собственных исследований.....	48
3.1.Определение уровня физической подготовленности у мальчиков начальных классов на уроках физической культуры.....	48
3.2.Определение уровня физической подготовленности у мальчиков начальных классов на уроках физической культуры после исследования.....	52
3.3.Особенности изменения в уровне развития двигательных способностей школьников начальных классов до и после исследования.....	53
Заключение	57
Список использованных источников и литературы.....	60
Приложение	64

ВВЕДЕНИЕ

Многие из старшего поколения помнят о Всесоюзном комплексе ГТО. В СССР этот комплекс просуществовал с 1931 года по 1991 год. Идея возрождения Советского комплекса ГТО в современных условиях принадлежит президенту РФ Владимиру Путину, по словам Владимира Путина, прежнее название решено сохранить как дань традициям.

2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.

В этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО.

Цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

Принципы – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Содержание комплекса – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Если в СССР было два вида значков - золотой и серебряный, то в России к ним добавится еще и бронзовый значок ГТО, что делает воссоздаваемый комплекс еще более схожим с Олимпийскими играми для масс. Какие нормы ГТО поставят перед школьниками?

Детей ожидает новая сетка нормативов. В списке испытаний такие категории, как бег, прыжки, плавание, стрельба и даже турпоход. По замыслу авторов проекта, вся страна массово начнет активно бегать и прыгать уже к

2017 году. Нормы затронут не только школьников, но и трудовые коллективы.

Для начала страну поделят на возрастные категории. Каждой из них уже присвоили нескучные названия.

Представителям каждой группы предъявят свои нормативы по выполнению тех или иных спортивных упражнений. При этом новый комплекс подразумевает в основном все те же виды спорта, которые практиковались в рамках советского ГТО: бег, прыжки в длину, подтягивания, плавание, бег на лыжах, стрельбу, турпоход. Но есть в современном аналоге и новые испытания.

Комплекс ГТО останется для всех россиян добровольным. Однако в ведомствах уже придумали целую систему мотивации, которая, по замыслу разработчиков, привлечет к спортивным снарядам всех от мала до велика. Выполнение норм комплекса станет не только престижным, но и финансово выгодным.

Для администраций предприятий, школ и вузов заработает своя система мотивации. По количеству сдающих нормативы спортивного комплекса в правительственных ведомствах будут оценивать эффективность учреждений. А по итогам проверок – поощрять или порицать их работу в деле приобщения населения к здоровому образу жизни.

Особую систему кнутов и пряников разработали для школьников. Их спортивные достижения планируют обозначать соответствующей пометкой в аттестате. Именно на эту графу главного школьного документа начнут также смотреть в приемных комиссиях вузов.

В итоге вся страна должна забегать и запрыгать в массовом порядке уже к 2017 году. До декабря 2014 года в Минобрнауки РФ собираются поэкспериментировать на некоторых регионах страны. К 2016 в процесс включатся уже все без исключения образовательные организации.

В соответствии с планом министерства, уже к 2020 году значительную часть населения страны вовлекут в спортивную деятельность в рамках

комплекса ГТО.

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях, сегодня на наш взгляд является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи. Однако, у всех, кто добровольно решит пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремленность. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремленные и физически подготовленные люди смогут добиться успеха в условиях конкуренции на рынке труда, а наша задача помочь им в этом, т.к. их достижения будут иметь не просто личностный, а социальный смысл.

Новый комплекс ГТО имеет существенные отличия от своего предшественника – ГТО - 1985. Внесено более 300 изменений, включая введение бронзового знака отличия.

Комплекс ГТО состоит из двух частей:

1. Нормативно-тестирующая, предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения;

2. Спортивная, направленная на привлечение граждан к занятиям физической культурой и спортом в целях выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Испытания комплекса ГТО направлены на обеспечение объективного контроля уровня развития основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, координации и гибкости, а также уровня овладения прикладными умениями и навыками.

Процесс тестирования предусматривает предварительную подготовку, допуск врача и соревнования по выполнению нормативов.

По итогам проведения испытаний граждане могут получать золотые, серебряные и бронзовые знаки отличия.

В школах города Казани учителя физической культуры также должны принять участие в реализации комплексной программы внедрения ВФСК ГТО, формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения учащихся, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Цель: создать положительную мотивацию у школьников для занятий спортом, совершенствовать физические качества, приобщать к физкультуре и спорту через привлечение к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Задачи:

- выработать положительное представление о комплексе ГТО;
- обеспечить внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания учащихся;
- повысить интерес обучающихся к развитию физических и волевых качеств, воспитывать гражданственность и патриотизм;
- помочь осознать участникам образовательных отношений значимость физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности на любом возрастном периоде жизни; способствовать повышению двигательной

активности участников образовательных отношений посредством реализации физкультурно-оздоровительных мероприятий;

-сформировать у участников умения и навыки здорового образа жизни;

-обобщить и распространить опыт работы школы по применению современных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий в условиях внедрения комплекса ГТО.

В школе должна быть создана:

-рабочая группа по реализации комплексной программы внедрения ВФСК ГТО;

В рабочую группу по реализации комплексной программы внедрения ВФСК ГТО входят: заместитель директора по учебно-воспитательной работе, учителя ФК, учителя, школьный медицинский работник, социальный педагог, педагог-психолог, учащиеся школы, родители, волонтеры.

Основные функции членов рабочей группы:

Учителя ФК:

-обеспечивают наличие информационного стенда и наглядных материалов по выполнению нормативов.

-разрабатывают систему мер по привлечению обучающихся классов к сдаче норм ГТО;

-проводят тренинги и занятия по внедрению ВФСК ГТО, повышают уровень знаний волонтеров, обучающихся, учителей и родителей по здоровьесбережению;

-организовывают и проводят внутришкольные соревнования по выполнению испытаний на соответствие нормативам ВФСК ГТО.

-выявляют при сдаче норм ГТО детей, одаренных и талантливых в спорте;

-проводят уроки с использованием материала по пропаганде ГТО;

-применяют технические средства обучения для более яркого показа высоких результатов нормативов ГТО;

-используют в работе педагогические технологии, направленные на формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью и ЗОЖ;

-организуют и используют современные формы спортивно-оздоровительной работы.

Обучающиеся:

-участвуют в организации и проведении системы мероприятий по привлечению к сдаче норм ГТО;

-формируют навыки социальной и личностной компетентности при сдаче испытаний ГТО;

-проявляют творческие и организаторские способности при проведении массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, организации досуга;

-участвуют в проектно-исследовательской деятельности, в семинарах и тренингах для педагогов, обучающихся, родителей по ЗОЖ.

Родители:

-получают в рамках всеобуча информацию по вопросам ЗОЖ, реализации комплекса ГТО;

-оказывают поддержку классным руководителям при ознакомлении с методикой диагностики возможностей и способностей уровня физического развития детей при проведении родительских собраний, бесед, лекций, совместных мероприятий;

-участвуют в организации просмотров фильмов, телепередач по формированию интереса к физической культуре и спорту.

Педагог-психолог:

-создаёт банк диагностик; осуществляет психологическую поддержку участников мероприятий, направленных на выполнение комплекса ГТО;

-проводит консультации и тренинги для участников образовательных отношений.

Медицинский работник школы:

-проводит обследование обучающихся; ведёт мониторинг здоровья обучающихся.

Спортсмены и обладатели значков ГТО разных поколений: представляют собственный спортивный жизненный опыт, на классных часах, родительских собраниях; входят в состав жюри.

Волонтеры (учащиеся старших классов):

- организуют акции по привлечению к сдаче норм ГТО;
- проводят социологические опросы;
- участвуют в мероприятиях по реализации комплекса ГТО.

Основные принципы реализации модели: добровольность, доступность, открытость.

Предусматривается возможность позитивного влияния на детей занятий физической культурой и спортом, введение комплекса ГТО через использование новых здоровьесберегающих, информационных, коммуникативных, личностно-ориентированных технологий. Охватывает различные сферы деятельности, предполагает периодическую оценку определения ее эффективности.

Развиваемые у обучающихся компетенции в области здоровьесбережения выявляются в процессе их урочной и внеурочной деятельности. На уроках в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья. Во внеурочной деятельности в процессе реализации дополнительных программ оздоровительной направленности.

Актуальность работы. Для детей, а особенно младшего школьного возраста естественной потребностью является высокая двигательная активность. С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6-7 лет объем двигательной активности сокращается на 50% (Б.А.Ашмарин, 2000). Надо отметить, что именно урок по физической культуре является неотъемлемой частью той двигательной активностью, которая не хватает детям. И в зависимости от того, как хорошо построен урок и какие средства и методы используются, зависит и качество того движения, которые получают дети. Все эти качества влияют и способствуют воспитанию организационных навыков таких как активность,

находчивости и смекалка. Физическое воспитание направленно и осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, а так же содействует всестороннему развитию школьников.

Для того чтобы развивать каждого школьника, необходимо регулярно осуществлять контроль за уроками физической культуры и физическим состоянием здоровья и разрабатывать конкретные методические рекомендации по совершенствованию физической подготовки школьников. Особенно важен и эффективен индивидуальный и дифференцированный подход в младшем школьном возрасте.

Изучив научную литературу по проведению исследований наиболее эффективных методов физического воспитания в начальных классах, мы пришли к заключению, что данное направление очень актуально. Использование средств и методов учителями по физической культуре должны быть направлены на разработку дифференцированного физического воспитания.

В настоящее время учителя по физической культуре и физическому воспитанию должны разрабатывать все новые и новые методики, которая будет удовлетворять не только среднего статистического ученика, но и к каждому будет найден индивидуальный и дифференцируемый подход. Важно также учитывать и отдельные группы учеников, а именно пол, возраст и степень физического развития и др. и индивидуальное содержание и методические приемы учебно-воспитательной работы (С.А. Дешле, 1982).

Огромное влияние на здоровье и физическое развитие детей оказывают еще и социальные, экономические факторы. В связи с этим возникает необходимая потребность к изучению физического состояния детей, выявление у них отстающих параметров, недостаточного физического развития и необходимость разработки новых методик. Рекомендаций для повышения уровня здоровья, физического развития и подготовленности.

В школе уроки физической культуры особенно в начальных классах являются продолжением воспитания дошкольных учреждений. А именно, физкультура в школе в начальных классах продолжает развивать все двигательные навыки, которые так или иначе развивали еще в детском саду - выносливость, ловкость, силу рук и ног, координацию движений, навыки участия в командных играх, бег, лазание и перелазание. И делают это уроки физическая культура в школе с учетом физических и психических особенностей организма ребенка, присущих определенному возрасту (Р.А.Абзалов, 2002).

Следует учителям младших классов понимать, что физическая подготовка в школе не ограничивается одними лишь уроками физкультуры. В структуру всей физической подготовки в школе, входят не только сами уроки физкультуры, но и физкультминутки, которые проводятся в течение других уроков. Физкультминутки необходимы для снятия у детей физического и умственного напряжения. К сожалению, сегодня физкультминутки в школах проводятся очень редко. Но учителя предметники совершенно напрасно пренебрегают физкультминутками, ведь потратив пару минут на снятие напряжения, они получили бы в итоге большую результативность работы.

Таким образом, учитывая государственный заказ и оздоровительную направленность физической культуры необходимо:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания школьной молодежи.

- увеличение числа учащихся, учителей и родителей, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

- повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- формирование у названных слоев населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского и школьного спорта.

