

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»  
*Кафедра теории и методики физического воспитания и ОБЖ*  
Региональное сетевое сообщество учителей  
физической культуры и ОБЖ

---

**ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ  
К РЕАЛИЗАЦИИ СИСТЕМЫ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЙ**



МАТЕРИАЛЫ  
межрегиональной научно-практической конференции  
(Нижний Новгород, 28 августа 2018 года)

---

Нижний Новгород  
Нижегородский институт развития образования  
2019

УДК 372.879.6  
ББК 74.200.554  
И66

Редакционный комитет

*Е. Н. Фомичева*, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой теории и методики физического воспитания и ОБЖ ГБОУ ДПО НИРО (ответственный редактор);

*А. В. Фомичев*, канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и ОБЖ ГБОУ ДПО НИРО;

*А. А. Лекомцева*, канд. биол. наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и ОБЖ ГБОУ ДПО НИРО;

*Н. Е. Олейникова*, специалист по учебно-методической работе кафедры теории и методики физического воспитания и ОБЖ ГБОУ ДПО НИРО

Рецензент

*Н. Б. Воробьев*, канд. психол. наук, зав. кафедрой теоретических основ физической культуры ФГБОУ ВО «НГПУ им. К. Минина»

*Рекомендовано к изданию научно-методическим экспертным советом ГБОУ ДПО НИРО*

И66 **Инновационные подходы к реализации системы физкультурно-спортивной деятельности образовательных организаций** : материалы межрегиональной научно-практической конференции (Нижний Новгород, 28 августа 2018 года) / отв. ред. *Е. Н. Фомичева*. — Н. Новгород : Нижегородский институт развития образования, 2019. — 102 с.

ISBN 978-5-7565-0799-7

В материалах конференции освещены проблемы организации системы физкультурного образования в школе, модернизации учебной деятельности по физической культуре, внедрения эффективных моделей ВФСК ГТО в образовательную практику, реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности для обучающихся. Представленные в издании практические задания, творческие проекты, модели и современные технологии реализуются в образовательных организациях Нижегородской области, а также других субъектов РФ.

Сборник будет полезен учителям, преподавателям физической культуры, руководителям РМО, аспирантам и студентам, всем, кто интересуется данной проблематикой.

УДК 372.879.6  
ББК 74.200.554

ISBN 978-5-7565-0799-7

© ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», 2019

## РЕЗОЛЮЦИЯ

межрегиональной

научно-практической конференции  
«Инновационные подходы к реализации  
системы физкультурно-спортивной

деятельности образовательных организаций

Конференция была организована кафедрой теории и методики физического воспитания и ОБЖ ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования» в рамках плана научно-исследовательской деятельности кафедры. В ней приняли участие представители педагогического сообщества, специалисты органов, осуществляющих управление в сфере образования муниципальных районов/городских округов Нижегородской области, магистранты и преподаватели ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет», ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И. Я. Яковлева», ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н. И. Лобачевского», педагоги образовательных организаций Хабаровского края, Кировской и Ульяновской областей.

В пленарном заседании участвовали руководители районных методических объединений учителей физической культуры, учителя и преподаватели физической культуры, преподаватели кафедры теории и методики физического воспитания и ОБЖ, всего 78 человек.

На конференции был рассмотрен ряд актуальных вопросов, связанных с реализацией физкультурно-спортивной деятельности в образовательных организациях. Направления работы конференции были определены в соответствии с современными тенденциями развития образования, реализацией федеральных целевых программ, Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) «Готов к труду и обороне», научной темой кафедры на текущий период «Разработка и апробация организационно-содержательного обеспечения учебных предметов/дисциплин "Физическая культура" и "Основы безопасности жизнедеятельности"».

#### Направления:

◆ инновационные подходы к реализации системы учебной деятельности по физической культуре в общеобразовательных организациях, организациях среднего профессионального образования или дополнительных организациях физкультурно-спортивной направленности;

◆ современные технологии в системе физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся;

◆ организационно-содержательное обеспечение внеурочной деятельности обучающихся по физической культуре;

◆ методическое и технологическое обеспечение системы физкультурно-спортивной деятельности обучающихся;

◆ инновационные формы реализации физкультурно-массовой деятельности с обучающимися в образовательных организациях, дополнительных организациях физкультурно-спортивной направленности.

Были заслушаны доклады *Е. Н. Фомичевой*, канд. пед. наук, доцента, зав. кафедрой теории и методики физического воспитания и ОБЖ ГБОУ ДПО НИРО, о роли института в научно-методическом и кадровом сопровождении реализации ВФСК ГТО в Нижегородском регионе; *Н. В. Неледовой*, преподавателя-организатора ОБЖ, и *В. В. Ростуновой*, заместителя директора МАОУ «Школа № 156 им. Б. И. Рябцева» Сормовского района Нижнего Новгорода, о проектной деятельности учащихся в рамках реализации ФГОС на примере «Сказочных олимпийских игр»; *С. В. Барсковой*, учителя высшей категории, учителя физической культуры МБОУ «Дальнеконстантиновская средняя школа» Нижегородской области, о системе деятельности учителя сельской школы в рамках подготовки обучающихся к Всероссийской олимпиаде по предмету «Физическая культура»; *И. В. Хасяновой*, учителя высшей категории, учителя физической культуры МБОУ «Школа № 106» Ленинского района Нижнего Новгорода, об организации и результатах проектного модуля для учащихся по подготовке и сдаче испытаний ВФСК ГТО; *А. А. Тараканова*, заместителя директора МБОУ «Лицей № 165 имени 65-летия ГАЗ» Автозаводского района Нижнего Новгорода, с информацией об организации деятельности физкультурно-спортивной направленности в МБОУ «Лицей № 165 имени 65-летия ГАЗ» в современных условиях; *Р. Н. Филинова*, учителя физиче-

ской культуры МБОУ «Средняя школа № 3» города Лыскова Нижегородской области о системе оценки достижений школьников как способа формирования мотивации к занятиям физической культурой; *Е. А. Индисовой*, учителя высшей категории, учителя физической культуры МБОУ «Школа № 11 им. Г. С. Бересневой» Приокского района Нижнего Новгорода, по вопросам подготовки школьников к сдаче норм ВФСК ГТО на основе социально-ориентированных ситуаций; *Ж. В. Прошиной*, учителя высшей категории, учителя физической культуры МАОУ «Школа № 118 с углубленным изучением отдельных предметов» Московского района Нижнего Новгорода, и *А. Ф. Семеновой*, учителя высшей категории, учителя физической культуры МАОУ «Гимназия № 80» Ленинского района Нижнего Новгорода, с информацией об участии в I Всероссийском съезде учителей физической культуры; *В. Н. Кулигиной*, учителя физической культуры МКОУ «Мурзинская средняя школа Нижегородской области» городского округа Сокольский, о реализации проекта «ВФСК ГТО возвращается в школу».

В ходе работы конференции был отмечен высокий уровень потенциала специалистов в сфере физической культуры и спорта, дана характеристика позитивных результатов в деятельности педагогов физической культуры, подведены итоги реализации ВФСК ГТО в образовательных организациях региона, определены основные стратегические направления в образовательной деятельности в системе физического воспитания Нижегородской области на ближайший период.

Вместе с тем, были обозначены проблемы, связанные с организационно-содержательным обеспечением физкультурно-спортивной деятельности образовательных организаций в современных условиях. В частности, такие:

◆ совершенствование физкультурно-спортивной инфраструктуры для качественной организации урока физической культуры;

◆ определение органа исполнительной власти, который будет курировать физкультурно-спортивную деятельность в системе образования;

◆ взаимодействие органов местного самоуправления, муниципальной власти с образовательными организациями в области физкультурно-спортивной деятельности;

♦ создание системы работы с одаренными детьми в области физической культуры и спорта, в том числе на основе развития новых видов физической культуры и спорта во внеурочной деятельности обучающихся;

♦ организационно-содержательное обеспечение занятий по физической культуре с детьми с отклонениями в состоянии здоровья.

В рамках проведения межрегиональной научно-практической конференции кафедра теории и методики физического воспитания и ОБЖ НИРО впервые организовала заочный конкурс на лучшую методическую разработку. Участие в нем позволило педагогам проявить свои творческие способности, представить в разработках инновационные подходы, методы и технологии, которые они используют в учебной и внеурочной деятельности, или спроектировать свою профессиональную деятельность в рамках предстоящей защиты на квалификационную категорию по одному из предложенных направлений. Тема методических разработок была определена в рамках направлений, связанных с реализацией функций педагогической деятельности.

В конкурсе приняли участие 20 педагогов физической культуры из Нижегородской области. Из их числа были определены шесть победителей и призеров:

I место:

*В. В. Ростунова, С. В. Лебедев*, школа № 156 им. Б. И. Рябцева Сормовского района Нижнего Новгорода, методическая разработка «Ответственность семьи за организацию отдыха детей»;

*В. А. Оринчук*, ННГУ им. Н. И. Лобачевского, *А. Н. Оринчук*, Комаровская школа Богородского района, методическая разработка «Навстречу ГТО»;

II место:

*А. С. Васильев, Е. М. Огурцова*, средняя школа № 2 им. А. С. Пушкина Арзамаса, методическая разработка «Система оценивания и контроля образовательной деятельности образовательных организаций, организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности»;

*К. О. Яшина*, Мухтоловская средняя школа Ардатовского района, методическая разработка «Формирование экологической безопасности здоровьесберегающей образовательной среды МБОУ «Мухтоловская СШ № 1 Ардатовского района»»;

III место:

*Г. М. Селямин*, Новомирская основная школа Вадского района, методическая разработка «Развитие силовых способностей с применением нестандартного оборудования»;

*Н. С. Добрынская*, гимназия № 4 Кстова, методическая разработка «Традиционный спортивный праздник "Мы — вместе" памяти Арапова Льва Сергеевича».

Победители и призеры конкурса были награждены дипломами ректора ГБОУ ДПО НИРО Н. Ю. Бармина. Остальные участники получили именные сертификаты.

*Поздравляем всех педагогов и желаем дальнейших творческих успехов!*

Заслушав и обсудив доклады и выступления, участники конференции решили:

♦ одобрить работу межрегиональной научно-практической конференции «Инновационные подходы к реализации системы физкультурно-спортивной деятельности образовательных организаций»;

♦ по возможности, использовать эффективный педагогический опыт, представленный на конференции, для внедрения в систему физического воспитания общеобразовательных организаций и организаций среднего профессионального образования;

♦ запланировать в 2019 году проведение научно-методического семинара в формате круглого стола с рассмотрением проблемных вопросов, обозначенных на конференции, с приглашением всех заинтересованных в их решении участников ведомственных, подведомственных и межведомственных организаций;

♦ разместить информацию о результатах проведения научно-практической конференции и конкурса, а также презентации выступивших на пленарном заседании докладчиков на кафедральной странице сайта НИРО в разделе регионального сетевого педагогического сообщества.

## НАУЧНО–МЕТОДИЧЕСКОЕ И КАДРОВОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО–СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО В НИЖЕГОРОДСКОМ РЕГИОНЕ

**Е. Н. Фомичева,**  
канд. пед. наук, зав. кафедрой теории  
и методики физического воспитания и ОБЖ  
ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития  
образования», Нижний Новгород;

**А. А. Лекомцева,**  
канд. биол. наук, доцент ГБОУ ДПО НИРО;

**А. В. Фомичев,**  
канд. пед. наук, доцент ГБОУ ДПО НИРО

**Ф**изическая культура, являясь частью общей культуры общества, напрямую связана с социальным запросом государства, и уровень ее развития определяет уровень жизнеспособности людей.

Улучшение социально-экономического положения страны в последнее десятилетие положительно сказалось на преодолении негативных тенденций в сфере физической культуры. Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года определена важная роль физической культуры и спорта в совершенствовании человеческого потенциала России.

Вместе с тем, уровень физической культуры и спорта в стране в целом не соответствует задачам социально-экономического развития и улучшения здоровья и воспитания подрастающего поколения. Необходим поиск стратегии и механизмов совершенствования физической культуры и спорта, привлечения населения к здоровому образу жизни, формированию физической культуры личности и, как следствие, улучшению здоровья нации.

Правительством Российской Федерации разработан и утвержден ряд документов: Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 года, Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в

Российской Федерации на 2016—2020 годы», Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и другие.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) призван стать программно-нормативной основой системы физического воспитания для различных групп населения [1; 2]. Одним из стратегических целевых ориентиров ВФСК ГТО является модернизация системы физического воспитания и развития спорта в образовательных организациях [3]. Важное место отводится процессу интеграции ВФСК ГТО в систему образования. Этот комплекс включает 11 возрастных ступеней, из них 6 предназначаются для обучающихся организаций разных уровней образования.

На основании Распоряжения Правительства Нижегородской области № 1284-р от 16 июля 2014 года «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Приказа Министерства образования Нижегородской области № 925 от 26 марта 2015 года «Об утверждении комплекса мер по реализации плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» актуализируется деятельность образовательных организаций региона по введению и реализации ВФСК ГТО, а также дальнейшему достижению устойчивого и динамичного развития физической культуры и спорта.

В процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» формируется система знаний обучающихся о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой для организации учебной, досуговой, спортивной деятельности, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся.

Школьники и студенты учатся практическим навыкам контроля и самоконтроля своего физического развития, физической подготовленности; осваивают методы регуляции

различных систем организма; применяют традиционные и нетрадиционные средства физкультурно-оздоровительной направленности для сохранения оптимальной работоспособности и ее повышения.

На наш взгляд, при внедрении и реализации комплекса ГТО педагогическим коллективам необходимо обратить внимание не только на учебный процесс подготовки учащихся к выполнению нормативов, но и на формирование физической культуры личности через реализацию различных направлений системы деятельности школы (духовно-нравственного, патриотического, туристско-краеведческого).

В целях научно-методического сопровождения процесса внедрения и реализации ВФСК ГТО в образовательных организациях Нижегородской области НИРО были сформулированы следующие задачи:

- ◆ способствовать формированию необходимого и достаточного уровня готовности педагогов к реализации деятельности по подготовке учащихся к сдаче норм комплекса;

- ◆ разработать программное и методическое обеспечение курсов повышения квалификации специалистов физической культуры в контексте задач по реализации ВФСК ГТО в образовательных организациях;

- ◆ способствовать внедрению инновационных образовательных технологий, в том числе ИКТ, в практику деятельности образовательных организаций по подготовке обучающихся к сдаче норм комплекса ГТО, формированию интереса к регулярным занятиям физической культурой.

Система работы НИРО в рамках поставленных задач включает в себя: организационно-методическое, научно-исследовательское, информационно-просветительское направления, межведомственное и сетевое взаимодействие. По данным направлениям были разработаны мероприятия, реализуемые с 2014 года кафедрой теории и методики физического воспитания и ОБЖ совместно с учебным, научно-исследовательским, редакционным отделами, информационно-методическим центром мониторинга и статистики в образовании и другими структурными подразделениями НИРО (см. таблицу).

### Организационно-методическое сопровождение реализации ВФСК ГТО в образовательных организациях Нижегородской области

№ п/п	Основные мероприятия	Сроки реализации	Результаты деятельности
<b>I. Организационно-методическое направление</b>			
1.1	Участие НИРО в разработке нормативных документов регионального уровня по реализации плана мероприятий поэтапного введения ВФСК ГТО в Нижегородской области	2014, 2015, 2018 годы	Разработаны и утверждены нормативные документы в рамках мероприятий поэтапного введения ВФСК ГТО в Нижегородской области
1.2	Разработка и апробация дополнительных профессиональных программ, учебных модулей, разделов в связи с внедрением ВФСК ГТО в ОО	Ежегодно в условиях курсов повышения квалификации	Разработаны и реализуются учебные разделы, модули, программы для педагогов ФК, других специалистов
1.3	Организация и проведение тематических совещаний, семинаров, вебинаров, круглых столов для специалистов системы образования по вопросам внедрения и реализации комплекса ГТО, подготовки обучающихся к сдаче норм ГТО	Ежегодно	Организованы и проведены: областные совещания, вебинара, круглые столы
1.4	Организация и проведение практических занятий на стажерских площадках для учителей	Ежегодно	Проведены практические занятия на стажерской площадке в МАОУ «Школа № 118

Продолжение табл.

№ п/п	Основные мероприятия	Сроки реализации	Результаты деятельности
	лей и преподавателей ФК в условиях курсов ПК		с углубленным изучением отдельных предметов» на базе ГБПОУ «Нижегородский Губернский колледж»
<b>II. Научно-исследовательское направление</b>			
2.1	Организация и проведение краткосрочных исследований по изучению готовности учителей физической культуры, руководителей РМО, ОО к реализации данного вида деятельности	По плану научно-исследовательской деятельности НИРО, кафедры	Проанализированы готовность педагогов ОО к процессу внедрения и реализации ВФСК ГТО и проблем, связанных с организационно-содержательным обеспечением внедрения комплекса ГТО в ОО
2.2	Создание инновационных площадок по теме внедрения и реализации ВФСК ГТО в ОО в рамках общекафедральной научной темы	По плану инновационной деятельности НИРО, кафедры	Открыты инновационные площадки по вопросам теоретической подготовки учащихся в соответствии с требованиями комплекса ГТО с использованием ИКТ, разработаны модели школьного физкультурно-спортивного клуба для подготовки обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО, организационно-содержательное обеспечение системы физического воспитания в условиях комплекса ГТО

Продолжение табл.

№ п/п	Основные мероприятия	Сроки реализации	Результаты деятельности
2.3	Организация и проведение методических семинаров, научно-практических конференций с включением вопросов по осуществлению деятельности по комплексу ГТО	Ежегодно	Проведены региональные семинары, региональная научно-практическая и всероссийская конференции по организационно-содержательному обеспечению физкультурно-спортивной деятельности ОО в современных условиях
2.4	Разработка методических материалов по вопросам подготовки учащихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО, использованию ИКТ-технологий в условиях внедрения и реализации ВФСК ГТО	В соответствии с планом научной деятельности НИРО, кафедры	Изданы методические пособия и методические рекомендации по вопросам подготовки обучающихся к сдаче норм ГТО
2.5	Разработка научно-методических материалов в рамках осуществления инновационной деятельности и подготовка их к публикации в научно-практических журналах, сборниках конференций, научно-методических журналах	В соответствии с планом научной деятельности НИРО, кафедры	В сборниках конференций и научных журналах опубликованы статьи по особенностям внедрения и реализации ВФСК ГТО, о готовности специалистов к данной деятельности, содержательному обеспечению модели школьного спортивного клуба
<b>III. Информационно-просветительское направление</b>			
3.1	Выявление затруднений учителей,	Постоянно	Осуществление консультационной

Продолжение табл.

№ п/п	Основные мероприятия	Сроки реализации	Результаты деятельности
	связанных с внедрением и реализацией комплекса ГТО		поддержки педагогов
3.2	Участие преподавателей кафедры в конференциях различного уровня	Ежегодно	Представление тематических сообщений по ГТО в рамках проведения конференций
3.3	Выявление и обобщение передового педагогического опыта по данному направлению	Ежегодно	Размещение на странице кафедры на сайте НИРО лучших аттестационных работ по теме ГТО, методических разработок
3.4	Размещение информации о деятельности кафедры, связанной с реализацией комплекса ГТО: <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ на кафедральной странице сайта НИРО — <a href="http://www.niro.nnov.ru/">http://www.niro.nnov.ru/</a>;</li> <li>◆ в газете «Школа»;</li> <li>◆ в журнале «Практика школьного воспитания»</li> </ul>	Ежегодно	Размещены статьи в газете «Школа», отчеты о проведении мероприятий НИРО, презентации педагогов, методические разработки на странице кафедры сайта НИРО
<b>IV. Межведомственное и сетевое взаимодействие</b>			
4.1	Согласование действий при формировании писем на запросы Минобрнауки России, Министерства образования Нижегородской области, Министерства спорта РФ,	Постоянно	Формирование информационных писем по запросам Минобрнауки России, Министерства образования Нижегородской области, Министерства спорта РФ, Мини-

Окончание табл.

№ п/п	Основные мероприятия	Сроки реализации	Результаты деятельности
	Министерства спорта Нижегородской области по тематике, связанной с реализацией ВФСК ГТО в регионе		стерства спорта Нижегородской области по тематике, связанной с реализацией ВФСК ГТО в регионе
4.2	Организация и проведение совещаний, методических семинаров, конференций совместно с Министерством спорта, Министерством здравоохранения, региональным Центром тестирования, ГБУ ДО ДЮСК Нижегородской области «Олимпиец», врачебно-физкультурным диспансером	В соответствии с планом работы НИРО, кафедры	Принято участие в областном совещании Министерства образования Нижегородской области по внедрению и реализации ВФСК ГТО, селекционном совещании Минобрнауки РФ. Организованы и совместно проведены: областное совещание, вебинар, всероссийская научно-практическая конференция

Таким образом, представленная в таблице система мероприятий была направлена на оказание методической помощи педагогам в разработке инновационных моделей, технологий, методик и, в целом, в создании физкультурно-развивающей среды. Формированию такой среды способствуют представления обучающихся о возможностях физической культуры как средства укрепления здоровья, правильные поведенческие установки, умение ориентироваться в окружающей действительности.

Следует отметить, что в настоящее время в нижегородском регионе в условиях внедрения ВФСК ГТО педагогами школ и организаций среднего профессионального образования проводится значительная работа по созданию условий для вовлечения детей и молодежи в регулярные занятия физической культурой и спортом, как в процессе учебной



деятельности, так и во внеурочное время. В образовательных организациях реализуются программы внеурочной деятельности физкультурной и спортивной направленности, работают секции и кружки по различным видам спорта, разработаны системы физкультурно-оздоровительной деятельности, создаются школьные и студенческие спортивные клубы, развиваются партнерские отношения с образовательными организациями дополнительного образования (ДЮСШ, детские клубы, центры и т. д.), внедряются новые физкультурно-оздоровительные технологии, используются нестандартное оборудование и нестандартные формы организации и проведения занятий.

Наряду с этим остаются нерешенными многие проблемы, среди которых следующие:

◆ отсутствие возможности качественно проводить учебные занятия по физической культуре по причине недостаточно развитой физкультурно-спортивной инфраструктуры некоторых образовательных организаций (занятия с обучающимися в спортивном зале иногда проводятся одновременно с двумя-тремя классами разных возрастных ступеней);

◆ необходимость системного медицинского сопровождения учебных занятий, внеурочной деятельности, в том числе при выполнении испытаний по комплексу ГТО;

◆ отсутствие дифференцированного подхода к процессу обучения школьников с учетом групп здоровья, детей с ограниченными возможностями здоровья;

◆ недостаточность организационно-управленческого и организационно-методического сопровождения актуальных направлений образовательной деятельности в рамках межведомственного взаимодействия, в частности, по реализации деятельности, связанной с внедрением ВФСК ГТО в ОО Нижегородской области;

◆ слабые или отсутствующие меры материального стимулирования педагогов по выполнению дополнительных функций при реализации ВФСК ГТО в образовательных организациях.

Для решения указанных проблем предстоит приложить значительные усилия специалистам на всех уровнях структуры управления системой физического воспита-

ния. Стоит вспомнить прекрасные слова великого педагога К. Д. Ушинского, которые и на сегодняшний день не потеряли своего уникального значения: «В деле обучения и воспитания, во всем школьном деле ничего нельзя улучшить, минуя голову учителя». Именно учитель является ключевой фигурой педагогической деятельности и играет ведущую роль в гармоничном и всестороннем развитии личности каждого ребенка, его успешной социализации в обществе.