В связи с этим, в нашей работе мы исследуем особенности проведения уроков физической культуры и развитие двигательных способностей школьников начальных классов на уроках физической культуры, а так же определяем уровень сдачи нормативов ГТО и влияние данного комплекса на развитие физической культуры в школе.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей.

Предмет исследования: развитие двигательных качеств детей младшего школьного возраста.

Целью работы является изучение развития двигательных качеств детей младшего школьного возраста в рамках школьного курса физической культуры и влияние на развитие двигательных качеств внедрения комплекса ГТО в школьную программу.

Исходя, из данной цели были сформулированы следующие **задачи:**

1. Изучить функциональные особенности, развитие двигательных качеств и особенности проведения уроков физической культуры у детей начальных классов;
2. Определить уровень развития двигательных способностей у учеников начальных классов на уроках физической культуры.

3. Определить уровень сдачи нормативов ГТО.

Гипотеза: предполагается, что у детей младшего школьного возраста наибольший прирост развития происходит тех двигательных качеств, которые в наибольшей степени сопряжены с физиологическими особенностями развития, данного возраста.

Практическая значимость данной работы заключается в том, что полученные в ходе наших исследований данные могут быть успешно использованы учителями физической культуры и детскими тренерами в процессе учебно-тренировочного процесса школьников.

При неблагоприятных условиях, которые возникают в результате резкого режима негативно происходит изменение сердечно-сосудистой системы и нервной. На данный момент происходит увеличение массы тела у детей, а именно в начальных классах это очень заметно. И все это негативно влияет на организм растущего ребенка. Дети, семь лет, который пришел учиться в первый класс. (Ю.Д. Кудрявцев, 2005).

Следует отметить, что во многих источниках, которые мы изучали, основная с шести лет происходит сдвиги в здоровье не только физиологические, но психологические. Дети, которые поступают в первый класс совсем не адаптированы к школьному режиму и происходят трудности у детей, которые начинают учиться. Все показатели, которые в это время мы учитываем не соответствуют стандарту. Поэтому необходимо в обязательном порядке учитывать все мероприятия, которые проводятся в школе. Двигательные действия, которые развивают в младшем школьном возрасте происходит систематично и неравномерно. Поэтому именно учителю надо разрабатывать разные методики, а это все зависит и формы, которые проводятся на уроках физической культуры. В современной школе дети первоклассники отличаются своей недостаточной физической

Глава I. Обзор литературы

1.1. Функциональные особенности детей 7-10 лет при переходе из дошкольного к школьному режиму

После детского сада у ребенка выделяют особый период прихода ребенка в школу. В этот период происходит адаптация к новым условиям существования, неодинаково переносимым детьми.

Для того, чтобы определить данные сдвиги и понять почему это происходит особенно в первые недели и месяцы обучения у первоклассников то нужно создавать определенные исследования в школе. При неблагоприятных условиях которые возникают в результате смена режима негативно происходит изменения в сердечно-сосудистой системе и нервной. На данный момент происходит увеличение массы тела у детей, а именно в начальных классах это очень заметно. И все данные показатели негативно влияют на организм растущего ребенка шести- семи лет, который пришел учиться в первый класс. (Ю.Д. Железняк, 2005).

Следует отметить, что во многих источниках которые мы изучали начиная с шести лет происходит сдвиги в здоровье не только физиологические, но психологические. Дети, которые поступают в первый класса совсем неадаптированы к школьному режиму и происходят трудности у детей которые начинают учиться. Все показатели, которые в это время мы учитываем не соответствуют Госстандарту. Поэтому необходимо в обязательном порядке учитывать все мероприятия которые проводятся в школе. Двигательные действия, которые развивают в младшем школьном возрасте происходит схематично и неравномерно. Поэтому именно учителю надо разрабатывать разные методики, а так же средства и формы, которые проводятся на уроках физической культуры. В современной школе дети первоклассники отличаются своей недостаточной физической

подготовкой, а именно это происходит оттого, что учитель подходит к ребенку не индивидуально и не дифференцированно. Все это способствует дальнейшей возникающей проблеме, а именно снижением работоспособности, быстрой утомляемостью, невнимательностью и нежеланием посещать не только уроки физической культуры, но и общеобразовательные уроки. Отсюда и успеваемость снижается на нет. (В.Г. Губа, 2002; <http://pedsovet.su/load/98>).

У детей в настоящее время все методики, которые есть не очень эффективны. На уроках физической культуры должны развивать физические, морально-волевые качества. Многими учеными изучено, что для детей младшего школьного возраста, и особенно для шестилеток, наиболее обременительным элементом школьного режима является длительное сидение за партой, что способствует хронической перегрузке позвоночника (Р.А.Абзалов, 2002). Поэтому позвоночник должен быть предметом особых забот при подборе упражнений во время физкультминуток. Это наклоны вправо, влево, вперед, назад; прогибания с поднимаем головы, вращения головы и туловища.

В школе следует использовать еще и упражнения в положении сидя за партой - так называемые позотонические упражнения. При этих упражнениях происходит энергичное сокращения и напряжения попеременно мышц разгибателей и сгибателей конечностей и туловища с одновременным сильным растягиванием мышц-антагонистов. Долгое сидение за партами и наклон вперед туловища негативно сказывается на ребенке и поэтому данное упражнение, которое целесообразно потягиванием мышц. В конце занятия выполняются упражнения на внимание (В.Н.Дмитриев, 2001).

У 6-летних детей наблюдается бурный рост тела в длину. Ребенок теряет избыточную округлость, у него интенсивно растут скелет и мускулатура, усиливается процесс окостенения, начинается формирование и окостенение грудной клетки и позвоночника.

Скачкообразный рост ребенка приводит к тому, что происходит несоответствие структуры и функции органов и систем, что делает организм шестилетнего ученика очень податливым к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, в том числе к ограничению двигательной активности, статическим нагрузкам, психическому напряжению. Поэтому у школьников, которые перешли из детского сада в школу необходимо режим учебного дня включать разнообразные формы и средства физического воспитания, обеспечивающие высокий уровень двигательной активности (С.А. Дешле, 1982).

По литературным данным которые мы изучили установлено, что в возрасте 6-7 лет значительно увеличиваются по сравнению с детьми 4-5 лет резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, позволяющие выполнять продолжительное время аэробную работу умеренной интенсивности. Сердечно-сосудистая система 6-летнего ребенка способна удовлетворить потребность организма при выполнении нагрузок на выносливость мощностью 60-70% от максимальной. Поэтому учителям физической культуры и детским тренерам необходимо очень тщательно подбирать нагрузки на своих занятиях. Многими авторами показана возможность развития выносливости у 6-7-летних детей с помощью широкого включения в уроки физической культуры и физкультурно-оздоровительные занятия циклически повторяющихся комплексов физических упражнений, равномерного бега, ходьбы на лыжах, езды на велосипеде и других упражнений циклического характера. На уроках физической культуры, особенно в младшем школьном возрасте необходимо развивать те двигательные качества, которые начали развивать в детском саду. Высокая эффективность педагогического воздействия объясняется тем, что в 6-7 лет наблюдается естественный бурный прирост выносливости и как следствие - повышенной чувствительности к воздействию физических нагрузок, направленных на ее развитие. В школе данное качество выносливость необходимо

стимулировать и развивать, не следует забывать, что именно это качество тесно связано с работоспособностью ребенка и определяет его готовность к обучению в школе. Выносливость так же способствует успешному преодолению учебных нагрузок, лучшему усвоению знаний по общеобразовательным предметам, значительно повышает его физическую работоспособность и положительно сказывается на развитии скоростно-силовых качеств (Ю.Г.Коджаспиров, 2002; А.Н. Корженевский, П.В. Квашук, 2003).

Изучив многие научные труды можно отметить, что такие нагрузки, как, например, бег умеренной интенсивности (40-60% от максимальной скорости), способствует повышению функциональных возможностей организма, снижению заболеваемости. Объем равномерного бега для детей 6 лет должен составлять 1000-1500 м, которые они успешно преодолевают за 8,5-9 мин без особого напряжения.

В шесть - семь лет дети поступают в школы, их организм настолько податлив, что можно использовать разнообразные средства, формы и методики физической культуры, которые будут развивать практически все качества и обучать всем движениям, чему способствует интенсивное развитие двигательной функции. Но так же можно и зафиксировать неправильность использования методик и средств физической культуры, если будет просматриваться отставание прироста физических качеств от прироста антропометрических показателей. Именно это несоответствие и свидетельствует о неправильной методике физического воспитания, что может отрицательно сказываться как на физическом развитии, так и на умственной работоспособности (Н.П.Козленко, 2008).

Иногда учитель физической культуры подходит к развитию физических качеств комплексно с направленным развитием выносливости и в результате этого создает базу для освоения более сложных по координации двигательных действий.

Некоторые учителя на начальных этапах обучения двигательным действиям вкладывают большие надежды на свои методики, ведь в начале необходимо заложить фундамент физического совершенствования человека, который будет служить залогом его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности (Н.П.Козленко, 2008).

Возраст 7-9 лет, характеризуется замедлением темпов роста, плавностью развития, постепенностью изменений структур и функций организма. Высшая нервная деятельность, двигательная функция достигают достаточно высокой степени развития и способствуют в этом возрасте овладению технически сложными формами движения, требующими точности, высокой согласованности движений, быстроты, гибкости и ловкости (Б.Н. Минаев, 2000).

Чтобы повысить способность детей к выполнению малоинтенсивной работы в течение сравнительно продолжительного времени необходимо дифференцированно подходить к ребенку. Высокая чувствительность к действию малоинтенсивных упражнений, развивающих выносливость у детей в возрасте до 11 лет. С 12 до 15 лет эффективность этих упражнений снижается, выносливость стабилизируется или даже незначительно падает (Ж.К. Холодов, 2000; http://www.it-n.ru/communities.aspxcat_no=22924&tmpl=com).

Дети начальных классов хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые упражнения (прыжки, акробатические упражнения, упражнения на снарядах). С 9 до 11-12 лет у мальчиков прослеживается высокая чувствительность к динамическим силовым упражнениям. У девочек силовая выносливость с 9 до 11 лет достигает показателей 15-16-летних девушек (Н.П.Козленко, 2008).

Упражнения, которые вызывают статические усилия у младших школьников сопровождаются быстрым утомлением. Однако для поддержания правильной осанки во время сидения за партой, правильной позы во время выполнения физических упражнений необходимо

применять статические усилия при обязательном контроле за дыханием. Для профилактики дефектов осанки больше внимания необходимо также уделять развитию мышц туловища (Н.П.Козленко, 2008). В методику проведения уроков необходимо вводить упражнения, которые будут способствовать укреплению мышц спины. В связи с тем, что относительные величины силы мышц (на 1 кг массы тела) близки к показателям взрослых людей, в этом возрасте широко используются упражнения для воспитания силы, связанные с преодолением массы тела (типа лазанья в наклонном и вертикальном положениях). При этом необходимо помнить, что мышцы имеют тонкие волокна, бедны белком и жирами, содержат много воды, поэтому развивать их надо постепенно и разносторонне. Так же необходимо помнить, что большие по объему и интенсивности нагрузки приводят к высоким энергозатратам, что может повлечь за собой общую задержку роста ребенка. Поэтому и выполнение силовых упражнений в этом возрасте необходимо включать с осторожностью. Учителя по физической культуре используют разнообразные методики и средства для развития гибкости, например резкие толчки во время приземлений при прыжках, но однако эти нагрузки могут привести к плохим последствиям так как неравномерные нагрузки на левую и правую ноги, больших нагрузок на нижние конечности способствуют чрезмерному переагрузкам нижних конечностей. Эти упражнения могут вызвать смещение костей таза, неправильное их сращение, привести к плоскостопию, нарушениям осанки у детей (В.Г.Яковлев, 2006).

Ограничена у детей младшего школьного возраста и способность работать «в долг». Они прекращают интенсивную работу, когда кислородный долг составляет лишь 1 л. Выносливость к работе субмаксимальной интенсивности возрастает лишь к 12 годам. В состоянии покоя, и тем более при мышечных нагрузках, у детей наблюдается большая напряженность функций сердечно-сосудистой и

дыхательной систем, состоянии покоя, и тем более при мышечных нагрузках, у детей наблюдается большая напряженность функций сердечно - сосудистой и дыхательной систем, высокая кислородная стоимость работы (Ю.С.Ванюшин, 2001; А.Н. Корженевский, П.В. Квашук, 2003).

В начальных классах следует уделять большое внимание на развитие у детей мышления. Для развития мышления используют переход от наглядно-образного к словесно-логическому методу. Своевременному формированию и успешной перестройке всех психических процессов в значительной мере содействует целенаправленная двигательная деятельность (С.А. Дешле, 1982).

Школьные уроки физической культуры направлены на развитие не только жизненно необходимых навыков ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, перелазывания, а так же на уроках физической культуры необходимо научить детей сохранять правильную осанку, анализировать мышечные ощущения, контролировать свои действия, решать тактические задачи.

У детей в младшем школьном возрасте еще слабо развита устойчивость внимания. Им свойственна высокая эмоциональность, сильно развита потребность в движениях. При невозможности удовлетворить эту потребность у ребенка нарастает мышечное напряжение, ухудшается внимание, быстро наступает утомление. Сопротивление утомлению осуществляется у младших школьников за счет движений, которые являются защитной физиологической реакцией на перенапряжение. В этом случае никакие запреты и замечания учителя не помогут. Помогут только упражнения (А.Н. Корженевский, П.В. Квашук, 2003; <http://aleks-metod.narod.ru/p70aa1.html>).

Для успешного решения задач физического воспитания младших школьников возможно лишь в том случае, если оно становится органической частью всего учебно-воспитательного процесса школы,

предметом общего беспокойства педагогического коллектива, родителей, общественности, когда каждый педагогический работник выполняет свои обязанности в соответствии с «Положением о физическом воспитании учеников общеобразовательной школы» (В.М.Качашкин, 2001).

Важной задачей для учеников начальной школы является укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Физическое состояние ребенка, его здоровье является той основой, на которой развиваются все его силы и возможности, навыки, качества, в том числе и умственные.

1.2. Развитие двигательных качеств учеников начальных классов

Программа по физической культуре для учеников начальных классов уделяет большое внимание развитию двигательных качеств школьников. В каждом ее разделе, посвященном формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков, предусмотрен материал для развития двигательных качеств. Учителям физической культуры необходимо ориентироваться на этот материал и, исходя из условий школы, выделять на каждом уроке определенное количество времени (6—12 мин) на развитие двигательных качеств учеников (Р.А.Абзалов, 2002; Б.А.Вайнбаум, 2003; <http://aleks-metod.narod.ru/p70aa1.html>).

В работе по развитию двигательных качеств учителю необходимо учитывать особенности индивидуального и возрастного развития ребенка. Поэтому необходимо сформировать новые дифференцированные методики. Если целенаправленное развитие двигательных качеств осуществляется в период ускоренного возрастного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период замедленного роста. Поэтому целесообразно осуществлять направленное

развитие тех или других двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается наиболее интенсивный возрастной рост их.

Развитие физических качеств осуществляется в процессе обучения детей двигательным действиям, в единстве с формированием двигательных навыков. Однако это не исключает потребности планировать специальные задания по развитию физических качеств школьников, как для отдельного урока, так и для серии уроков. Систематически изучая физическую подготовленность детей, учитель решает, над развитием каких физических качеств учеников он будет работать, ставит определенные задания и подбирает физические упражнения для выполнения во время урока (А.Ф.Борисенко, 2001; <http://pedsovet.su/load/98>).

Задачи, направленные на развитие физических качеств изменяется с урока в урок не так динамично, как задачи учебные. Очень часто одна и та же задача рассчитана на целую серию (систему) уроков. Формулировка их в плане урока, может быть таким: «Содействовать развитию скорости, ловкости, гибкости во время выполнения определенных физических упражнений и проведения подвижных игр».

Учитель по физической культуре в своих планах-конспектах может описывать упражнения для развития двигательных качеств, как отдельных упражнений, так и комплексов. С целью поддержки стабильного интереса к выполнению комплекса следует периодически изменять одни упражнения комплекса другими. В плане-конспекте урока нужно обязательно указывать дозирование упражнений и записать все необходимые организационно-методические указания (Н.Н.Васильева, 2006).

Описание комплекса или отдельных упражнений для развития двигательных качеств можно делать как в плане-конспекте урока, так и на отдельных карточках, которые добавляются к плану-конспекту.

Для развития ловкости и координации движений необходимо использовать разные сочетания элементарных движений рук и ног, постепенно усложняя их, танцевальные движения, ритмичную ходьбу, прыжки со скакалкой с дополнительными движениями рук; прыжки через разные препятствия; упражнения с большим мячом — передачи, перекидывание и тому подобное.

У детей 7—8 лет быстро совершенствуется способность к разным точным движениям. Этому помогают метания в цель, упражнения с малым мячом — удары о пол и броски о стенку со следующей ловлей, подбрасывание и ловлю мяча с дополнительными движениями (Б.А. Ашмарин, 2000; А.Ф. Борисенко, 2001; <http://pedsovet.su/load/98>).

Одним из проявлений ловкости является умение хранить равновесие в статическом положении и во время движения. Основными упражнениями для формирования равновесия является ходьба по лавочке и колоде разными способами, с дополнительными заданиями, а также гимнастические упражнения и игры.

Силу развивают главным образом за счет динамических упражнений. Учителю необходимо следить, чтобы нагрузки не были предельные, потому что максимальные напряжения связаны с большими энергозатратами, что может привести к общей задержке роста. Упражнения на силу не должны приводить к длительному применению силы, поскольку это повышает внутренне-грудное давление, что ведет к сдавливанию полых вен и затрудняет доступ крови к сердцу. В результате повышения внутрилегочного давления происходит сдавливание легочных капилляров, ухудшается легочное кровообращение, что может привести к анемии мозга и потере сознания. Поэтому для развития силы лучше применять игры, что требуют от детей кратковременных скоростно-силовых напряжений и умеренных нагрузок (Б.А. Ашмарин, 2000).

Для развития статической выносливости целесообразно использовать упражнения с достаточно длительным удерживанием

определенных поз: мешаные висы, упоры, упражнения на равновесие на одной ноге.

Упражнениями, которые развивают выносливость динамического характера, являются многократные повторения сгибания и разгибания рук в положении мешаных висов и упоров, приседания.

Для формирования выносливости применяют упражнения, которые дают физическую нагрузку на организм ребенка, немного больше той, которую он привык переносить. Постепенно его организм адаптируется к большему объему работы, приобретает способность дольше выполнять то или другое движение (бег, серии прыжков) и быстро возобновлять силы после физических нагрузок. Выносливость, прежде всего, развивается во время бега, прыжков, ходьбы на лыжах. Это так называемая специальная выносливость, которая имеет свойство переходить на другие виды деятельности такого же характера, интенсивности и длительности (Н.Н.Васильева, 2006). Так происходит повышение общей выносливости ребенка.

Наилучшее средство для формирования выносливости младших школьников — игры с короткими повторениями действий и с непрерывным движением, связанным со значительной затратой сил и энергии. Однако общее количество повторных действий должно быть небольшое — их следует чередовать с короткими перерывами для отдыха.

Основные направления развития скорости: увеличение скорости одиночных простых движений и частоты движений в локомоторных, то есть связанных с перемещением всего тела в пространстве, действиях. Простые двигательные реакции — это движения-ответы на известные сигналы, которые появляются внезапно. В жизни они имеют большое значение, например, во время действий в тяжелых условиях местности, при управлении механизмами. Переход от уже произведенных двигательных реакций к новым достаточно быстрым: быстрая реакция в

одних условиях стимулирует такую же реакцию и в других (Б.А.Ашмарин, 2000; <http://pedsovet.su/load/98>).

Скорость реакции ребенка в значительной мере зависит от типа его нервной системы и является прирожденным качеством, но ее можно развить с помощью определенных упражнений.

Не менее важны для детей младшего школьного возраста сложные двигательные реакции. Основные из них — реакция на объект, что движется и реакция выбора. Чтобы усовершенствовать у детей способность быстро улавливать глазами предмет, что движется, учитель использует подвижные игры с большим и малым мячами. Упражнения можно усложнять, увеличивая скорость полета, неожиданными бросками или сокращая дистанцию между игроками. Постепенно у детей производится умение предусматривать направление и скорость движения предмета, одновременно развиваются скорость и точность соответствующего движения (В.Г.Губа, 2002).

Реакция выбора — это нахождение наилучшего (из нескольких возможных вариантов) ответа на действия «противника». Большинство движений с целью тренировки реакции выбора целесообразно включать в подвижные игры (В.М.Качашкин, 2001).

Частоту движений во время ходьбы, бега, плавания, передвижение на лыжах производят двумя способами: выполняя с максимальной скоростью движение в целом и совершенствуя скорость отдельных его элементов (отталкивание, мах ногой и тому подобное). С этой целью учитель широко использует игры, упражнения с внезапными остановками, с преодолением небольших расстояний за кратчайшее время. Для правильной организации учебного процесса по физической культуре необходимо знать состояние развития физических качеств каждого школьника. Оценить их можно с помощью экспресс-тестов, которые даются в программе: прыжки в длину с места, бег на 30 м, метание набивного мяча (масса — 1 кг), сжатие кисти.

Прыжок в длину с места отображает развитие силы ног и скорости движений. Для его выполнения ученик становится на исходную линию (носки перед черточкой), ноги на ширине плеч, делает взмах руками назад и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Во время взмаха руками пятки от пола не отрывать. Из трех попыток оценивают лучшую.

С помощью бега на 30 м, который проводят из высокого старта на площадке или в помещении (в резиновых тапочках), оценивают скоростно-силовые качества ребенка. Школьник пробегает дистанцию дважды с перерывом 10—15 мин. Во внимание принимают лучший результат. В каждом забеге принимают участие два школьника (А.А.Гугин, 2001).

Для оценки скоростно-силовых качеств мышц рук и туловища используют метание набивного мяча обеими руками из-за головы, сидя на полу. Из трех бросков фиксируется лучший результат, что измеряется от стартовой линии (за спиной) до места падения мяча. Для измерения используют размеченную резиновую дорожку. На расстоянии до 1,5 м перед учеником натягивают шнур или ставят какое-нибудь препятствие такой же высоты, которая будет предопределять траекторию вылета мяча под углом 40—45°, потому что от этого зависит результат броска (В.М.Качашкин, 2001; <http://pedsovet.su/load/98>).

Силу сжимания кисти измеряют ручным детским динамометром дважды каждой рукой по очереди. Его держат в вытянутой в сторону руке. Из двух попыток во внимание принимают лучшую.