### Литература

1. Указ Президента РФ от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО)» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://base.garant.ru/70619520/> (дата обращения 24.12.2018).

2. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО)» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://base.garant.ru/70675222/> (дата обращения 24.12.2018).

3. Приказ Министерства спорта РФ от 11.06.2014 № 471 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО)» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/> (дата обращения 24.12.2018).

4. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 16.07.2014 № 1284-р «Об утверждении плана мероприятий поэтапного введения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО) в Нижегородской области [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://government-nnov.ru/?id=155245> (дата обращения 24.12.2018).

5. Фомичева, Е. Н. Возможности внедрения и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательных организациях / Е. Н. Фомичева, А. В. Фомичев // Физическая культура в школе. — 2015. — № 8. — С. 51—55.



## СИСТЕМА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ В РАМКАХ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

◆ **С. В. Барскова,**  
учитель высшей категории,  
учитель физической культуры  
МБОУ «Дальнеконстантиновская СШ»,  
Нижегородская область,  
пгт Дальнее Константиново

Основной целью педагога при подготовке к олимпиаде по физической культуре является выявление талантливых ребят, развитие интереса к изучению предмета, повышение интеллектуального уровня и создание необходимых условий для поддержки одаренных детей. В отличие от конкурсов, написания рефератов или исследовательских работ, олимпиады охватывают более широкий круг знаний по физической культуре и способствуют формированию более широкой эрудиции, к чему так стремится любой учитель. В предметных олимпиадах основой успеха становятся не сумма конкретных знаний учащегося, а способность логически мыслить, умение за короткий срок решить достаточно сложную и, главное, новую для него задачу. При этом выявляются творческие способности обучающихся, их умение нестандартно мыслить, так как олимпиадные задания в значительной степени отходят от обычных заданий школьного уровня.

Чтобы подготовить учащихся к олимпиаде по физической культуре, учителю необходимо вести кружки, факультативы, проводить большую подготовительную работу, подбирать и выполнять различные задания олимпиадного типа, как теоретического, так и практического туров. Неприемлем принцип административного давления с целью удержать ученика, заставить его участвовать в олимпиаде по предмету. Это не принесет результата. Сам учитель должен быть образцом для ребенка, постоянно расти в профес-

сиональном смысле, быть интересным, пользоваться авторитетом, не считаться с личным временем ради дела. Тогда и ученик будет стремиться не подвести своего учителя.

Подготовка к успешному участию в олимпиаде по физической культуре — это индивидуальная работа учителя и ученика. И начинать нужно именно с тех учащихся, кто проявляет интерес к данному предмету, возможно, связывает эту область знаний с будущей профессией. Что станет дополнительным стимулом для ребенка, позволит ему решить несколько задач: подготовиться к олимпиаде, расширить знания, уточнить будущий выбор. Следует помнить, что участие в олимпиаде для учащегося является добровольным.

Перед началом подготовки к олимпиаде я провожу беседу с учеником, чтобы выяснить готов ли он к ней, имеет ли он свободное время для дополнительных занятий. Это должен быть выбор ребенка! Не настаиваю на его участии в олимпиаде, если он не проявляет к ней интереса, ведь наш предмет — не единственная сфера его увлечений. Стараюсь, чтобы в разговоре с учеником принимали участие и родители. Их поддержка, а в чем-то и помощь очень необходимы в данном случае (потребуется распечатать материалы, приобрести литературу, спортивную форму, организовать доступ к сети Интернет и пр.). Иногда в процессе беседы выясняется, что у ребенка есть проблемы со здоровьем, и серьезные дополнительные учебные нагрузки скажутся не лучшим образом. Если у ученика нет опыта участия в олимпиаде, то начинать подготовку к ней надо как можно раньше. Ребенок должен идти на олимпиаду подготовленным, знать, что его ждет, какие типы заданий придется выполнять, познакомиться с правилами проведения олимпиады, например, с запретом на пользование сотовым телефоном. Это позволит школьникам избежать стрессов, оптимально распределить время для подготовки.

В последние годы мы сталкиваемся с тем, что ученики не умеют, а иногда и не желают работать самостоятельно. Задача педагога научить, убедить и заинтересовать учащихся в необходимости добывать знания и умения самим

(чтение книг и учебников по физической культуре и спорту, электронные тренажеры, кроссворды, тесты, вопросник без ответов, самостоятельные тренировки).

Мотивация является важным компонентом для усиления активности и заинтересованности учащихся. Уже на подготовительном этапе они должны знать, что их ждет в случае победы. Поскольку сегодня школа не может денежно стимулировать победителей, то следует стимулировать их выставлением дополнительных оценок по физической культуре в журнал. Кроме того, что учащиеся — победители олимпиад получают дипломы, оформляются информационные стенды, где своевременно отражаются все результаты участия в соревнованиях и олимпиадах. Администрации школы и района лучших спортсменов награждают путевками в оздоровительный лагерь «Лазурный».

В школе ежегодно в конце учебного года проводится праздник-награждение, на котором вручаются грамоты и благодарности участникам олимпиад, соревнований и конкурсов, выбирают учеников года по различным номинациям с занесением на почетный стенд «Лучшие ученики школы». На Дне Дальнеконстантиновского района победителей и призеров соревнований и олимпиад регионального и всероссийского уровней награждают дипломами, денежными премиями и подарками. Традиционными стали чаепития с родителями с обсуждением успехов учеников и выражением благодарности папам и мамам. Все это важно для того, чтобы ребенок почувствовал собственную значимость, чтобы его труд был признан обществом.

Немаловажным является и создание условий для всестороннего развития личности. Очевидно, что неправильное питание и режим дня наносят вред физическому и психологическому развитию школьника, поэтому нужно проводить беседу с родителями об организации режима дня ребенка и полноценном витаминизированном питании. В тренировочный режим следует включить оздоровительные и восстановительные мероприятия — посещение бассейна, бани, спортивные и восстановительные массажи. До-

бываться того, чтобы школьник работал над собой, то есть умел самостоятельно ставить и решать задачи, так как стимулировать творческую активность, развивать ее возможно лишь благодаря самовоспитанию. Приступая к самообразованию мы говорим, что «талант — это 1 % способностей и 99 % потения». Проводим психологические консультации, на которых обучаем приемам регулирования умственной и физической деятельности, помогаем в оценке сильных и слабых сторон, регулируем режим дня и психологический настрой.

Важный момент в подготовке учащихся к олимпиаде — рефлексия. На каждом этапе подготовки ученик должен анализировать, что ему удалось, а что нет, с какими заданиями он справляется хуже, чтобы вносить коррективы в индивидуальный план. После проведения любого этапа олимпиады, независимо от того, занял ученик призовое место или нет, всегда проводятся разбор заданий и рефлексия. Для эффективной подготовки к олимпиаде важно, чтобы она (олимпиада) не воспринималась как разовое мероприятие, после прохождения которого работа быстро идет на спад. Подготовка к олимпиадам должна быть систематической.

Хвалите своих учащихся, участников олимпиадного движения, даже если они не стали призерами. Любой результат достоин уважения и должен быть отмечен преподавателем. Проанализируйте вместе с ребенком выполненную им олимпиадную работу, обратите внимание на допущенные ошибки, спланируйте дальнейшую деятельность по подготовке к олимпиадам. Постарайтесь убедить ученика, что его труд не пропадет зря, покажите, где он может использовать свои знания.

Подготовка к олимпиаде по предмету «Физическая культура» — это огромный труд как учителя, так и школьника. Но в то же время — это интересная и творческая работа, упорная, трудная и долгая. Для того, чтобы заниматься с талантливыми школьниками, необходимо много работать над собой, то есть самосовершенствоваться.

Учитель должен быть: доброжелательным и чутким;

разбираться в особенностях психологии одаренных детей, чувствовать их потребности и интересы; быть увлеченным своим делом; профессионально грамотным; интеллектуальным, нравственным и эрудированным; проводником передовых педагогических технологий; знатоком во всех областях человеческой жизни; и самое главное, иметь огромное желание заниматься со школьниками. Нельзя добиться результатов в любом деле, если нет внутренней мотивации и творческого подхода к нему.

Работа учителя с одаренными детьми — это сложный процесс. Он немалозначим без тесного сотрудничества с другими учителями, администрацией и обязательно с родителями талантливых школьников. Это труд, требующий огромных душевных, эмоциональных и физических затрат, но несомненно приносящий удовлетворение. Сотрудничество учителя и талантливого ученика ведет к взаимному обогащению. Возможно, ребенок не свяжет свою жизнь с физической культурой, но именно она может стать пространством для его личностного роста.

Наши ученики ежегодно становятся победителями и призерами муниципального и регионального уровней, а также участниками заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре. Эти дети не занимаются дополнительно в спортивных школах или клубах, так как их нет в сельской местности, просто им нравится заниматься физической культурой. Они поставили себе цель — и добились результатов. И я как наставник очень счастлива от успехов своих воспитанников. Значит, мой труд не напрасен.

Мы, учителя, часто говорим, как мы готовим детей, какие технологии, методы, средства используем по какой системе работаем, но забываем о том, какие эмоции и радость испытывают дети, добиваясь отличных результатов. Успех не является случайностью. Это — тяжелая настойчивая работа, но прежде всего любовь, к тому, что вы делаете или учитесь делать.



## ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО–МАССОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ: ФОРМЫ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ В РАМКАХ ОРГАНИЗАЦИИ СОВМЕСТНОГО ОТДЫХА

**В. В. Ростунова,**  
заместитель директора  
МАОУ «Школа № 156 им. Б. И. Рябцева»,  
Нижний Новгород;

**С. В. Лебедев,**  
учитель физической культуры  
МАОУ «Школа № 156 им. Б. И. Рябцева»

Каким должен быть отдых? Пересекаются ли интересы детей и родителей при организации совместного отдыха? К сожалению, дети и взрослые часто не находят точек соприкосновения интересов: что для детей ново и востребовано, то для родителей уже знакомо и понятно. Взрослые, прежде всего, заняты работой, дети — учебой. Так считает большинство. Несомненно, родители заинтересованы в том, чтобы дети самосовершенствовались, развивались, часто приводят себя в пример: «Я в твоём возрасте...». Мы решили поинтересоваться: чего достигли родители учащихся в детстве и как они обычно проводят свободное время.

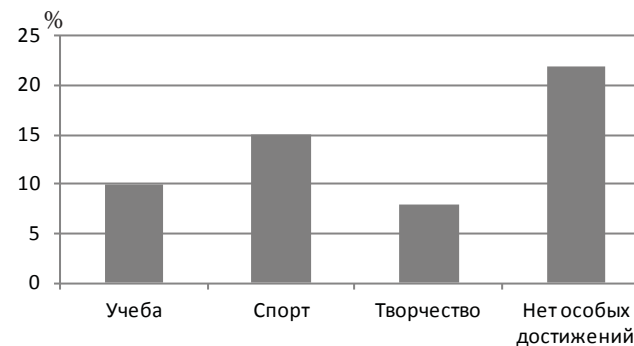


Рис. 1. Достижения родителей

Как ни странно, большинство родителей не смогли вспомнить свои детские достижения. Поэтому у их детей появилась возможность создать условия для успеха своих мам и пап в спортивной жизни.

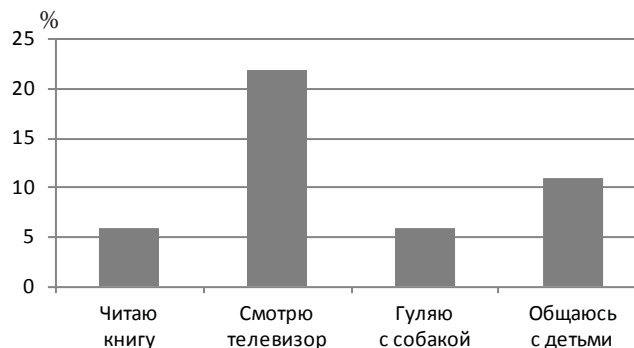


Рис. 2. Свободное время родителей

Родители, в основном, ведут пассивный образ жизни. Мы решили изменить создавшуюся ситуацию. Для реализации оптимальной, на наш взгляд, формы семейного отдыха были разработаны программа «Дружная семья» и социальный проект «Родители могут все!».