Уроки по приему экспресс-тестов следует организовать так, чтобы экзамены можно было провести на одном-двух занятиях. В начале урока с учениками всего класса проводится бег на 30 м, потом класс делят на 3 группы, что соответствует количеству экспресс-тестов (Ю.Г.Коджаспиров, 2002).

Результаты испытаний заносятся к соответствующим графам классного журнала. Экспресс-тесты следует проводить дважды за учебный год: с 15 по 25 сентября и с 15 по 25 апреля. Результаты учеников сопоставляются с нормами оценки физической подготовленности детей соответствующего возраста и пола.

Это дает возможность оценить физическую подготовленность ученика пятью уровнями — низким, ниже среднего, средним, выше среднего и высоким.

Уровни физической подготовленности учеников целесообразно записывать в классный журнал в виде баллов: высокий уровень — 5, выше среднего — 4, средний — 3, ниже среднего — 2 и низкий — 1. Далее добавлением баллов и делением их на количество экспресс-тестов выводят средний балл, который свидетельствует об уровне физической подготовленности школьника (Ю.Г.Коджаспиров, 2002).

После определения конкретных задач урока учитель подбирает средства, с помощью которых он будет решать поставленные задачи. Поскольку основные задачи урока выполняются в основной части урока, то и отбор содержания и средств следует начинать с нее, а уже дальше определять содержание, средства и методы подготовительной и заключительной частей.

Потом учитель определяет место проведения урока, необходимое оборудование и инвентарь, дозирование упражнений, делая соответствующие методические замечания относительно выполнения их.

С этой целью он предусматривает разнообразные методы и приемы, устанавливает определенный порядок изучения упражнений и перехода от одной к другой, а также способы передвижения учеников на уроке.

Учебно-воспитательный процесс является органическим единством процессов обучения, воспитания и развития. Его сущность заключена в передаче педагогами социального опыта и его усвоения воспитуемыми посредством взаимодействия тех и других. Он направлен на

удовлетворение потребности современного общества в образованных людях, способных решать производственно-экономические, научные и социально-культурные задачи, поставленные историческим временем (Е.Н.Гогунов, Б.И.Мартьянов, 2002)

В структуре педагогического процесса в качестве основных компонентов выступают обучение и воспитание. Каждый из них, в свою очередь, состоит из множества других взаимосвязанных процессов. Так, в обучении выделяют процесс преподавания и процесс учения, в воспитании - процессы воспитательных воздействий, их восприятие воспитуемыми, самовоспитание и др. К компонентам педагогического процесса относятся цель, задачи, содержание, средства, методы и формы взаимодействия педагогов и воспитуемых, а также педагогические условия и результаты педагогического процесса (В.С.Селиванов, 2004).

Направленность учебно-воспитательного процесса вытекает из потребностей общества и общей цели воспитания человека. Исходя, из нее определяются частные цели и задачи обучения и развития, а также его содержание. Цели и содержание - важнейшие компоненты педагогического процесса. Они определяются социальным заказом и являются планируемым результатом педагогической деятельности. Общая цель конкретизируется в педагогических задачах, включающих образовательное, воспитательное и развивающее содержание. Все компоненты, которые входят в учебно-воспитательный процесс тесно связаны с образованием. Необходимо учитывать, то что именно на уроке физической культуры можно решать все три задачи, это воспитательную, образовательную и оздоровительную. Решение образовательных задач невозможно в отрыве от воспитания, а процесс воспитания базируется на создании определенных представлений, опирающихся на соответствующие знания (В.С.Селиванов, 2004).

«Обучение и воспитание учащихся проводится в процессе учебной работы, внеклассных и внешкольных занятий и общественно полезного

труда. Основной формой организации учебно-воспитательной работы в школе является урок», - говорится в Уставе средней общеобразовательной школы.

Это указание в полной мере относится к работе по физическому воспитанию в школе. Урок физической культуры является такой формой занятий, которой охватываются в обязательном порядке все учащиеся школы. Уроки проводятся с определенным постоянным составом учащихся данного класса. Это позволяет лучше организовать и проводить занятия, учитывая конкретные условия и физическую подготовленность занимающихся (А.А.Сидоров, М.В. Прохорова, Б.Д. Синюхин, 2000; Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, 2002).

Уроки физической культуры проводятся по твердому расписанию, в определенные дни и часы недели, в течение определенного количества времени (45 мин.). Они в своей совокупности обеспечивают систематическое изучение того минимума знаний и навыков, который предусмотрен программой, и, следовательно, составляют основу для разностороннего физического воспитания учащихся.

Правильное проведение уроков обеспечивает успех самостоятельной работы и выполнения учащимися различных заданий учителя, связанных с совершенствованием умений и навыков, получаемых на уроках. Эти задания учащиеся выполняют дома или в секциях. Таким образом, уроки являются основой и для самостоятельных личных или групповых занятий учащихся (Ж.К. Холодов, 2000; Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, 2002).

Из кратких бесед учителя на уроках учащиеся узнают о задачах и значении физической культуры и спорта, о достижениях спортсменов. На уроках они знакомятся с новыми для них видами физических упражнений и играми, у детей воспитывается интерес к гимнастике, спорту и играм. Все это содействует вовлечению детей в секции и команды, привлекает к участию в различных массовых физкультурных и спортивных

мероприятиях. Следовательно, урок является основой для всей внеклассной массовой и спортивной работы с учащимися (В.Г.Яковлев, 2006).

Физическое воспитание имеет большое прикладное значение. Среди физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры, очень много таких, которые имеют жизненно важное значение и применяются в повседневной жизни, в быту. Задача школы состоит в том, чтобы учащиеся привыкли к использованию средств физического воспитания ежедневно в различных условиях учебы, труда и отдыха (Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, 2002; Bloom B.S., 2006).

Всему этому дети учатся, прежде всего на уроках физической культуры.

Как по содержанию, так и по организации уроки физической культуры имеют специфические особенности. Они проводятся в зале, на площадке, в коридоре, где дети менее ограничены в движениях, а это создает особые условия для организации детей и проведения урока. Дети на уроках физической культуры занимаются не в обычной школьной форме, а в специальных костюмах, находятся в иных температурных условиях. Во время урока им приходится неоднократно менять свои места для выполнения упражнений и входить в многообразное взаимодействие друг с другом. Кроме того, учитель может сознательно изменять обстановку на уроке, когда дети неожиданно для себя и других вынуждены действовать в полной зависимости от коллектива (Е.Н.Гогун, Б.И.Мартынов, 2002; В.К.Величенко, 2003; Naglen, P., Gruber, S., 2004).

Уроки физической культуры отличаются большим многообразием двигательных ощущений, воздействующих на организм учащихся. Поэтому здесь больше, чем где-либо, должен осуществляться индивидуальный подход к учащимся.

Все эти особенности усиливают ответственность учителя за проведение уроков физической культуры.

1.3. Особенности физического воспитания учеников в младшем школьном возрасте

Урок физической культуры является основной формой работы по физическому воспитанию в школе. На уроках физической культуры учащиеся получают необходимые знания, умения и навыки, предусмотренные программой, используют и разучивают комплексы утренней зарядки, гимнастики до занятий и физкультминуток, знакомятся со многими играми (В.М.Качашкин, 2001; Ю.Г. Коджаспиров, 2002; Н.П.Козленко, 2008). Учителя по физической культуре проводят и теоретические уроки на которых ученики узнают много нового о новостях из области физической культуры и спорта.

Из литературных источников мы знаем, что целью физического воспитания в школе является всестороннее гармоничное развитие личности. И оно тесно связано с умственным, моральным, трудовым и эстетическим воспитанием.

Специфика воспитания школьников младшего школьного возраста основана на их анатомо-физиологических и психологических особенностях – это замедленный рост роста, высокое возбуждение нервной системы, повышенная реактивность и в силу этого частота сердечных сокращений ребенка 7 лет – 88 уд/мин, 10 лет – 79 уд/мин. Артериальное давление ребенка 7 лет – 85/60, 10 лет – 90/55. Масса и размеры сердца меньше, чем у взрослых, ещё не закончилось окостенение скелета, слабо развиты мышцы, особенно мышцы туловища, недостаточно крепкие связки и сухожилия, что способствует деформации при нагрузке хребта. Перегруз может привести к задержке роста ребенка (Э.К.Ахмеров, 2003; <http://aleksmetod.narod.ru/p70aa1.html>). Поэтому учителю по физической культуре

необходимо особенно в начальных классах очень осторожно быть с нагрузками детей.

С начала учебы значительно растет объем умственного труда детей и в то же время ощутимо ограничивается их двигательная активность и возможность находиться на открытом воздухе. В связи с этим если мы правильно построим методику физического воспитания в младшем школьном возрасте, то это поспособствует развитию всесторонней гармоничной личности ученика, и так же будет способствовать на повышение умственной работоспособности (Л.В.Волков, 2000; А.А.Гугин, 2001; Р.А.Абзалов, 2002; А.А. Гужаловский, 2002).

Рационально организованные мероприятия по физическому воспитанию в режиме дня расширяют функциональные возможности организма ребенка, повышают производительность умственного труда, уменьшают утомляемость.

1.4. Современные требования к уроку ФК в школе

Каждый урок физической культуры должен отвечать следующим требованиям:

а) иметь определенные задачи - общие, выполнение которых должно быть обеспечено в процессе всех уроков или серии уроков, и частные, выполняемые в течение одного взятого урока;

б) быть правильно методически построенным;

в) быть последовательным продолжением предыдущих занятий и в то же время иметь свою целостность и законченность; одновременно с этим он должен в значительной степени предусматривать задачи и содержание следующего очередного урока;

- г) соответствовать по своему содержанию, определенному составу учащихся в отношении возраста, пола, физического развития и физической подготовленности;
- д) быть интересным для учащихся, побуждать их к активной деятельности;
- е) содержать упражнения и игры, содействующие разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья, формированию осанки;
- ж) правильно сочетаться с другими уроками в расписании учебного дня;
- з) носить воспитывающий характер (Е.Н.Гогунов, Б.И.Мартьянов, 2002; Н.Н.Васильева, 2006).

Задачи урока физической культуры

Результаты педагогического процесса в физическом воспитании зависят от качества учебной и воспитательной работы, проводимой на уроках. Это достигается последовательным решением задач, положенных в основу каждого урока.

Уроки физической культуры имеют образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Образовательные задачи заключаются в обучении детей выполнению физических упражнений, предусмотренных программой, в совершенствовании изученных упражнений, а также в развитии умений и навыков применять изученные упражнения в изменяющейся обстановке. Последовательное выполнение образовательных задач приводит к систематическому, прочному и полному изучению всего учебного материала программы. Для разрешения одних образовательных задач необходимо относительно длительное время (ряд последовательных уроков), а для решения других - достаточно лишь одного урока (В.К.Велитченко, 2003; Б.А.Вайнбаун, 2003).

К образовательным задачам относится также получение детьми знаний о физической культуре и спорте, о сохранении здоровья, режиме дня, правильном дыхании, закаливании, правильном выполнении физических упражнений.

Выполнение образовательных задач обычно сочетается с решением воспитательных и оздоровительных задач. На уроках физической культуры воспитывается внимание, дисциплинированность, воля, аккуратность, бережное отношение к имуществу, а также чувство дружбы, товарищества, целеустремленность, самостоятельность и настойчивость в преодолении трудностей (А.Ф.Борисенко, 2001; В.К.Велитченко, 2003).

Оздоровительные задачи, как и воспитательные, должны решаться на каждом уроке. Правильное построение и проведение уроков физической культуры, занятия в соответствующих костюмах, необходимое санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, проведение уроков на открытом воздухе - все это создает благоприятные условия для решения оздоровительных задач.