При работе над программой и проектом выявлены две проблемы: с одной стороны, отдых — это самая удобная форма формирования ценностных основ характера ребенка; с другой — родители не всегда готовы использовать максимально свободное время детей для привития им общечеловеческих ценностей, родители не всегда готовы и не всегда умеют проводить свободное время вместе с детьми, при этом мотивируя их (детей) на интеллектуальное и познавательное развитие, формирование патриотических качеств личным примером.

Целью проекта стало создание условий для формирования ценностных основ через педагогически организованный отдых детей и родителей. В процессе работы мы решали задачи по созданию условий для развития совместного отдыха через социальное партнерство (равную ответственность) и взаимодействие семьи и школы, организации педа-

гогического просвещения родителей для конструктивного включения в процесс совместного отдыха, акцентированию внимания взрослых на возложенную на них государством обязанность по воспитанию подрастающего поколения.

В данном случае мы руководствовались идеями О. С. Газмана: в основе восприятия мира лежат свобода и интерес; свободное время школьника — тоже важно для успешной адаптации в мире, самоопределения, саморазвития, самообразования; мероприятия должны быть интересны, а их посещение — добровольным [1]; а также И. П. Иванова: творчески и вместе — главные принципы обеспечения свободы и интереса (саморазвитие в совместной социальной, творческой, спортивной, краеведческой, интеллектуальной деятельности; опыт собственных открытий — основа для развития, а творческая деятельность — создание субъективно нового для данного человека [2].

Содержание деятельности строится на выполнении «секретных заданий» Они выдаются каждому ребенку в начале профильной военно-спортивной смены школьного лагеря (или в течение учебного года) и содержат следующее: провести для своих родителей мастер-класс по любимому виду спорта, затем организовать соревнования «на диване» и «с дивана», подготовить и предоставить видеозапись соревнований в Штаб лагеря (Совет обучающихся), пригласить родителей на «родительский день» так, чтобы не получить отказ.

В соревнованиях «на диване» приняли участие 15 человек. В соревнованиях «с дивана» (родители могут все!) 17 человек. Папы и мамы отмечали «неожиданную» подачу виртуальных соревнований, комфортность участия в них. Поэтому и на участие в «реальных» мероприятиях они согласились с удовольствием. Взрослые также говорили о самостоятельности и ответственности детей в процессе реализации проекта, о «невозможности» подвести своего ребенка в финале. Каждый родитель (законный представитель) смог принять участие в четырех видах «реальных» конкурсов: художественная гимнастика, спортивное ориентирование, сборка — разборка автомата Калашникова, строевая под-

готовка. Виртуальные соревнования проводились по номинациям: «Пройди туристский маршрут» (настольная игра), «Научись владеть мячом» (художественная гимнастика), «Присядь и отожмись» (спортивная подготовка).

На круглом столе, участниками которого стали дети, родители и педагоги, была отмечена нестандартная форма реализации проекта. Кроме того, родители предложили помощь в проведении как подобных дел, так и организации жизни дополнительного образовательного объединения в целом.

Летом школа предлагает удивительное путешествие на байдарках. Мы решили обсудить вопрос: что в походе хорошо, а что плохо. Ответы приведены в таблице.

#### «Плюсы» и «минусы» похода на байдарках

«Плюсы»	«Минусы»
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дети и родители вместе проводят время.</li> <li>2. Активная спортивная жизнь.</li> <li>3. Новые впечатления.</li> <li>4. «Дикая жизнь».</li> <li>5. Формирование новых навыков (постановка палатки, управление байдаркой)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дети и родители вместе проводят время.</li> <li>2. Бытовые проблемы: холод, комары, жара, отсутствие цивилизации.</li> <li>3. Строгое выполнение плана похода, необходимость подчиняться группе, обучаться новым навыкам</li> </ol>

И те и другие ответы совпадают: что одни считают «плюсами», другие — «минусами». Тогда мы задали вопрос о готовности участвовать в водном походе: 67 % респондентов ответили положительно, 20 % воздержались, 13 % — отрицательно.

В этом случае при реализации интереса или выборе деятельности дети и взрослые становятся участниками разрешения различных ситуаций: успеха, выбора, творчества, преодоления проблем и затруднений. Временный детско-взрослый коллектив позволяет каждому его участнику самостоятельно найти ответы на волнующие его вопросы по организации данного похода и формированию здорового образа жизни вообще.

Таким образом, семейный поход и стал формой реали-

зации проекта «Дружная семья» по созданию условий для совместного отдыха детей и родителей.

В ходе проекта участникам воспитательно-образовательного процесса было рассказано о возможности проведения водного похода малозатратной формы как совместного отдыха (проведено анкетирование заинтересовавшихся походом, была сформирована нормативно-правовая база, подготовлены обращение к администрации школы, соглашение о сотрудничестве с Министерством лесного хозяйства Нижегородской области, информирование Роспотребнадзора о походе, регистрация похода в МЧС); проведено обучение детей и родителей основам туристской подготовки (планирование маршрута, мероприятий (краеведческих, соревновательных, игровых, творческих, интеллектуальных), организация питания и медицинской помощи, подготовка походной документации (маршрутного листа), проверка комплектующих в байдарках и снаряжения).

Сам поход был 11-дневным по маршруту: Нижний Новгород — Беласовка — Хахалы — Рустай — Нижний Новгород. Во время его были проведены: сборка байдарок, установка палаточного лагеря, очистка территории лагеря от мусора, курс молодого бойца — управление байдаркой, сплав по реке Керженец, вечер знакомств «Алые паруса», конкурс «Званный день» (приготовление пищи семьями, реклама, советы), литературный вечер памяти Бориса Корнилова, игра «Крокодильчики»: дети против родителей, литературный вечер «Сказы и предания Нижегородского Заволжья», исторический экскурс «Старообрядчество», соревнования на дистанции «Водная»: змейка, реверсный буй, ворота, «завал», скоростное прохождение дистанции, игра «Данетки», съемка фильма «Мы на Керженце на реке, это малая моя родина», игра «Мафия» [3].

В походе участвовало 28 человек (16 детей и 12 родителей). Было пройдено 125 км по реке Керженец.

#### Литература

1. Бедерханова, В. Личностно ориентированное образование в летнем лагере / В. Бедерханова // Новые ценности образования : философия и педагоги-

ка каникул. — М. : Инноватор, 1998. — Вып. 8. — С. 38—44.

2. *Иванов, И. П.* Энциклопедия коллективных творческих дел / И. П. Иванов. — М. : Педагогика, 1989. — 206 с.

3. *Шмаков, С. А.* Уроки детского досуга / С. А. Шмаков. — М. : Магистр, 1992. — 145 с.



## **ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ СОПРЯЖЕННОГО МЕТОДА В СИСТЕМЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

◆ **Е. В. Данилов,**  
| учитель физической культуры  
◆ МБОУ «Средняя школа № 3 с углубленным  
| изучением отдельных предметов»,  
| Нижегородская область, г. Кстово

**Н**е обладая достаточными знаниями и навыками в организации занятий, учитель не сможет успешно решать проблему повышения эффективности уроков физической культуры. В связи с этим необходимы методические разработки, практические рекомендации по вопросам содержания и организации занятий системы интегральной подготовки, сопряженной с силовой подготовкой применительно к системе уроков по баскетболу. В этом состоит актуальность темы проекта.

Цель экспериментальной деятельности: разработка методического обеспечения варианта интеграции видов технической — физической — силовой подготовок, основанной на сопряженном методе воздействия для уроков баскетбола в 10—11-х классах.

Одной из особенностей реализации интегральной подготовки является метод сопряженного воздействия, который применяется в основном при совершенствовании разучен-

ных двигательных действий для улучшения их качественной основы, то есть результативности. Сущность метода в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Одновременно происходит совершенствование как техники движения, так и физических способностей.

Интегральная подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки в структуре двигательных заданий по баскетболу. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической, технической и тактической подготовок, переключения в выполнение технических приемов и тактических действий.

Технология проектирования подготовки баскетболистов на основе сопряженного метода предполагает следующее.

1. Выбор средств. Анализировались научно-методические издания, проводились наблюдение, опрос и собеседование с тренерами.

2. Определение исходного, конечного, промежуточного показателей объема и интенсивности нагрузки.

На исходном уровне давалась нагрузка, которую могли выполнить ученики. На конечном уровне предполагалась нагрузка, которую необходимо достичь за счет увеличения серий (подходов), длины отрезков, веса, количества бросков, передач. Промежуточный уровень мы определили так, чтобы с начального до конечного уровня шло постепенное увеличение нагрузок. Например, увеличиваем количество серий на втором занятии, а количество повторений и утяжеления (килограммы) не меняем. На третьем занятии увеличиваем количество повторений и утяжеления (килограммы), а количество серий не меняем.

3. Распределение тренировочных занятий в представленном разделе (цикле).

Динамики нагрузки ступенчатая — по мере адаптации к применяемой нагрузке, то есть переход приспособительных изменений в стадию устойчивого состояния, для чего

необходимо очередное увеличение параметров суммарной нагрузки.

Разработка интегральных программ предполагает учет исходного уровня физической и технической подготовленности занимающихся. Группа испытуемых выполнила указанные выше тесты, а полученные показатели легли в основу определения исходной нагрузки используемых в экспериментальном проекте интегральных заданий.

Доказательством эффективности апробации экспериментального проекта стало то, что в результате анализа сводной таблицы экспериментальных данных, выявлены:

- ◆ прирост по всем показателям;
- ◆ наибольший прирост — в челночном беге (25 %);
- ◆ наименьший прирост — в передачах мяча в стену (1 %);
- ◆ средний прирост — в «восьмерке» (12 %), передачах мяча друг другу в движении (12 %), бросках из под кольца (5 %).

Сделаны следующие выводы:

- ◆ специфическая особенность реализации метода сопряженного воздействия заключается в том, что в отличие от предположенных методик развития скоростно-силовых качеств не наблюдается отрыва технико-тактической подготовки от физической. Оказалось возможным параллельное развитие скоростно-силовых качеств с совершенствованием технико-тактической подготовленности баскетболистов;
- ◆ сопряженный метод силовой подготовки позволяет совершенствовать скоростно-силовые качества непосредственно при обучении игре в баскетбол.

Таким образом, опыт реализации разработанного комплекса заданий интегральной подготовки и их циклов в форме проектов, а также система их использования на уроках в старших классах может быть адаптирована и для других возрастных групп, а при условии углубления специализации возможна разработка и для баскетбольной секции.

Результаты апробации проекта оказались эффективными, что позволяет использовать его на уроках, ориентированных преимущественно на специальную физическую подготовку в течение учебного года.



## ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧАЩИХСЯ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС: «СКАЗОЧНЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ»

**Н. В. Неледова,**

преподаватель — организатор ОБЖ  
МАОУ «Школа № 156 им. Б. И. Рябцева»,  
Нижний Новгород;



**В. В. Ростунова,**

заместитель директора  
МАОУ «Школа № 156 им. Б. И. Рябцева»

«Здоровье детей — здоровье нации!» — этот лозунг нашел свое отражение во многих документах, в том числе и в федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, который предполагает реализацию в школе как урочной, так и внеурочной деятельности. Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности, в частности, по спортивно-оздоровительному [1]. Освоение знаний о здоровье и здоровом образе жизни, воспитание ценностного отношения к здоровью, развитие потребности в соблюдении здорового образа жизни — вот важнейшие задачи в изучении не только физической культуры, но и основ безопасности жизнедеятельности.

Для решения таких задач мы активно используем межпредметные связи. Наиболее эффективно эта связь просматривается через реализацию проектных технологий. Проектная деятельность направлена на сотрудничество педагога, учащегося, родителя (законного представителя), развитие личности школьника, его самостоятельности, творчества. Она позволяет сочетать все режимы работы: индивидуальный, парный, групповой, коллективный. Взаимодействие со сверстниками и взрослыми — важнейшее условие для личностного развития. Именно в общении ребенок усваивает необходимую информацию, систему ценностей, учится ориентироваться в жизненных ситуациях [2].

Средний школьный возраст характеризуется растущей



устойчивостью организма по отношению к проявлению физических усилий. Повышаются функциональные возможности, исчезают неэкономные движения, требующие затраты сил, что позволяет ребятам участвовать в мероприятиях с большой интенсивностью и относительной длительностью двигательных действий. В этом возрасте крепнет костно-связочный аппарат, продолжает развиваться мышечная система, формируется и укрепляется волевая сфера, ярче проявляются такие качества, как смелость, самостоятельность, решительность и инициатива. Вместе с тем дети не всегда правильно разбираются, в каком соотношении находятся самостоятельность и дисциплинированность, активность и выдержка, смелость и безопасность [3].

*Проект «Сказочные Олимпийские игры»* реализуется учащимися 5-х классов. Педагоги учитывают, что главными в этом возрасте являются учебная деятельность и личностное общение со сверстниками.

*Цель проекта:* достижение самоэффективности через творческое, нравственное, спортивное, интеллектуальное развитие.

Учащиеся объединяются во временные группы, которые постоянно изменяют состав после выполнения задания. Кроме того, группы разновозрастные: дети, педагоги, родители (законные представители), студенты Мининского университета, другие заинтересованные лица.

Начинается все с изучения истории олимпийского движения. Его традиций, символики, атрибутов. Педагогом создается проблемная ситуация: если бы герои русских народных сказок решили провести свои «Сказочные Олимпийские игры», то какими бы игры были? В процессе чтения учащиеся предполагают «устройство» соревнований. В группе выслушивается каждый. Обращается внимание на волшебные, бытовые сказки и сказки о животных. Очень важна поддержка взрослых: выслушать ребенка перед его публичным выступлением в группе, скорректировать шероховатости презентации, задать вопросы по содержанию... Тем самым создается ситуация успеха. На круглом столе выбирается оптимальный вариант (создается общая версия) алгоритма «Сказочных Олимпийских игр».

В нашем случае символом состязаний стала Жар-птица. Было принято решение создать флаг, сочетающий в себе четыре цвета: белый (зима), зеленый (весна), красный (лето), желтый (осень), — на фоне которого в полете запечатлена Жар-птица (хвост ее состоит из отпечатков ладошек участников проекта). Изготовление флага связано с образовательными областями технологии и изобразительного искусства.

Определены основные принципы данных состязаний: участие принимает каждый, побеждает сильнейший, честные спортивные состязания — основа игр, безопасность.

Участники проекта презентовали варианты сказочных видов спорта, основываясь на содержании сказок (наиболее важные двигательные действия героев сказок, правила безопасности («Сказочный инструктаж по технике безопасности»), выбор самых популярных сказок).

Правила сказочных видов спорта, предложенных победителями тайным голосованием, опубликованы в школьном журнале «ПоНЧиКо» («Позитивные Нестандартные Человеки и Компания»). Теперь тренировки для подготовки к соревнованиям учащиеся могут вести самостоятельно, в том числе и в домашних условиях.

*Правила сказочных видов спорта* таковы.

*«Колобон».* Исходное положение: лежа на мате на спине, между щиколотками и в руках зажаты баскетбольные мячи — «колобоны». По сигналу участник должен перекачиваться (вращаться вокруг своей оси) по матам только в одну сторону на время, длина дистанции — 6 метров. Конечное положение: основная стойка, мячи зажаты в ногах между щиколотками и в руках вытянутых вверх. Побеждает тот, кто за более короткое время пройдет дистанцию.

*«Гуси-лебеди».* На старте игрок берет маленький мячик, зажимает его между бедром и грудью, руки в «замке за спиной», по сигналу начинает движение в глубоком присяде «гусиным шагом», обходит фишку и возвращается обратно. Длина дистанции — 5 м. Его задача — не уронить мячик, не расцепить руки. Побеждает тот, кто за более короткое время пройдет дистанцию.

«Репинг». Игрок находится на расстоянии трех метров от «репки» (большого баскетбольного мяча). Его задача — за пять попыток выбить «репку» из нарисованного круга. Побеждает тот, кто выполнит задание за меньшее количество попыток.

«Лягушка-прыг». Игрок выполняет максимальное количество прыжков через скакалку с вращением вперед в течение одной минуты.

«Урожайбол». По игровому полю (5 на 5 метров) расположены 30 предметов различной окраски. Цвет собираемых предметов определяется по жребию. Задача участника — всех быстрее собрать урожай в корзину, которая находится за спиной.

Для реализации завершающей стадии — непосредственно проведения спортивных состязаний — создается штаб, который разрабатывает положение об организации «Скажочных Олимпийских игр», определяет два этапа соревнований: отборочный (проходит внутри класса) и финальный (от каждого класса три сильнейших участника в каждом из пяти видов спорта), подготавливает торжественную церемонию открытия и закрытия игр.

### Литература

1. Приказ Минобрнауки РФ № 1897 от 17.12.2010 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://base.garant.ru/55170507/> (дата обращения 24.12.2014).

2. Полат, Е. С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования / Е. С. Полат. — М. : Академия, 2002. — 272 с.

3. Эльконин, Д. Б. Психология игры / Д. Б. Эльконин. — М. : Владос, 1999. — 360 с. — (Серия «Сам себе психолог»).



## ПРОЕКТНЫЙ МОДУЛЬ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ИСПЫТАНИЙ ВФСК ГТО

И. В. Хасянова,  
учитель физической культуры  
МБОУ «Школа № 106»,  
Нижний Новгород

Одна из основных задач преподавания предмета «Физическая культура» — освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни [2]. Метод проектов входит в число новых направлений совершенствования физического воспитания школьников.

Проектная деятельность наиболее рациональна. Это позволяет решать сразу несколько задач:

- ◆ развития личностных компетенций учащихся;
- ◆ интегрированности процесса обучения;
- ◆ экономии времени на уроке.

Использование проектной технологии в образовательном процессе требует не только психологической готовности детей к новому способу обучения. Необходимы кардинальные изменения в отношениях «учитель — ученик», в стиле поведения педагога таким образом, чтобы возникла ситуация, в которой ученик учится сам, а учитель осуществляет всестороннее управление этим процессом, то есть мотивирует, организует, координирует, консультирует [3, с. 55].

Сейчас большое внимание уделяется сдаче норм ВФСК ГТО. За 20 лет уровень физической подготовки молодежи снизился, а спортивный комплекс устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан. Успешное выполнение каждым школьником нормативов во многом зависит от правильного подбора и применения упражнений в процессе физической подготовки [1, с. 3].

На начальном этапе нужно ознакомить школьников с требованиями и сформировать положительное отношение к комплексу ГТО.

Для этого в третьей четверти я провожу проектный модуль по подготовке и сдаче испытаний ВФСК ГТО, который представляю ниже.

У нас есть проблемная ситуация:

Фактическое состояние ситуации	но	Желаемое или требуемое состояние ситуации
Не знаем, как сдать ГТО	✓	Хотим сдать комплекс ГТО

Отсюда *проблема* — мы не знаем, что нужно сделать для того, чтобы сдать нормативы и получить значок.

Выдвигаем *гипотезу* — если мы зарегистрируемся на сайте *gto.ru*, узнаем, к какой возрастной ступени комплекса ГТО относимся, выберем подходящие тесты, будем готовиться для сдачи нормативов, сдадим тестовые испытания, то получим золотой, серебряный или бронзовый значок. Для мотивации учащихся можно обратиться к сайтам с соответствующей информацией.

Формулируем *цель проекта* — разработать индивидуальные карточки по сдаче тестов ВФСК ГТО.

*Задачи проекта:*

◆ изучить правила регистрации и зарегистрироваться на сайте *gto.ru*;

◆ ознакомиться с нормативами ступени, соответствующей возрасту;

◆ подготовить персональную карту с обязательными тестами и тестами по выбору, записать свои результаты решения тестовых заданий.

*Ожидаемый проектный продукт* — выполненная индивидуальная карта учащегося.

Разрабатываем критерии оценки проектного продукта:

По форме	По содержанию
1. Формат карточки 2. Стиль оформления и т. д.	1. Выписаны нормативы 2. Графа личных достижений и т. д.

Создаем рабочие группы из учащихся, которые собирают информацию и в ходе деятельности получают промежуточный проектный продукт:

*1-я группа* — пошаговая инструкция регистрации;  
*2-я группа* — нормативы комплекса ГТО для мальчиков;

*3-я группа* — нормативы комплекса ГТО для девочек.

На последних уроках (5—6 минут) учащиеся презентуют конечный продукт (персональные карточки, которые они заполнили).

ФИО \_\_\_\_\_ ступень \_\_\_\_\_

Виды испытаний	Золотой	Серебряный	Бронзовый	Личный результат
1. Бег на 60 м				
2. Прыжок в длину с места				

Большинство ребят во время рефлексии отметили, что если бы не проект, они сами не заинтересовались выполнением нормативов ГТО, а когда сравнили требования физкультурно-спортивного комплекса со своими возможностями, поняли, что это доступно и сдать тесты можно, если правильно подготовиться.

### Литература

1. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО : учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М. : Просвещение, 2016. — 128 с.

2. Проектная деятельность на уроках физической культуры и ее роль в формировании УУД в условиях ФГОС [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/proiektnaia-dieiatiel-nost-na-urokakh-fizichieskoi.html> (дата обращения 09.08.2018).

3. Романова, Н. В. Использование метода проектов на уроках физической культуры в условиях здоровьесформирующей среды ОУ / Н. В. Романова // Школьная педагогика. — 2016. — № 1. — С. 55—57 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://moluch.ru/th/2/archive/19/508/> (дата обращения: 09.08.2018).



## **СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДИНАМИКИ ДОСТИЖЕНИЙ ШКОЛЬНИКОВ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

◆ **Р. Н. Филинов,**  
учитель физической культуры  
МБОУ «Средняя школа № 3»,  
Нижегородская область, г. Лысково

**П**роблема оценивания деятельности учащихся на уроках физической культуры относится к числу наиболее актуальных. Оценка учебно-познавательной деятельности выражается в оценочных суждениях и заключениях учителя, поэтому необходимо составление количественных показателей такой оценки в соответствии с педагогическими требованиями и психолого-педагогическим анализом.

Педагогические требования к организации оценивания учебной деятельности учащихся таковы:

◆ индивидуальный характер оценивания, требующий осуществления контроля за учебной деятельностью каждого ученика, не допускающий подмены результатов учения отдельных учащихся итогами работы группы или класса и наоборот;

◆ систематичность, размеренность оценивания на всех этапах процесса обучения, сочетание его с другими сторонами учебной деятельности учащихся;

◆ разнообразие форм проведения, обеспечивающее выполнение обучающей, развивающей и воспитывающей функций контроля, повышение интереса учащихся к его организации и результатам;

◆ всесторонность, заключающаяся в том, что оценивание должно охватывать все результаты учебной программы, обеспечивать проверку теоретических знаний, практических умений и навыков учащихся, а также их физической подготовленности;

◆ объективность оценивания, исключающая преднамеренные, субъективные и ошибочные оценочные суждения и выводы учителя, основанные на недостаточном изучении школьников или предвзятом отношении его к некоторым из них;

◆ дифференцированный подход, учитывающий специфические особенности каждого учебного предмета и отдельных его разделов, а также индивидуальные качества учащихся, требующий применения в соответствии с этими особенностями различной методики оценивания и педагогического такта со стороны учителя;

◆ единство требований учителя, осуществляющего оценивание учебной работы учащихся в данном классе.