М. В. Прохорова, Р. Д. Сидорова, 2000; Н. Д. Лаврова, 2003).

1.5. Структура урока физической культуры

Одним из наиболее значимых вопросов, связанных с уроком физической культуры, является вопрос о построении урока.

Под структурой урока понимается ориентировочный план, которым можно пользоваться как основой при составлении отдельного урока. Структура урока помогает учителю в рациональном подборе упражнений, наиболее правильном расположении материала и определении возможной нагрузки на уроке.

Построение урока зависит от поставленной задачи, которая определяется в соответствии с последовательным изучением программного материала (В.К.Велитченко, 2003).

Для выполнения поставленных задач подбирается соответствующий учебный материал, определяются последовательность его изучения и методические приемы обучения.

Решение любых педагогических задач на уроке физической культуры часто требует усиленной деятельности организма занимающихся. К этой работе организм должен быть соответствующим образом подготовлен (А. А.Сидоров, М. В.Прохорова, Б. Д.Синюхин, 2000; Ю.С.Ванюшин, 2001; П.К. Петров, 2002).

И. П. Павлов, указывая на необходимость подготовки организма к решению трудных задач, говорил, что в клинике и педагогике постепенность и тренировка - основное физиологическое правило.

Это указание обязывает учителя решать педагогические задачи, требующие значительных усилий со стороны занимающихся, не в начале урока, а в середине, после некоторой подготовки. Решение основных задач урока требует и соответствующей организационной подготовки занимающихся, создания у них необходимого настроения и желания приступить к выполнению этих задач (Б.Н. Минаев, 2000; А. А.Сидоров, М. В.Прохорова, Б. Д.Синюхин, 2000; Н.Д. Ломов, 2002).

После того как проведена необходимая организационная подготовка учащихся и выполнено Павловское «физиологическое правило» о постепенности, следует приступить к решению основной задачи. Выполнение основных педагогических задач чаще всего совпадает с самым большим напряжением и активностью занимающихся.

После общего относительно большого напряжения организма и, как правило, повышенного эмоционального состояния учащихся недопустим резкий переход состоянию покоя. Поэтому в построении урока отражается постепенный переход к состоянию покоя и организованное завершение занятий. Таким образом, в построении каждого урока различаются три части; первая часть - организующая, подготавливающая учащихся к выполнению наиболее трудных задач урока, условно

называется вводной; вторая часть - направлена на выполнение основных задач урока, условно называется основной; третья, во время которой организовано завершается урок, условно называется заключительной (А. А.Сидоров, М. В.Прохорова, Б. Д.Синюхин, 2000; И.М. Коротков, 2001; А.Н. Корженевский, П.В. Квашук, 2003).

Деление на части является относительным. Каждый отдельно взятый урок вне зависимости от его задач с начала и до конца должен быть слитным, единым, и все задачи и содержание урока выполняются в тесной взаимосвязи.

1.6. Организационные формы занятий детей в режиме учебного дня

В школах при выполнении физической культуры, которая осуществляется в традиционных формах его организации, решаются все задачи, которые необходимы для реализации в обычной школе. Условия и режим работы школы позволяют более эффективно реализовать возможности всех форм и средств физического воспитания на основе содержания уроков, которые проводятся в обязательном порядке и внеклассные мероприятия. Содержание и методика проведения разнообразных форм внеклассной работы, определенных элементов обязательности для всех учеников участия во внеклассных мероприятиях. Внеклассные мероприятия помогают развивать физкультурный актив, это может помочь разрабатывать новые методики и выявлять интересы школьников для профориентационной работы на дальнейшую педагогическую профессию (С.А. Дешле, 1982; В.Н. Дмитриев, 2001; В.Г.Губа, 2002; <http://www.uchportal.ru>).

Уроки физической культуры проводятся в соответствии с государственными стандартами, едиными для всех школ страны. В настоящее время проводят по три урока в неделю это способствует

глубже развивать двигательные качества ребенка и позволяет внести некоторые коррективы в содержание и методику уроков. Во-первых, совершенствование изученных на уроке двигательных действий может осуществляться всеми учащимися в других формах организации (например, на динамическом часе); во-вторых, меньшая наполняемость классов позволяет увеличить количество повторений заданий, повысить моторную плотность уроков, и следовательно, сократить сроки освоения программного материала. В результате всего выше сказанного необходимо знать, что нужен индивидуальный подход к детям, так же ученикам возможно больше выполнять упражнений; в-вторых, появляются условия для более широкой и качественной методической подготовки учащихся с целью использования их в будущем в роли групповодов и помощников (А.А. Гужаловский, 2002; Ю.Д. Железняк, В.К. Петров, 2002; <http://www.k-yroky.ru/load/153>).

Ежедневная гимнастика до занятий продолжительностью 8-10 мин позволяет увеличить недельную двигательную активность примерно на час, а также совершенствовать выполнение некоторых упражнений, выученных на уроках.

Физкультурные минуты на всех школьных уроках дают прибавку в недельной двигательной активности примерно еще на час. В зависимости от возраста учащихся они организуются на 20-25 мин в начальных классах, на 25-30 мин - в средних, а в старших классах проводятся в случае необходимости по усмотрению учителя. В начальных классах физкультминута проводится учителем, в средних и старших - физоргом класса (В.Г.Губа, 2002; Ю.Д. Железняк, 2005; Р.Н. Дорохов, 2005). Физкультминутки в младших классах выполняют важную роль для учащихся. Смена ритма жизни с дошкольного на школьный может привести детей к переутомлению, и именно физкультминутки особенно хорошо предотвращают переутомление у школьников.

Во многих школах используют для увеличения двигательной активности детей используют часы здоровья. Это специально организованный часовой активный отдых с играми, эстафетами, спортивными развлечениями на воздухе. Существует еще и динамическая пауза, которая проводится с младшими школьниками после третьего урока, средними и старшими - после четвертого. Проводят динамическую паузу, как правило, воспитатели, классные руководители или водящими из числа наиболее физически подготовленных учащихся (Р.Н.Дорохов, 2005; Н.Н. Васильева, 2006; <http://www.uchportal.ru>).

Во многих школах используют внеклассную работу для развития двигательных способностей детей. Особенно внеклассные мероприятия необходимы для младшего школьного возраста, так как в этих формах происходит изучение новой стороны физической культуры и развитие нравственно и морально-волевых качеств личности.

Для того, чтобы внеклассные мероприятия прошли очень продуктивно необходимо увеличить физкультурный актив. В частности, специально подготовленные старшеклассники могут обеспечить многие формы занятий с младшими школьниками. Подготовка физкультурного актива осуществляется на методических занятиях. Они организуются учителем физической культуры, но могут проводиться специально подготовленными учителями других предметов, родителями и старшеклассниками. В программу обучения включаются как теоретические занятия, так и практические (С.А. Дешле, 1982).

Существуют еще и спортивные перемены, на них проводятся в основном подвижные развлекательные игры. Подвижные перемены, чем хороши, что их могут проводить специально подготовленные старшеклассники, учителя физической культуры или специально подготовленные учителя других предметов.

1.7. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса ГТО:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс ГТО) определяет структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет);

II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет);

III ступень: 5 - 6 классы (11 - 12 лет);

IV ступень: 7 - 9 классы (13 - 15 лет);

V ступень: 10 - 11 классы, среднее профессиональное образование (16 - 17 лет);

VI ступень: 18 - 29 лет;

VII ступень: 30 - 39 лет;

VIII ступень: 40 - 49 лет;

IX ступень: 50 - 59 лет;

X ступень: 60 - 69 лет;

XI ступень: 70 лет и старше.

Комплекс ГТО состоит из следующих частей:

первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;

вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;

нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации (приложение № 1).

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

- испытания (тесты) на развитие быстроты;
- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;

испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на развитие координационных способностей;

испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО (приложение № 3). Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО. Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями, изложенными в приложении № 4.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса ГТО, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

гигиена занятий физической культурой;

основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

основы методики самостоятельных занятий;

основы истории развития физической культуры и спорта;

овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Рекомендации к недельному двигательному режиму предусматривают минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО. Раздел разработан в соответствии с гигиеническими требованиями, предъявляемыми к условиям организации обучения в образовательных организациях и процессу трудовой деятельности.

Спортивная часть Комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО (приложение 2).

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса ГТО, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Глава II. Организация и методы исследования

2.1. Характеристика исследуемого контингента

Наши исследования проводились в течение учебного года с учащимися, систематически посещающих уроки физической культуры. Общее количество испытуемых составило по 12 человек в каждом классе. Исследуемый контингент состоял из числа школьников младших классов в возрасте 7-10 лет. Исследование нами проводилось у учащихся 1-3 классов общеобразовательной школы № 94 г.Казани.

Все испытуемые по состоянию здоровья отнесены к основной медицинской группе и находятся под постоянным медицинским контролем врачей по месту жительства г.Казани. По данным соматоскопии телосложение всех учащихся отнесено к нормостеническому типу.

Период проведения экспериментальных исследований 2015 по 2016 учебный год.

2.2. Организация исследования

Организация уроков по физической культуре в младших классах направлена на повышение получения теоретических знаний по физической культуре и повышения уровня физической подготовленности.

На уроках необходимо использовать те принципы, которые способствуют повышению учебной активности учащихся. Основными из них являются следующие:- принцип оптимальной трудности заданий: упражнение, даваемое ученикам для выполнения, должно быть посильно для них и в то же время принуждать их прилагать значительные усилия; определяя оптимальные трудности задания, учителю необходимо учитывать следующие факторы: 1) координационную сложность упражнения; 2) величину затрачиваемых физических усилий; 3) боязнь учащихся не справиться с упражнениями; 4) степень осмысления учащимися сложности задания;

- принцип сознательности: ученики должны осознать роль физических упражнений в моральном, волевом, эстетическом и этическом воспитании, значение гиподинамии для здоровья человека, необходимость физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности;

- принцип связи обучения с практической жизнью: сознательное усвоение учебного материала отмечается в полной мере только в том случае, если оно имеет для ученика определенный жизненный смысл, поэтому учитель должен постоянно показывать школьникам связь изучаемых упражнений с практической жизнью, акцентируя внимание учеников не на технической чистоте исполнения упражнений, а на их значимости для развития психических и физических качеств, двигательных умений и навыков;

- принцип индивидуализации: этот термин обозначает вовсе не индивидуальную работу с отдельным учеником, а индивидуальные особенности каждого школьника, которые следует учитывать учителю.

На уроках физической культуры принцип индивидуализации проявляется в выборе и выполнении учебных заданий: у каждого человека складывается собственный темп овладения учебным материалом (в зависимости от способностей, уровня подготовленности, типологических особенностей темперамента и характера) и индивидуальный оптимальный уровень нагрузки. В соответствии с этим учитель физической культуры обязан индивидуализировать меру воздействия на учеников.

Так как теперь на физическую культуру в школе выделяют по три урока в неделю, то мы решили системно подходить к обучению учеников, особенно в начальных классах и внесли элементы ритмической гимнастики.

Различные виды ходьбы и бега, прыжков, метаний, упражнения в лазанье, равновесии, висах, акробатические упражнения, переползание вводили в основную часть урока для решения педагогических задач, а также с целью значительного физиологического воздействия.

На уроках всегда проводились подвижные игры. Обычно включали их в основную часть урока. С учащимися 1 - 2 классов в течение урока чаще всего проводятся две игры, при этом одна обязательно в основной части, а другая может быть и в основной и других частях.

С учащимися третьих классов, как правило, проводилась одна игра (в одной из частей урока).

Для оценки уровня двигательной подготовленности использовались контрольные упражнения (тесты): бег 30м, подтягивание на высокой перекладине из положения виса, наклон вперед из положения сидя.

Условия выполнения:

Бег на 30 м выполняется из исходного положения – полунаклон (положение высокого старта).

Подтягивание на высокой перекладине из положения виса. Мальчики выполняют тесты из положения виса. Выполняется столько, сколько сможет ученик, оценивается касанием подбородка перекладины (количества раз).

Наклон вперед из положения сидя На полу нарисовать прямую линию. Ученик садится перпендикулярно к линии так, чтобы пятки ног были на линии. Расстояние между пятками не более 20-30см, носки вертикально, руки положены между коленями ладонями вниз. Надо выполнить три медленных наклона вперед с целью дотянуться пальцами до мерной линейки (рулетки, линии), положенной между пятками перпендикулярно основной линии. На четвертом наклоне фиксируется цифра, которой коснулись кончики пальцев. Оценка: фиксируется результат наклона в см. Результат может быть отрицательным, если ученик не дотянулся до линии.

Глава III. Результаты собственных исследований

3.1. Определение уровня физической подготовленности у мальчиков начальных классов на уроках физической культуры

Наши тестирования мы проводили в начале и в конце каждого учебного года. В качестве контрольных упражнений нами использовались упражнения, проводящиеся в общеобразовательных школах для определения уровня развития двигательных способностей: бег 30м, подтягивание на высокой перекладине из положения виса, наклон вперед из положения сидя.

С помощью математических методов мы провели статистическую обработку результатов тестирования мальчиков начальных классов и оценили степень достоверности установленных различий между классами.

Математический аппарат включал в себя подсчёт средней арифметической и её ошибки ($M \pm m$), достоверность различий определялась по Т-критерию Стьюдента (Р.А. Абзалов, 2002).

$$t = (M1 - M2) / \sqrt{m1 + m2}$$

M - средний арифметический показатель до эксперимента.

M - средний арифметический показатель после

эксперимента,

m - ошибка средней арифметической до эксперимента.

m - ошибка средней арифметической после эксперимента.

Результаты выполнения контрольных упражнений (тестов)

мальчиков младших классов

Мальчики (классы)	Тесты (контрольные упражнения)		
	Бег 30 м (с)	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	Прыжок в длину с места
1 класс	6,4±0,2	1,5±0,3	115,0±5,7
2 класс	6,2±0,05*	2,0±0,3	126,2±6,6
3 класс	6,52±0,05*	2,2±0,2	142,0±2,3*
4 класс	6,3±0,1*	2,6±0,4	166,0±3,1*

Примечание: * - достоверность различий между данными от класса к классу ($P < 0,05- 0,001$)

При сравнении данных полученных нами после выполнения контрольных упражнений в каждом классе, можно отметить следующие результаты.

При выполнении бега на 30 м (уровень развития быстроты) результаты от класса к классу улучшаются. Так в 1-м классе данные бега на 30 метров составили $6,1 \pm 0,2$ сек, а к четвертому классу произошло уменьшение результата на 0,1 сек, по сравнению с первым классом, причем от класса к классу происходит, то повышение, то снижение данного показателя ($P < 0,05- 0,001$). Следует отметить, что бег на 30 м достоверных изменения показал между всеми исследуемыми нами классами.

Следующий тест для выполнения детьми младшего школьного возраста является наиболее сложным – потягивание на высокой перекладине. В первом классе были зафиксированный следующие результаты - $1,5 \pm 0,3$ кол-во раз, во втором - $2,0 \pm 0,3$ раз, в третьем – $2,2 \pm 0,2$ раз. Отметим, что из

класса к классу уровень силовых качеств повышается, но, однако не на достоверную величину.

Для определения уровня скоростно-силовых способностей у школьников, используется тест прыжок в длину с места. В результате проведения этого теста мы получили следующие данные: у мальчиков первого класса - $115 \pm 5,7$ см; во втором - $126,2 \pm 6,6$ см, в третьем - $142 \pm 2,3$ см и в четвертом $166 \pm 3,1$ см. Следует отметить, что изменение результатов теста от класса к классу имеют изменения, однако, достоверные они только в третьем и четвертом. Так между первым и вторым классами разница результатов составила – 11,2 см, между вторым и третьем классами – 15,8 см ($P < 0,05$), между третьим и четвертым – 23,8 см ($P < 0,001$).

Для понимания уровня физической подготовленности учащихся нами был осуществлен анализ показателей тестовых испытаний учащихся по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Учащиеся первого и второго классов отнесены к первой ступени комплекса (Приложение 1). По результатам наших исследований, и в первом и втором классах, 60 % мальчиков, в беге на 30 метров выполнили норматив на бронзовый значок, а 40% учащихся не смогли выполнить данное нормативное требование. В подтягивании на высокой перекладине, так же как и в предыдущем нормативе, мы получили схожие изменения как для первого так и для второго классов, 60% мальчиков выполнили норматив на бронзовый значок, 20% на серебряный, а 20 % не смогли выполнить данный норматив (таб.2)

**Результаты сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
мальчиков 1 ступени (%)**

Виды испытаний (тесты)	Мальчики 1 класса			Мальчики 2 класса		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)						
бег на 30 м	60	0	0	60	0	0
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз),	60	20	0	60	20	0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	60	0	0	0	80	0

Учащиеся второй ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) выполнили нормативы в несколько другом процентном соотношении. В связи с тем, что в школах пока еще не включают норматив 60 метров для учащихся 2 ступени, мы оценивали бег на 30 метров их по результатам нормативов 1 ступени комплекса. 100 % мальчиков 3 класса в беге на 30 метров выполнили норматив на серебряный значок, и 90% мальчиков 4 класса выполнили его на серебряный и 10% на золотой значок (таб.3). В подтягивании на высокой перекладине 60% мальчиков 3 класса норматив выполнили на бронзовый знак и 20% на серебряный, 20 % не смогли выполнить данный норматив. Мальчики 4 класса, так же как и мальчики 3 класса, 60 % сдали на бронзовый знак. На серебряный знак в данной группе сдали 40% учащихся. В прыжках в длину с места 40 % мальчиков 3 класса сдали норматив на бронзовый знак и 60% на серебряный. Мальчики же 4 класса сдали норматив лучше, 20 % на серебряный, и 80% на золотой знак (таб.3).

**Результаты сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
мальчиков 2 ступени (%)**

Виды испытаний (тесты)	Мальчики 3 класса			Мальчики 4 класса		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)						
бег на 30 м	0	100	0	0	90	10
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз),	60	20	0	60	40	0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	40	60	0	0	20	80

**3.2 Определение уровня физической подготовленности у мальчиков
начальных классов на уроках физической культуры после
исследования**

В течение каждого учебного года помимо программы по физической культуре, мы вводили занятия по ритмической гимнастике, а так же проводили занятия в виде подвижных игр. У мальчиков после выполнения контрольных упражнений мы наблюдаем следующую картину (Таблица 4).

При беге на 30 м от класса к классу происходит улучшение результатов. Так в первом классе после выполнения бега на 30м были зарегистрированы следующие данные - $5,6 \pm 0,1$ сек, во втором - $5,0 \pm 0,1$ сек а в третьем уже - $4,6 \pm 0,1$ сек ($P < 0,05 - 0,001$). Отметим, что все изменения от класса к классу к концу учебного года является достоверными.

Второй тест у мальчиков в младших классах представляет собой подтягивание на высокой перекладине. Наименьшие результаты были

зафиксированы в первом классе $3,0 \pm 0,6$ кол-во раз, наибольшие в третьем классе, мальчики подтянулись $4,8 \pm 0,1$ кол-во раз. Следует отметить, что разница между классами первым и вторым составила 2,3 кол-во раз; разница между вторым и третьим классами - 1 раз ($P < 0,05$).

Выполняя тест наклон вперед из положения сидя, результаты были получены следующие: первый класс – $1,9 \pm 0,1$ см, второй класс – $3,0 \pm 0,3$ см, третий класс – $3,9 \pm 0,4$ см. Таким образом, наблюдается тенденция развития гибкости от класса к классу.

Таблица 4

Результаты выполнения контрольных упражнений (тестов) мальчиками начальных классов после исследования

Мальчики (классы)	Тесты (контрольные упражнения)		
	Бег 30 м (с)	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	Наклон вперед из положения сидя (см)
1 класс	$5,6 \pm 0,1$	$3,0 \pm 0,6$	$1,9 \pm 0,1$
2 класс	$5,0 \pm 0,2^*$	$3,8 \pm 0,5$	$3,0 \pm 0,3^*$
t ₁₋₂	2,7	0,8	3,6
3 класс	$4,6 \pm 0,1^*$	$4,8 \pm 0,1^*$	$3,9 \pm 0,1^*$
t ₁₋₃	7,1	3	14

Примечание: * - достоверность различий между данными от класса к классу ($P < 0,05- 0,001$)

3.3 Особенности изменения в уровне развития двигательных способностей школьников начальных классов до и после исследования

Сравнения и изменения уровня развития двигательных способностей мы можем пронаблюдать из диаграмм 1-3 до и после выполнения контрольных упражнений у мальчиков с первым по третий классы. После выполнения бега на 30 метров мы наблюдаем улучшение результатов с первого по третий

класс у мальчиков, однако лучшие результаты были получены в третьем классе ($P < 0,05- 0,001$). Во втором классе до и после проведенного теста мы не наблюдаем достоверных изменений, а лишь в первом и третьем (диаграмма 1). Но эти изменения и понятны, так как дети к третьему классу становятся более развиты, однако хотелось бы отметить, что наша работа заключается в сравнении разницы изменения в каждом классе до и после проведенного исследования. Так в первом и втором классах разница составила после выполнения контрольного теста на развитие быстроты – 0,4 раза; а в третьем – 0,5 раз ($P < 0,05$).

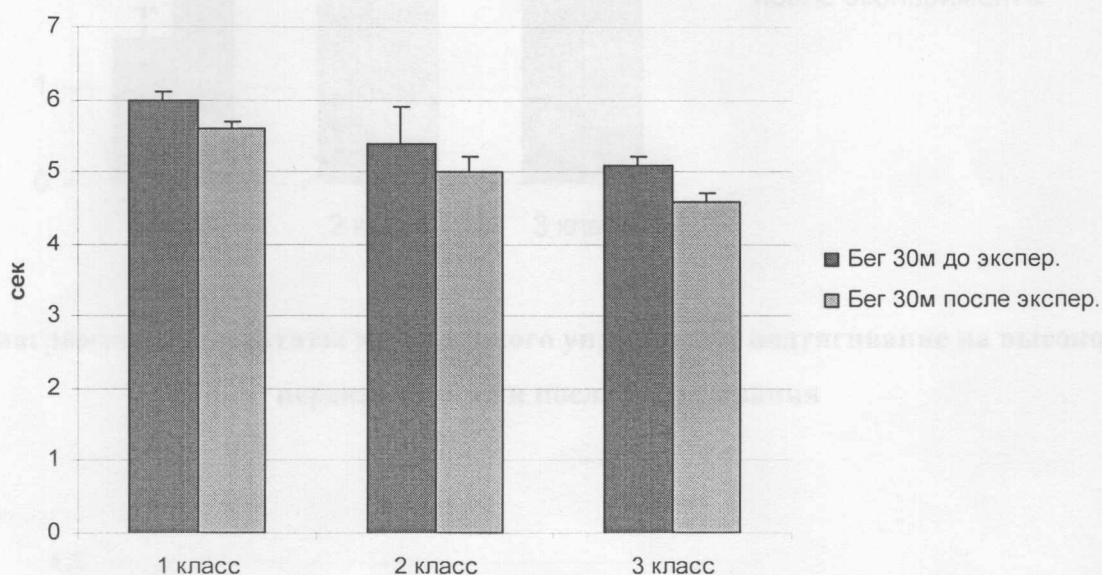


Диаграмма 1. Результаты контрольного упражнения бег на 30м у мальчиков до и после исследования

После выполнения теста подтягивания на высокой перекладине у мальчиков младших классов наблюдалось следующее (диаграмма 2). Самые большие изменения после выполнения данного контрольного упражнения были зарегистрированы в первом классе 1,5 кол-во раз (разница до и после выполнения исследования). Так же необходимо отметить, что во втором классе мы не наблюдаем достоверных изменений. В третьем классе у

учеников разница до и после исследования составила всего 0,5 кол-во раз. Поэтому можно сказать, о том, что уровень силовых способностей проявляется в основном в первом классе.