Для того, чтобы разработать критерии оценивания необходимо:

◆ выявить уровень физического развития (акселераты, ретарданты, нормальные);

◆ определить место данного контрольного занятия в системе других уроков;

◆ уточнить эталон или образец идеального выполнения двигательного действия на данном уровне физической подготовленности;

◆ определить грубые и мелкие ошибки. Грубые ошибки приводят к нарушению основ техники двигательного действия. Мелкие ошибки не нарушают полную структуру движения, но незначительно снижают эффективность техники данного действия.

Сама же пятибальная система оценивания выглядит так:

«5» — двигательное действие выполняется уверенно, слитно, в заданном режиме, точно, свободно;

«4» — не более двух мелких ошибок;

«3» — более двух мелких ошибок или до двух грубых ошибок;

«2» — движение выполняется, но с нарушением основ техники;

«1» — отказ выполнять задание или отвечать на вопросы по изученной теме.

Такая система играет определенную положительную роль в качестве стандарта, который позволяет при условии ее правильного применения объективно отражать результаты учебной деятельности учащихся. Вместе с тем в процессе контроля проявляются и негативные стороны, когда учителя вследствие неправильного отношения к требованиям обеспечения объективности допускают нарушения при оценивании достижений школьников.

Об этом говорят давно, но конкретных практических рекомендаций пока нет. В связи с чем мы решили разработать и обосновать один из методических подходов к оцениванию деятельности обучающихся на уроках физической культуры на примере раздела школьной программы «Гимнастика», разработанного по материалам исследования учащихся общеобразовательной организации.

Технология оценивания обучаемых предполагает, что при оценке технической подготовленности использовались:

- ◆ элементы акробатики — сед прямыми ногами;
- ◆ равновесие — поворот на носках направо на 180 градусов в стойке руки в стороны;
- ◆ опорный прыжок — вскок в упор присев, соскок прогнувшись.

Данные элементы гимнастики взяты из школьной программы по физической культуре для учащихся 9-х классов. При оценке использовался общеуказанный подход: десятибалльная система с учетом деления ошибок на три группы (мелкие, средние, грубые). За каждую ошибку снимается следующий балл: мелкая ошибка — 0,1 балла; средняя ошибка — 0,2 балла; грубая ошибка — 0,4 балла.

Основа техники — активное отталкивание с высоким подъемом таза в сочетании с высоким выпрыгиванием и разгибом.

Десятибалльная оценка была переведена в пятибалльную по следующему правилу:

- 10,0—9,0 баллов = 5 баллам;
- 8,99—8,0 баллов = 4 баллам;
- 7,99—7,0 баллов = 3 баллам;
- менее 7,0 баллов = 2 баллам.

Уровень физической подготовленности оценивался по результатам пяти тестов:

- ◆ отжимание;
- ◆ челночный бег 4 на 9 метров;
- ◆ шестиминутный бег;
- ◆ гибкость — наклон вперед;
- ◆ равновесие (проба Ромберга).

Итоги экспериментального исследования позволяют сформулировать практические рекомендации, которые заключаются в разработанной системе оценивания учащихся и соответствующих ей способах использования на уроках физической культуры.

1. При оценивании учащихся на уроках физической культуры необходимо использовать исходное и текущее тестирование. На основе этих данных следует выявлять динамику прироста результатов.

2. Важно учитывать индивидуальные способности учащихся — в адаптации к физическим нагрузкам, восстановлению. Рекомендуется применять разработанную систему, так как она дает положительные результаты.

3. При оценке технической подготовленности учителю можно ориентироваться как на рекомендуемый в данной работе, так и на традиционный подход оценивания школьников по физической культуре (применительно к разделу «Гимнастика»).

4. Важно предварительно преподносить ученикам систему оценивания так, чтобы оценка мотивировала их к физической деятельности.

5. В пределах полученных данных, предложенный подход к оцениванию школьников на уроках физической культуры можно рекомендовать пока лишь для исследуемого в работе контингента — учащихся общеобразовательной школы среднего возраста по одному из базовых разделов образовательной программы по физической культуре — гимнастике.



## МОДЕРНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ

**В. А. Оринчук,**

канд. пед. наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н. И. Лобачевского»,  
Нижегород;

**А. Н. Оринчук,**

учитель физической культуры  
МБОУ «Комаровская школа», Нижегородская область,  
Богородский район, д. Комарово

Общепризнано, что существующая система физического воспитания в общеобразовательных организациях оздоровительную, образовательную, воспитательную и развивающую функции реализует не полностью: не обеспечивается должный уровень здоровья и психофизического развития подрастающего поколения, недостаточно формируется потребность в здоровом образе и стиле жизни, психофизическом саморазвитии и самосовершенствовании [2].

Основные направления модернизации физкультурно-спортивной практики в системе общего образования следующие:

- ◆ спортизация физической культуры в школе [2; 4];
- ◆ обновление содержания занятий физической культурой [6];
- ◆ оздоровительная направленность физической культуры в школе [1; 7].

Каждое направление актуально. Рассмотрим их подробнее.

1. Странники спортизации физической культуры в школе отмечают, что за период обучения у многих учащихся утрачивается интерес к этому предмету. Занятия определенным видом спорта (по выбору обучающихся) позволят активно использовать в образовательном процессе спортивную деятельность, спортивные технологии и соревнования,

что существенно повысит мотивацию учащихся к занятиям физкультурой и спортом [2; 4]. Однако возникают вопросы по организации таких занятий по физической культуре:

◆ какой вид спорта выбрать, чтобы удовлетворить интерес обучающихся разного пола с различными уровнями здоровья и физической подготовленности;

◆ как обеспечить преемственность программ физического воспитания в образовательных организациях, если виды спорта будут меняться на различных ступенях образования, что возможно при изменении интересов обучающихся;

◆ как найти специалиста по данному виду спорта, готового работать в общеобразовательной организации;

◆ где взять средства для обеспечения соревновательной деятельности школьных команд по данному виду спорта (форма, выезды на соревнования и т. д.);

◆ чем будут заниматься дети, которые не способны освоить элементы выбранного вида спорта или он им не интересен.

2. Потребность в обновлении содержания занятий физической культурой многие авторы видят во включении в них новых видов физкультурно-спортивной деятельности. Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях рекомендованы более 15 программ по физической культуре на основе различных видов спорта. Но реализация данного направления модернизации физического воспитания требует доработки:

◆ как организовать на уроке занятия по виду спорта, который будет интересен либо мальчикам, либо девочкам (художественная гимнастика, борьба, регби и др.) при наличии одного учителя на класс;

◆ как обеспечить материально-техническое оснащение преподавания гольфа, фигурного катания в школе;

◆ где взять учителя физической культуры, владеющего методиками обучения как традиционным, так и нетрадиционным видам спорта;

◆ и вновь возникает проблема обеспечения преемствен-

ности программ физического воспитания при смене видов спорта на различных ступенях образования.

3. Уровень здоровья современных школьников остается низким. Только около 10 % учащихся имеют I группу здоровья, что показывает актуальность оздоровительной направленности физической культуры в школе. Однако при реализации данного направления возникают вопросы организационного характера:

◆ на протяжении многих лет обучающиеся на уроках физической культуры делятся на медицинские группы. Почти в каждой школе есть дети, отнесенные к специальной медицинской группе, но занятия по физической культуре с ними практически не проводятся. Учебные часы на данные занятия не предусмотрены учебным планом;

◆ специалисты по адаптивной физической культуре не привлекаются к работе в общеобразовательных организациях, несмотря на значительное количество обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья;

◆ как быть при реализации данного направления с обучающимися, имеющими хорошую физическую подготовленность и желающими реализовать себя в спортивной деятельности.

Каждое из представленных направлений, на наш взгляд, актуально для современной системы физического воспитания, но только их комплексная реализация, при активном содействии социальных партнеров, позволит действительно улучшить процесс физического воспитания в общеобразовательных организациях. Система физического воспитания подрастающего поколения требует, в первую очередь, изменений в нормативно-правовом обеспечении ее организационного компонента.

Опыт работы позволил определить меры, которые могут положительно изменить ситуацию в области физического воспитания обучающихся.

1. Определить орган исполнительной власти, курирующий физкультурно-спортивную деятельность в системе образования. Это может быть Комитет по физической культуре и спорту при Министерстве образования и науки РФ.

Сейчас в данной сфере работают более 10 государственных и общественных организаций.

2. Сохранить традиции системного изучения физической культуры в образовательных организациях, которые представляют собой важнейший потенциал российской системы общего образования [5]. Для развития новых видов физкультурно-спортивной деятельности надо использовать внеурочные занятия по физической культуре, секции и активно привлекать федерации по данным видам спорта.

3. Продолжить работу по созданию школьных физкультурно-спортивных клубов как организационно-педагогической структуры школы для развития физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также координации деятельности в области сохранения и укрепления здоровья учащихся [3].

4. Наладить тесное взаимодействие органов местного самоуправления с образовательными организациями в области физкультурно-спортивной деятельности. Сформировать систему работы с одаренными детьми в области физической культуры и спорта на муниципальном, региональном и федеральном уровнях (межведомственное взаимодействие органов образования и физической культуры и спорта).

5. Сформировать нормативно-методическое и организационно-содержательное обеспечение занятий по физической культуре с детьми с отклонениями в состоянии здоровья. Эти занятия могут носить как оздоровительную, так и физкультурно-спортивную направленность.

### **Литература**

1. Кузнецов, В. С. Физкультурно-оздоровительная работа в школе / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М. : НЦЭНАС, 2006. — 136 с.

2. Лубышева, Л. И. Спортсация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике : монография / Л. И. Лубышева, А. И. Загребская, М. В. Базилевич [и др.]. — М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2017. — 200 с.

3. Оринчук, В. А. Физкультурно-спортивный клуб как организационно-педагогическая форма физического воспитания в условиях реализации ФГОС /

В. А. Оринчук, А. Н. Оринчук // Педагогические чтения в ННГУ им. Н. И. Лобачевского : сборник научных статей / отв. ред. И. В. Фролов. — Н. Новгород ; Арзамас : Арзамасский филиал ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2015. — С. 529—532.

4. *Островский, Б. И.* Спортизация физического воспитания как фактор формирования спортивной культуры школьников / Б. И. Островский, Д. Г. Федотенков // Молодой ученый. — 2016. — № 26. — С. 669—674.

5. Проект научно-обоснованной концепции модернизации содержания и технологий преподавания учебного предмета «Физическая культура». — М. : РАО, 2016. — 97 с.

6. Программы по физической культуре, рекомендованные экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных организаций : информационно-методический бюллетень / сост. М. В. Анисимова. — М. : ФЦОМОФВ, 2015. — 26 с.

7. *Селуянов, В. Н.* Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. — 2-е изд. — М. : Дивизион, 2009. — 192 с.



## ПРОЕКТ «ВФСК ГТО ВОЗВРАЩАЕТСЯ В ШКОЛУ»

| **В. Н. Кулигина,**  
| учитель физической культуры,  
◆ МКОУ «Мурзинская средняя школа»,  
| Нижегородская область, г. о. Сокольский,  
| д. Мурзино

**З**доровье и здоровый образ жизни. К сожалению, эти понятия пока не занимают первые места в иерархии потребностей россиянина. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Интен-

сивность учебного труда учащихся очень высока, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа отклонений в состоянии организма. Причинами их являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накопление отрицательных эмоций без физической разрядки (психоэмоциональные изменения).

Проблема сохранения и развития здоровья в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления государственной политики в сфере образования. Идея здоровьесбережения учащихся — красная нить национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа», федеральных государственных образовательных стандартов. Вопрос сохранения здоровья учеников стоит очень остро.

11 июня 2014 года Правительство Российской Федерации постановлением № 540 утвердило Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Основная цель внедрения комплекса ГТО — создание программной и нормативной основы системы физического воспитания обучающихся, педагогов, родителей, которая направлена на формирование гражданской ответственности за уровень своего физического развития и состояния здоровья.

Начинается внедрение ВФСК ГТО именно в системе образования. Правильно организованная пропаганда дает ребенку возможность проявить себя в социальном плане, освоить правила здорового образа жизни, ощутить взаимосвязь с другими детьми, укрепить уверенность в собственных силах. Учитывая все вышеизложенное, перед нами появилась необходимость разработки и реализации проекта «ВФСК ГТО возвращается в школу».

*Цель проекта:* создать положительную мотивацию у школьников к увеличению двигательной активности путем вовлечения во внеурочную деятельность, через привлечение к сдаче норм ВФСК ГТО.

*Задачи проекта:*

◆ обеспечение учащихся информацией о содержании ВФСК ГТО и его истории;

◆ формирование у школьников осознанных потребно-



стей в систематических занятиях физической культурой и спортом, в физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни путем внедрения норм ГТО;

◆ создание условий для привлечения наибольшего количества учащихся к сдаче нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

◆ повышение компетентности родителей в вопросах внедрения и реализации ВФСК ГТО в школе.

В ходе реализации проекта прошло входное исследование информированности участников о ВФСК ГТО — анкетирование «Что ты знаешь о ГТО?». Состоялись линейка — открытие проекта и выступления инициативной группы перед обучающимися, проведен флэшмоб «Здоровье в порядке — спасибо зарядке».

На общешкольном собрании родители были проинформированы о начале реализации проекта «ВФСК ГТО возвращается в школу», проведено анкетирование взрослых об уровне их знаний о комплексе ГТО, продемонстрирована электронная презентация «Введение ГТО в России». На общешкольном ученическом собрании организован просмотр видеурока «Готов к труду и обороне». Проведен единый классный час «От норм ГТО — к олимпийским медалям», на котором ребятам рассказали об исторических аспектах создания комплекса ГТО, его атрибутике. Подготовлен специальный выпуск школьной газеты «Мы снова сдаем ГТО», информация размещена на сайте школы, выпущены буклеты и листовки, создан стенд «Пять шагов до "Золотого" знака».

Инициативная группа проводила подвижные перемены, динамические паузы, физкультминутки «Здравствуй, комплекс ГТО!» Были организованы конкурсы «Спортивные достижения моей семьи», «Семьи счастливые моменты», «Выбери жизнь», «Здоровая Россия — это мы!», конкурс сочинений антинаркотической направленности. С целью повышения информированности, прошли конкурсы социальной рекламы, рисунков, плакатов на тему «Нормы ГТО — ВО!». Работы победителей были направлены для участия на муниципальном этапе данного конкурса.

Состоялись встречи с известными спортсменами городского округа Сокольский на тему «Я сдавал ГТО — я буду сдавать ГТО!». Проведены мастер-классы «Делай как я!», с целью демонстрации правильного исполнения видов тестирования, спортивно-просветительский марафон «Я знаю. Я смогу!» Организованы акции «Молодежь выбирает здоровье», «Я выбираю спорт!», «Мы готовы к ГТО», принято участие во всероссийской акции «Что такое ГТО?». Удачным был праздник «Я и моя семья на стартах ГТО», в ходе которого дети и их родители сдавали тесты ГТО в игровой форме. Прошли «Веселые старты», день здоровья, спортивно-образовательные игры «Защитники, вперед!», «Форт-Баярд», «Последний Герой».

В течение периода реализации проекта состоялись соревнования по различным видам спорта, сформированы команды школы для участия в их муниципальном этапе. Прошли Зимний и Летний фестивали ГТО, в ходе которых были выявлены сильнейшие спортсмены для участия в муниципальном этапе таких состязаний.

Организована внеурочная деятельность, направленная на улучшение и тренировку физических качеств обучающихся через спортивные кружки и секции, а также совершены выезды в бассейн ФОК «Сокол». Опираясь на принцип добровольности, состоялась регистрация учащихся на сайте *gto.ru*. Ребята прошли медицинский осмотр с допуском к сдаче норм ВФСК ГТО. Учитель физической культуры составила расписание сдачи нормативов. Согласовала его с Центром тестирования ГТО в городском округе Сокольский. Проведена сдача нормативов ВФСК ГТО выше названным Центром.

На заключительном этапе прошло выходное социальное исследование участников проекта на тему «Я и ГТО» о знании ими комплекса. На торжественной линейке были подведены итоги реализации вышеназванного социального проекта, обучающиеся награждены удостоверениями и знаками отличия ВФСК ГТО.

На входном анкетировании школьники показали следующие результаты.

Таблица 1

**Результаты входного анкетирования обучающихся  
по вопросам ВФСК ГТО (в %)**

Вопросы	1—4 классы		5—6 классы		7—9 классы		Родители	
	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет
Знаете ли вы, что такое ВФСК ГТО?	2	98	4	96	15	85	20	80
Знаете ли вы историю и содержание ВФСК ГТО?	0	100	0	100	0	100	10	90
Хотите ли вы сдать нормы ВФСК ГТО?	38	62	47	53	37	63	10	90
Занимаетесь ли вы в спортивных секциях, кружках?	61	39	41	59	45	55	8	92
Хотите ли вы быть сильным, быстрым, ловким и здоровым?	100	0	100	0	100	0	100	0

Итоги входного анкетирования свидетельствуют, что 93 % обучающихся Мурзинской средней школы плохо представляли, что такое Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», и не знали историю и содержание этого комплекса, лишь 41 % опрошенных были готовы попробовать сдать нормативы. Только половина ребят отметили, что они занимаются в спортивных секциях и кружках, но при этом все хотят быть сильными и здоровыми.

Итоги анкетирования родителей учащихся 1—9-х классов показали, что лишь 20 % знали или слышали, что такое ГТО, 90 % взрослых не знали историю и содержание ВФСК ГТО и только 10 % хотели бы попробовать сдать нормативы. Родители отмечали, что у них нет времени заниматься спортом, но здоровыми хотят быть все.

Таблица 2

**Результаты выходного анкетирования обучающихся  
по вопросам ВФСК ГТО**

Вопросы	1—4 классы		5—6 классы		7—9 классы		Родители	
	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет
Знаете ли вы, что такое ВФСК ГТО?	100	0	100	0	100	0	100	0
Знаете ли вы историю и содержание ВФСК ГТО?	100	0	100	0	100	0	100	0
Вы зарегистрированы на сайте ВФСК ГТО?	82	18	80	20	93	7	15	85
Вы сдали нормы ВФСК ГТО?	84	16	88	12	81	19	15	85
Занимаетесь ли вы в спортивных секциях, кружках?	90	10	81	19	72	28	35	65

Важным результатом является 100%-я информированность учащихся и их родителей о содержании ВФСК ГТО и его истории, чего мы и добивались в процессе реализации данного проекта. Большая доля детей стала посещать спортивные секции, кружки, были организованы подвижные перемены, а каждое утро в школе начиналось с утренней зарядки, что привело к увеличению двигательной активности учащихся.

Одним из главных результатов проекта «ВФСК ГТО возвращается в школу» является привлечение 100 % детей, отнесенных к основной группе здоровья, к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Знаки отличия ВФСК ГТО в нашей школе получили 97 % обучающихся, отнесенных к основной группе здоровья, из них: 77 % — золотой знак, 20 % — серебряный знак, 3 % — бронзовый знак.

Таким образом, мы убедились, что использование нестандартного подхода при формировании здорового образа

жизни путем привлечения детей к сдаче норм ВФСК ГТО повышает интерес к занятиям физкультурой, способствует развитию физических качеств, двигательных умений и навыков, приносит высокие результаты: I место в общем зачете муниципальной спартакиады, I место в муниципальном этапе Всероссийской олимпиады школьников, I место в районном туристическом слете. Ученик Мурзинской средней школы, заняв II место в областном летнем фестивале ГТО, представлял Нижегородскую область на III Всероссийском летнем фестивале ГТО в лагере «Артек».

Проект «ВФСК ГТО возвращается в школу» реально осуществить в любой образовательной организации. Он успешно интегрируется в любую воспитательную систему, так как отражает реалии и потребности образовательной политики современного общества.

Здоровые, социально-активные, коммуникабельные дети, ориентированные на здоровый образ жизни, приученные к самостоятельной активной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности — вот то, на что направлена реализация данного проекта.

### Литература

1. *Базарный, В. Ф.* Программа экспресс-диагностики динамики психосенсорного, функционального и физического развития учащихся / В. Ф. Базарный. — Сергиев Посад : Загорская типография, 1995. — 70 с.
2. *Баль, Л. В.* Букварь здоровья / Л. В. Баль, В. В. Ветрова. — М. : Сфера, 2006. — 112 с.
3. *Григорьев, Д. В.* Внеурочная деятельность школьников / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. — М. : Просвещение, 2010. — 223 с.
4. *Казначеев, В. П.* Здоровье нации — феномен экологии XXI века / В. П. Казначеев // Материалы I Всероссийского форума «III тысячелетие. Пути к здоровью нации» (Москва, 15—17 мая 2001 года). — М. : ИКФ Каталог. — С. 34—39.



## ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОКРАЩЕННЫХ ВАРИАНТОВ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

**В. Н. Егоров,**  
канд. пед. наук, профессор,  
ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет»,  
г. Тула;

**Д. Л. Миронов,**  
канд. пед. наук, доцент ФГБОУ ВО ТулГУ;

**И. Б. Губаницева,**  
канд. пед. наук, доцент ФГБОУ ВО ТулГУ

В школьном возрасте наиболее широко используются силовые и скоростно-силовые упражнения. В программах физического воспитания для учащихся состав таких развивающих упражнений достаточно широк и разнообразен [3].

Одной из организационно-методических форм эффективного совершенствования силовых и скоростно-силовых качеств является круговая тренировка. В комплексы круговой тренировки для учащихся образовательных организаций в большинстве случаев включают технически несложные и предварительно хорошо разученные движения [1].

В основу нашего исследования легло предположение, что включение в учебные занятия по физической культуре школьников 11—12 лет стандартной тренировочной нагрузки скоростно-силовой направленности с использованием сокращенного варианта круговой тренировки будет способствовать более интенсивному развитию их физических качеств.

Исследования проводились в условиях учебного процесса на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 13 им. С. В. Залетина» города Щекино Тульской области. Испытуемые — мальчики (28 человек). Для про-

ведения эксперимента были сформированы две группы по 14 человек: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ). Педагогический эксперимент проводился с сентября по декабрь 2017 года по два урока в неделю.

В обеих группах уроки физической культуры организовывались по школьной программе, которая включала разделы по легкой атлетике, спортивным играм (баскетболу), гимнастике.

Различие в содержании занятий в КГ и ЭГ заключалось в том, что в экспериментальном классе в основной части урока в течение 10—12 минут выполнялась стандартная тренировочная программа (по типу круговой тренировки). В нее были включены упражнения по совершенствованию скоростно-силовых возможностей и развитию других двигательных способностей.

В процессе эксперимента использовались три варианта круговой тренировки, что обусловлено опытом ее применения на занятиях по физической культуре в школе [1; 2]. Каждый вариант включал в себя скоростно-силовые подготовительные упражнения, характерные для конкретного вида спорта: легкой атлетике, гимнастике, спортивных игр (баскетбола). В программы входили четыре упражнения по комплексному развитию мышц всего тела.

Каждое упражнение выполнялось учащимися в течение 20 секунд:

♦ на *первой станции* применялись упражнения для ног (прыжки, подскоки, бег на месте и с продвижением);

♦ на *второй станции* — упражнения по развитию мышц рук и пояса верхних конечностей (сгибания и разгибания рук в упоре, броски мяча, работа с амортизатором);

♦ на *третьей станции* — упражнения для мышц ног и брюшного пресса (со скалкой, прыжки в шаге и др.);

♦ на *четвертой станции* — упражнения для мышц спины и живота (поднимание прямых ног, переход в упор лежа и др.).