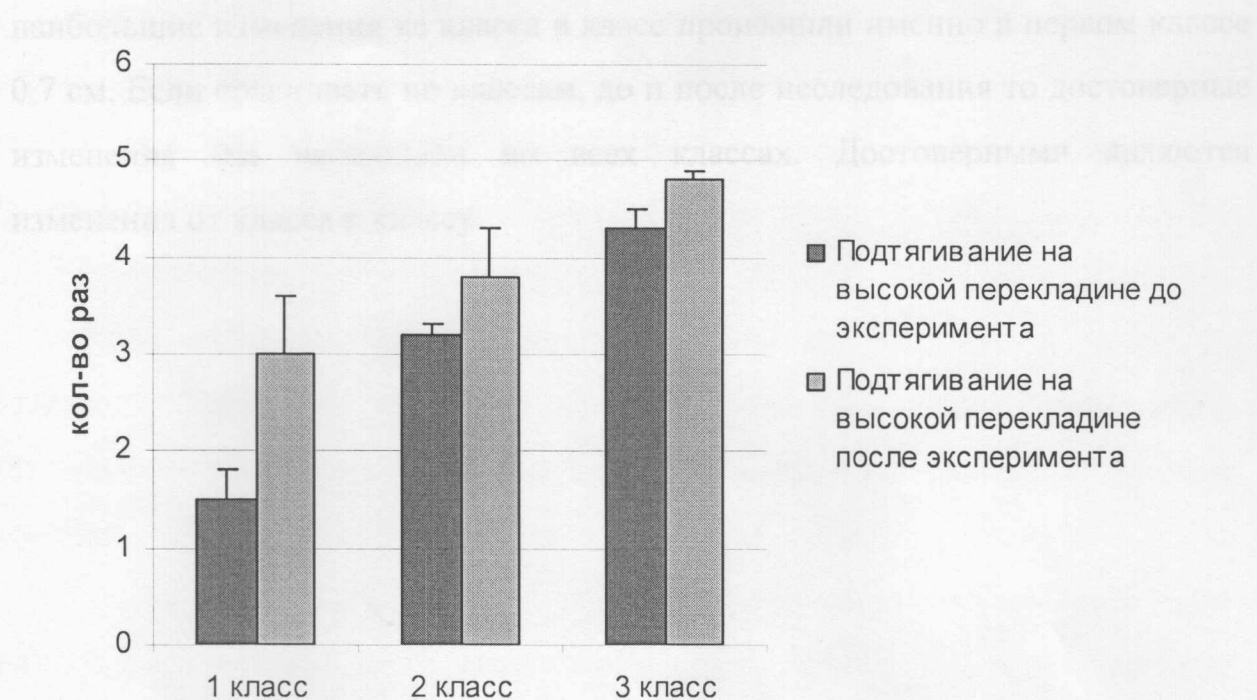


Диаграмма 2. Результаты контрольного упражнения подтягивание на высокой перекладине до и после исследования

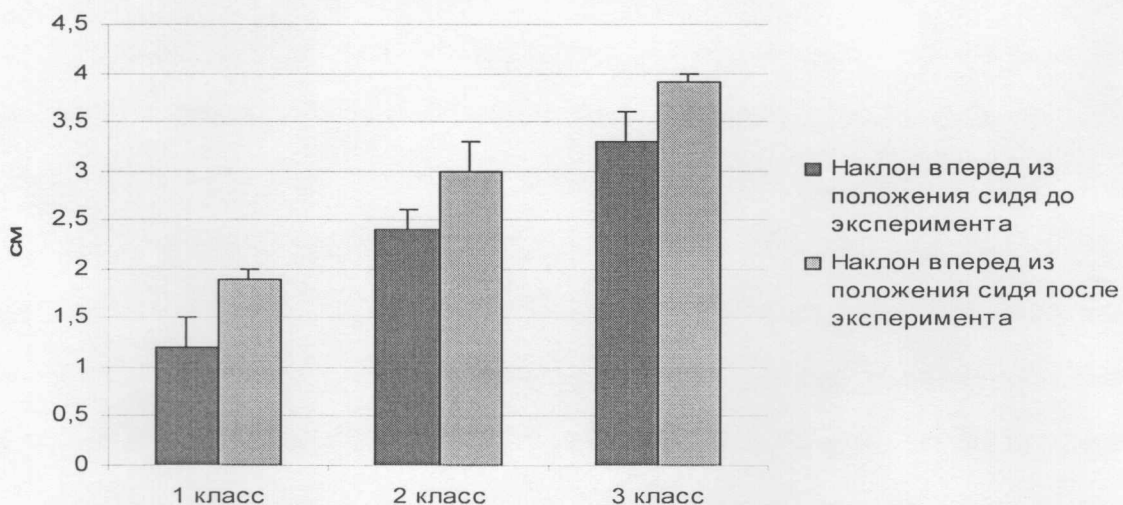


Диаграмма 3. Результаты контрольного упражнения наклон вперед из положения сидя до и после исследования у мальчиков

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На третьей диаграмме представлены изменения после выполнения наклона вперед из положения сидя. По нашим данным видно, что наибольшие изменения из класса в класс произошли именно в первом классе 0,7 см. Если сравнивать по классам, до и после исследования то достоверные изменения мы наблюдаем во всех классах. Достоверными являются изменения от класса к классу.

одинаковым классам.

Урок оказывает разнообразное влияние на организм и личность учащихся, формирует у них различные мотивы к занятиям физической культурой, которые в некоторой степени влияют на проведение уроков физкультуры.

Также на качество проведения урока непосредственно влияют уровень подготовки учителя и класс, его способности организовать детей и урок в целом, вызвать у них интерес к занятиям.

Хорошо подготовленный, организованный и проведенный урок является достойным завершением года и старшей учителя, залогом гармоничного развития школьников, без потери здоровья, а с приобретением его, повышается у них интерес к физической культуре и спорту.

К урокам физической культуры необходимо подходить с добросовестно, ответственностью, особенно нам начинающим учителям. Без подготовки к уроку не удастся провести его достаточно плодотворно и интересно.

Среди задач воспитания младших школьников обусловлены их особенностями физиологическими и психологическими особенностями. В школьном возрасте ведущий вид деятельности - это игра, поэтому уроки по физической культуре необходимо проводить с применением этой очень важной особенности. Для успешности физического воспитания в спортивной системе учебно-воспитательной работы необходимо учитывать общепсихологические особенности организации и проведения игровых игр.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Урок физической культуры в школе является достаточно сложным учебно-воспитательным процессом, который имеет множество различных компонентов, свою специфичную структуру и содержание.

Он также является основной формой организации занятий по физическому образованию, воспитанию и развитию детей с первого по одиннадцатый классы.

Урок оказывает разностороннее влияние на организм и личность учащихся, формирует у них различные мотивы к занятиям физическими упражнениями, которые в некоторой степени влияют на проведение урока в целом.

Также на качество проведения урока непосредственно влияет и сама подготовка учителя к нему, его способности организовать детей и урока в целом, вызвать у них интерес к занятиям.

Хорошо подготовленный, организованный и проведенный урок является достоянием затраченных сил и стараний учителя, залогом гармоничного развития школьников, без потери здоровья, а с приобретением его, повышение у них интереса к физической культуре и спорту.

К урокам физической культуры необходимо тщательно и добросовестно готовиться, особенно нам начинающим учителям. Без подготовки к уроку нельзя провести его достаточно плодотворно и успешно.

Специфика воспитания младших школьников обусловлена их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями. В младшем школьном возрасте ведущий вид деятельности - это игра, поэтому уроки по физическому воспитанию необходимо планировать с учетом этой очень важной особенности. Для успешного и эффективного использования игр в системе учебного занятия, необходимо знать и учитывать общеметодические аспекты организации и проведение подвижных игр.

Содержание уроков физической культуры в младших классах должно быть наполнено сказочными и игровыми сюжетами, что дает возможность поддерживать высокий эмоциональный настрой учащихся, повышать интерес к двигательной деятельности на занятиях и во внеурочное время, легко и успешно адаптироваться к школьной жизни.

Системный подход к организации уроков физической культуры младших школьников, направленных на получение теоретических знаний, комплексное развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, усиление образовательной направленности учащихся за счет третьего урока физкультуры, а так же включение ритмической гимнастики как обязательного раздела программы в учебный процесс позволит повысить качество обучения и уровень двигательной активности учащихся.

На уроках физической культуры в младших классах рекомендуется проводить общеразвивающие упражнения различной направленности с использованием музыкального сопровождения. Особое внимание должно уделяться специальным упражнениям для формирования правильной осанки и коррекции плоскостопия.

В данной работе мы рассмотрели особенности проведения уроков по физической культуре в младших классах и дали сравнительную оценку физического состояния детей, уделили внимание основным формам работы с учащимися в школе по физическому воспитанию.

Что касается Государственных требований к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, то из результатов исследования видно, что мальчики 1 класса на золотой значок выполнили бег на 30 м – 0% человек, на серебряный – 0% человек, на бронзовый – 60% человек, подтягивание на высокой перекладине на золотой значок выполнили 0% человек, на серебряный – 20% человек, на бронзовый – 60% человек, прыжок в длину с места на золотой значок выполнили 0% человек, на

серебряный – 0% человек, на бронзовый – 60 % человек, мальчики 2 класса на золотой значок выполнили бег на 30 м – 0% человек, на серебряный – 0% человек, на бронзовый – 60% человек, подтягивание на высокой перекладине на золотой значок выполнили 0% человек, на серебряный – 20% человек, на бронзовый – 60 % человек, прыжок в длину с места на золотой значок выполнили 0% человек, на серебряный – 80% человек, на бронзовый – 0 % человек, мальчики 3 класса на золотой значок выполнили бег на 30 м – 0% человек, на серебряный – 100% человек, на бронзовый – 0% человек, подтягивание на высокой перекладине на золотой значок выполнили 0% человек, на серебряный – 20% человек, на бронзовый – 60 % человек, прыжок в длину с места на золотой значок выполнили 0% человек, на серебряный – 60% человек, на бронзовый – 40 % человек, мальчики 4 класса на золотой значок выполнили бег на 30 м – 10% человек, на серебряный – 90% человек, на бронзовый – 0% человек, подтягивание на высокой перекладине на золотой значок выполнили 0% человек, на серебряный – 40% человек, на бронзовый – 60 % человек, прыжок в длину с места на золотой значок выполнили 80% человек, на серебряный – 20% человек, на бронзовый – 0 % человек.

8. И.И. Демидович. Игры для школьников / И.И. Васильева. - Ярославль, 2000. - 123с.

9. Величенко, В.К. Фитнескультура без травм / В.К.Величенко. - М.: «Пресс-информ», 2001. - 134с.

10. Голунов, Е.И. Школа для физического воспитания и спорта / Е.И.Голунов, Б.И.Морозов. Учеб. пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 288с.

11. Губа, В.Г. Зависимость спортивного движения от особенностей физического развития детей 6-7 лет //Физическая культура и здоровье. - 2002. - № 7. - С.12-17.

12. Гутин, А.А. Уроки физической культуры / А.А.Гутин. - М., 2001. - 112с.

13. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. - Минск, 2002. - 84с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абзалов, Р. А. Теория физической культуры / Р.А.Абзалов//курс лекций - Казань, 2002. -176 с.
2. Ахмеров, Э.К. Спортивные и подвижные игры в школе / Э.К. Ахмеров. - Минск., 2003. - 270 с.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А.Ашмарин. - М., 2000. - 287 с.
4. Борисенко, А.Ф. Школьный режим для учащихся / А.Ф.Борисенко. - Киев, 2001. - 320 с.
5. Ванюшин, Ю.С. Компенсаторно-адаптиционные реакции кардеореспираторной системы: Автореф. дис.докт.биол.наук. – Казань, 2001. – 40 с.
6. Вайнбаум, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А.Вайнбаун. - Минск, 2003. - 209 с.
7. Волков, Л.В. Методика воспитания физических качеств / Л.В.Волков. - Киев, 2000. - 234с.
8. Васильева, Н.Н. Развивающие игры для школьников / Н.Н.Васильева. - Ярославль. - 2006.- 123с.
9. Велитченко, В.К. Физкультура без травм/ В.К.Величенко. - М.: «Просвещение», 2003. - 128 с.
10. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта/ Е.Н.Гогун, Б.И. Мартыянов// Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 288 с.
11. Губа, В.Г. - Зависимость спортивного движения от особенности физического развития детей 6-8 лет //Физическая культура в школе.- 2002.- № 7.-С.12-17.
12. Гугин, А.А. Уроки физической культуры / А.А.Гугин. – М., 2001. – 112с.
13. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/ А.А. Гужаловский. - Минск, 2002. – 88 с.

14. Дешле, С.А. - Развитие силовых способностей у учащихся 1-3 кл./С.А. Дешле //Физическая культура в школе.- 1982г.- № 4.- С.29-34.
15. Дешле, С.А. - Развитие ловкости у младших школьников / С.А. Дешле //Физическая культура в школе.- 1982г.- № 8.-С.19-21.
16. Дешле, С.А. - Развитие быстроты у младших школьников / С.А. Дешле //Физическая культура в школе.- 1982г.- № 11.-С.19-23.
17. Дмитриев, В.Н. Игры на свежем воздухе/ В.Н. Дмитриев. - М., 2001. - 210 с.
18. Дорохов, Р.Н. Физическое развитие детей школьного возраста // Медицина, подросток и спорт. - Смоленск, 2005.- 267 с.
19. Железняк, Ю.Д. Учебное пособие для тренеров/ Ю.Д. Железняк. - М., 2005. - 164 с.
20. Железняк, Ю.Д. Основы научной методической деятельности в физической культуре и спорте/ Ю.Д. Железняк, В.К. Петров// Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. - М.: издательский центр «Академия», 2002. - 264 с.
21. Качашкин, В.М. Методика физического воспитания / В.М.Качашкин. - М., 2001. - 304 с.
22. Коджаспиров, Ю.Г. Физкульт - Ура! Ура! Ура! / Ю.Г. Коджаспиров. - М., 2002. - 320 с.
23. Козленко, Н.П. Физическое воспитание учащихся первых классов / Н.П.Козленко. - К., 2008. - 310 с.
24. Корженевский, А.Н. Особенности адаптации детей к физическим нагрузкам// Теория и практика физической культуры/ А.Н. Корженевский, П.В. Квашук. - 2003. -№5-6.-С. 18-24.
25. Коротков, И.М. Подвижные игры для детей/ И.М. Коротков. - Просвещение, М., 2001.- 42 с.
26. Кумынцев, А.С. Подвижные игры на уроках физической культуры/ А.С. Кумынцев. - Спорт в школе. М., 2002. - 123 с.

27. Ломов, Н.Д. Спортивные и подвижные игры/ Н.Д. Ломов// Учебное пособие. - Просвещение. М., 2002.-232с.
28. Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников/ Б.Н. Минаев. - Просвещение. М., 2000. – 220с.
29. Петров, П.К. Физическая культура. Курсовые и выпускные квалификационные работы/ П.К. Петров. - М.: Издательский центр «ВЛАДОС - ПРЕСС», 2002. - 112 с.
30. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию: Пособие для учителя/Сост. В.П. Богословский. - М.: «Просвещение», 1984. - 144 с.
31. Селиванов, В.С. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ Под ред. В.А. Сластенина. - 3-изд. исп. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 336 с.
32. Сидоров, А.А. Педагогика: Учеб. для студ., асп., преп. и тренеров по дисц. «Физ. Культура»/ А.А.Сидоров, М.В. Прохорова, Б.Д. Синюхин - М.: «Тerra - Спорт», 2000. - 272 с., ил.
33. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К. Холодов.- М., 2000.-366 с.
34. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, 2-е издание.- М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 480 с.
35. Яковлев, В.Г. Подвижные игры/ В.Г.Яковлев.- Просвещение. М., 2006 - 143 с.
36. Bloom, B.S. Human Characteristics and School Learning.- N.Y., 2006.-132 p.
37. Mairbaurl, H., Maasen, N. Lonenhomoostase, Muskelkontraktilitat und muskulair Ermudung. Zeitschrift fur Sportmedizin, 2002: 53 (9): S. 238-242.
38. Martens, R. Social reinforcement effect on preschool children's motor performance/ R. Martens. — Perceptual and Motor Skills, 2005, p. 31

39. Naglen, P. Fussballtraining Planung und Steuerung/ P.Naglen, S.Gruber. - Meyer, 2004. -167 s
40. Starosta, W. Periodi sensibiti e sviluppo della coordinazione motoria/ W.Starosta, P.Hirts // Roma, Rivista di Cultura Sportiva, 2000. — P. 55-61
41. Физическая культура: методическая копилка, учительский сайт - <http://aleks-metod.narod.ru/p70aa1.html>
42. Электронное образование Республики Татарстан - <https://edu.tatar.ru>
43. Сеть творческих учителей, сообщество учителей физической культуры - http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
44. Учительский портал - <http://www.uchportal.ru>
45. Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура - <http://pedsovet.su/load/98>
46. К уроку, физическая культура - <http://www.k-yroky.ru/load/153>
47. Информационный сайт министерства Республики Татарстан, физкультура - <http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id=6990>
48. Всероссийская олимпиада школьников, физическая культура - http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=6505&Itemid=1027

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладони

Испытания (тесты) по выбору

7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	120
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 120

5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности	Не менее 160
----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

II СТУДЕНТЫ

(мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)

Временной объем

в часах по учеб.

Не менее 100

150

150

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 100 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	Бег на 200 м (мин., сек.)	7,00	6,10	4,50	6,50	6,30	6,0
3	Прыжок в длину с места (см)	140	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5	Сгибание и разгибание туловища вперед и назад (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12

* Для бесспорных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и

Приложение 2

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12

* Для беснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и

выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 180
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 160

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

СПРАВКА № 142

о результатах проверки в системе «РУКОНТЕКСТ»
выпускной квалификационной работы, магистерской диссертации,
курсовой работы по направлению
(нужное подчеркнуть)

В выпускной квалификационной работе, магистерской диссертации,
курсовой работы по направлению студента
(нужное подчеркнуть)

ФИО Низамутдинов Р.Р.

Институт фундаментальной медицины и биологии, отделение физической культуры

Курс, группа 01-171 курс, 5

название работы Внедрение комплекса ГТО в школьную программу и его влияние на развитие физической культуры в школе
оригинальный текст составляет 66%.

Отчет об источниках и адресах ресурсов Интернет, источниках, находящихся во внутреннем хранилище письменных работ КФУ, с которыми были обнаружены совпадения фрагментов текста работы, прилагается.

Дата 23.06.16

Ответственный от кафедры Шакиф / Шакирова Ч.Р.

Оценка оригинальности документа: 66%

Использованы стандартные параметры проверки

Оригинальные фрагменты: 66%

Заемствования: 34%

66%

34%

Источники заимствования

№	Заимствования, %	Название	Ссылка	Авторы	Год публикации	Коллекция источника	В списке лит-ры
1	15,1 %	Курсовая работа: Методика преподавания физической культуры	http://www.bestreferat.ru/files/31/bestreferat-116331.docx	Не задано	2015	Готовые рефераты	нет
2	14,3 %	Физическое воспитание младших школьников	http://bibliofond.ru/view.aspx?id=649151	Не задано	2013	Готовые рефераты (часть 2)	нет
3	14,0 %	курсовая работа: Физическая культура в начальной школе	http://studentbank.ru/download2.php?id=34502	Не задано	2015	Готовые рефераты (часть 2)	нет
4	14,0 %	курсовая работа: Методика преподавания физической культуры	http://studentbank.ru/download2.php?id=33828	Не задано	2015	Готовые рефераты (часть 2)	нет

Отчет о проверке на наличие заимствований от 23.06.2016

Имя файла: Низамутдинов.doc

Автор: Низамутдинов

Заглавие: Внедрение комплекса ГТО в школьную программу и его влияние на развитие физической культуры в школе

Год публикации: 2016

Комментарий: *Не указан*

Проверяющий: Шакирова

Подразделение: Институт фундаментальной медицины и биологии / Кафедра / теории и методики физической культуры и спорта

Коллекции: Русскоязычная Википедия, Научные журналы, Авторефераты, Диссертации РГБ, Авторефераты РГБ, Готовые рефераты, Коллекция Руконт, Готовые рефераты (часть 2), eLIBRARY.RU, Правовые документы I, Правовые документы II



Результат проверки

Оценка оригинальности документа: **66%**

Использованы стандартные параметры проверки

Оригинальные фрагменты: 66%

Заимствования: 34%

66%

34%

Источники заимствования

№	Заимствования, %	Название	Ссылка	Авторы	Год публикации	Коллекция источника	В списке лит-ры
1	15,1 %	Курсовая работа: Методика преподавания физической культуры	http://www.bestreferat.ru/files/31/bestreferat-116331.docx	<i>Не задано</i>	2015	Готовые рефераты	нет
2	14,3 %	Физическое воспитание младших школьников	http://bibliofond.ru/view.aspx?id=649151	<i>Не задано</i>	2013	Готовые рефераты (часть 2)	нет
3	14,0 %	курсовая работа: Физическая культура в начальной школе	http://studentbank.ru/download2.php?id=34502	<i>Не задано</i>	2015	Готовые рефераты (часть 2)	нет
4	14,0 %	курсовая работа: Методика преподавания физической культуры	http://studentbank.ru/download2.php?id=33828	<i>Не задано</i>	2015	Готовые рефераты (часть 2)	нет