Интервал отдыха между упражнениями составлял 30 секунд (время перехода с одной станции на другую). Всего

выполнялись три серии с интервалом отдыха между сериями 1 минута. Во время выполнения упражнений частота сердечных сокращений кратковременно увеличивалась до 170—180 ударов в минуту.

Эффективность авторской методики подтвердилась не только положительной динамикой исследуемых показателей в ЭГ, но и статистически достоверным превосходством отдельных результатов заключительного тестирования над аналогичными результатами КГ. Это главным образом касается показателей скоростно-силовой подготовленности.

Кроме того, эксперимент свидетельствует, что развитие скоростно-силовых способностей оптимально сочетается с развитием других двигательных способностей школьников (гибкости и силовой выносливости).

Однако значительной динамики показателей физического развития не наблюдалось ни в одной из обследуемых групп, за исключением показателя статической силы (достоверно лучший результат в конце эксперимента у испытуемых ЭГ). Также экспериментальная методика не имела преимуществ в плане развития общей выносливости (в КГ динамика данного показателя была даже несколько выше).

### Литература

1. Антонова, Е. В. Круговая тренировка в 5—8 классах / Е. В. Антонова, Е. Н. Чернышева, Е. М. Власова // Физическая культура в школе. — 2009. — № 5. — С. 26—28.

2. Горбачев, М. С. Комплексы упражнений круговой тренировки : 5—7 кл. / М. С. Горбачев // Физическая культура в школе. — 2007. — № 7. — С. 20—23.

3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1—11-х классов / В. И. Лях // Физическая культура в школе. — 2004. — № 4. — С. 33—40.



## СОЦИАЛЬНО–ЗНАЧИМЫЙ ПРОЕКТ «СПОРТИВНАЯ СУББОТА» ПО ПОДГОТОВКЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ВФСК ГТО В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ

О. В. Мерзлякова,  
учитель физической культуры  
МОУ «Троицко–Сунгурская СШ»,  
Ульяновская область, Новоспасский район,  
с. Троицкий Сунгур

**В** настоящее время большое внимание уделяется проблемам сохранения и укрепления здоровья человека как ведущего фактора, влияющего на конкурентную способность личности в динамично изменяющихся условиях жизни. Школа призвана обеспечить здоровьесберегающее пространство на основе физкультурно-массовой работы, стать инициатором своевременной психолого-педагогической, социальной помощи для всех обучающихся, в том числе с ослабленным здоровьем, дезадаптированных, из малообеспеченных и неблагополучных семей, что особенно актуально в условиях сельской школы [5].

Одной из главных задач педагогов и родителей является воспитание у подрастающего поколения культуры здорового образа жизни, формирование ответственного отношения к здоровью, что побуждает к поиску новых путей организации здоровьесберегающей деятельности, эффективных форм, технологий, способствующих интенсивному взаимодействию с социальной средой, использованию педагогических ресурсов социального окружения [3; 4].

Анализ психолого-педагогической литературы и передового педагогического опыта показывает, что наиболее эффективным средством организации здоровьесберегающей деятельности школы, позволяющей выстроить интенсивное взаимодействие с социальным окружением, является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) [2].

Одно из главных условий достижения хороших результатов — увеличение двигательной активности школьников, систематичность самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Комплексность, согласованность действий всех субъектов образовательного процесса, вариативность форм деятельности, высокий уровень педагогического мастерства специалистов школьного коллектива обеспечивают качество этого процесса [1].

Проиллюстрировать вышесказанное можно на примере средней школы села Троицкий Сунгур Новоспасского района Ульяновской области. В регионе разработана нормативно-правовая база (перспективный план мероприятий, дорожная карта и т. д.), на основе которой проводятся пропаганда и внедрение ВФСК ГТО в образовательных организациях с привлечением школьников, их родителей и педагогов. Организовано волонтерское движение из числа учащихся-активистов.

В селе создана развитая спортивная инфраструктура: ФОК «Атлант», спортивная детская площадка (подарок губернатора Ульяновской области С. И. Морозова), плавательный бассейн, база отдыха «Жемчужина России», стадион. Данные объекты пользуются большой популярностью у населения. В сельской школе организована деятельность спортивных секций и кружков, которые могут бесплатно посещать все обучающиеся.

В 2012 году в целях реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ, развития детского спорта в образовательных организациях и приобщения к систематическим занятиям физической культурой и спортом на базе МОУ «Троицко-Сунгурская СШ» был открыт школьный спортивный клуб «Атлант». Деятельность данного структурного подразделения физкультурно-оздоровительной направленности способствует приобщению к здоровому образу жизни и систематическим занятиям спортом школьников и родителей в рамках регионального проекта «Спортивная суббота».

Социально значимый проект «Спортивная суббота», направлен на вовлечение обучающихся в систематические за-

нятия физической культурой и спортом, на формирование здорового образа жизни, что помогает организовать работу педагогов с семьями обучающихся.

Основной целью проекта является создание в общеобразовательных организациях условий для сохранения и укрепления здоровья школьников, пропаганда среди них здорового образа жизни, повышение работоспособности, продуктивности их обучения, уровня физической подготовленности, достижение высоких спортивных результатов.

*Задачами* проекта «Спортивная суббота» являются:

- ◆ увеличение двигательной активности обучающихся, за счет включения в планы работы школ дополнительных мероприятий физкультурно-спортивной направленности;

- ◆ привлечение к физкультурно-спортивному воспитанию обучающихся специалистов дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, родителей;

- ◆ обеспечение доступности для занятий физической культурой и спортом спортивных объектов, находящихся на территории муниципальных образований;

- ◆ формирование положительного отношения обучающихся и их родителей к занятиям физической культурой и спортом;

- ◆ увеличение числа обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

- ◆ увеличение занятости спортивных сооружений, при их активном посещении жителей поселений.

*Ожидаемые результаты:*

- ◆ повышение двигательной активности обучающихся;
- ◆ повышение мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;

- ◆ повышение уровня компетентности обучающихся о здоровом образе жизни;

- ◆ снижение уровня заболеваемости обучающихся и повышение уровня их физической подготовленности;

- ◆ укрепление семейных традиций ЗОЖ и систематических занятий спортом.

Основополагающими документами при разработке регионального проекта «Спортивная суббота» стали:

- ◆ Послание Президента Российской Федерации Федеральному Собранию от 12 декабря 2012 года в части развития физической культуры и спорта, особенно среди молодежи, реализации новых форм физкультурно-оздоровительных занятий с подрастающим поколением по формированию здорового образа жизни;

- ◆ поручение губернатора — председателя правительства Ульяновской области С. И. Морозова о разработке и реализации новых форм оздоровительной, спортивной, спортивной-развлекательной и просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни, привлечению большего количества обучающихся и их родителей к занятиям массовой физической культурой и спортом, активному использованию спортивных объектов;

- ◆ распоряжение Министерства образования Ульяновской области № 4591-р от 18 декабря 2012 года о разработке и утверждении регионального проекта «Спортивная суббота», методические рекомендации по реализации проекта в ОО.

На протяжении последних трех лет численность обучающихся в школе увеличивается. Отмечается рост учеников, которые хотят показать свою физическую подготовленность и принять участие в тестовых зачетах по ВФСК ГТО (табл.1, 2).

*Таблица 1*

**Результаты достижений  
в выполнении нормативов ВФСК ГТО**

Фамилия, имя воспитанника	Год участия в ВФСК ГТО	Степень ВФСК ГТО	Результат участия
Муниципальный уровень			
Сидоров Алексей	2014	VII	Золотой знак отличия, удостоверение
Додонова Татьяна	2014	IV	Грамота за I место
Багдасарян Лилит	2016	III	Грамота за II место
Данькина Алена	2016	IV	Грамота за III место

Окончание табл. 1

Фамилия, имя воспитанника	Год участия в ВФСК ГТО	Степень ВФСК ГТО	Результат участия
Региональный уровень			
Додонова Татьяна	2014	IV	Грамота за I место
Багдасарян Лилит	2016	III	Грамота за II место
Данькина Алена	2016	IV	Грамота за III место
Федеральный уровень			
Багдасарян Лилит	2016	III	Серебряный знак отличия
Захаров Дмитрий	2017	V	Золотой знак отличия
Машков Илья	2018	IV	Золотой знак отличия
Данькина Алена	2018	V	Серебряный знак отличия

Таблица 2

**Результаты достижений обучающихся в отдельных видах Зимнего и Летнего фестивалей ВФСК ГТО**

Фамилия, имя воспитанника	Год участия в ВФСК ГТО	Степень ВФСК ГТО	Вид норматива	Результат участия
Муниципальный уровень				
Иванов Иван	2017/18 учебный год	V	Плавание	Грамота за I место
Горбунова Евгения	2017/18 учебный год	V	Плавание	Грамота за II место
Додонова Татьяна	2017/18 учебный год	V	Плавание	Грамота за I место
Додонова Татьяна	2017/18 учебный год	V	Прыжок в длину с места	Грамота за II место
Додонова Татьяна	2017/18 учебный год	V	Стрельба из пневматической винтовки	Грамота за II место

Окончание табл. 2

Фамилия, имя воспитанника	Год участия в ВФСК ГТО	Степень ВФСК ГТО	Вид норматива	Результат участия
Додонова Татьяна	2017/18 учебный год	V	Наклон вперед из положения стоя	Грамота за III место
Насонов Юрий	2017/18 учебный год	V	Гибкость	Грамота за I место
Насонов Юрий	2016/17 учебный год	IV	Гибкость	Грамота за I место
Данькина Алена	2016/17 учебный год	IV	Отжимание	Грамота за I место
Захаров Дмитрий	2016/17 учебный год	V	Прыжок в длину с места	Грамота за I место
Захаров Дмитрий	2016/17 учебный год	V	Подтягивание	Грамота за III место
Бойко Никита	2015/16 учебный год	VII	Подтягивание	Грамота за III место
Бойко Никита	2015/16 учебный год	VII	Гибкость	Грамота за I место
Коновалов Владислав	2014/16 учебный год	IV	Плавание	Грамота за I место
Региональный уровень				
Захаров Дмитрий	2016/17 учебный год	V	Прыжок в длину с места	Грамота за I место
Додонова Татьяна	2014/15 учебный год	IV	Плавание	Грамота за V место

Воспитанники показывают высокие достижения в отдельных тестовых видах Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, участвуют в муниципальных и региональных этапах Летнего и Зимнего фестивалей ВФСК ГТО в составе районной команды.

В 2017 году около 40 % школьников прошли регистрацию на сайте ВФСК ГТО — <https://gto.ru/user/register>.

В связи с этим возникла необходимость приобретения спортивного инвентаря и оборудования для открытых пло-

скостных спортивных сооружений для сдачи нормативов ВФСК ГТО. Появление нового уличного оборудования увеличивает возможности для большего числа жителей села приобщиться к самостоятельным занятиям спортом.

Реализация регионального проекта «Спортивная суббота» предусматривает финансирование за счет:

- ◆ бюджета МО «Новоспасский район»;
- ◆ грантовой поддержки, выделяемой за победу в конкурсах и социальных проектах, программ партии «Единая Россия»;
- ◆ спонсорской помощи организаций холдинга ОАО «ПромИнвест»;
- ◆ помощи родителей при участии в субботниках и косметических ремонтах.

В 2014 году школа приняла участие в конкурсе на предоставление субсидий из областного бюджета муниципальным образовательным организациям Ульяновской области, находящимся в сельской местности, на развитие физической культуры и спорта. Организатором данного конкурса выступила партия «Единая Россия» в рамках проекта «Детский спорт». На данный момент реализованы денежные средства в размере 1,5 миллиона рублей для ремонта спортивного зала и 200 тысяч рублей на строительство уличного спортивного комплекса по подготовке к выполнению норм ВФСК ГТО.

Педагоги активно участвуют в конкурсах, форумах, конференциях. Опыт работы школы по программе «Спорт — путь к здоровью и успеху» представлен на региональном и всероссийском уровнях. Так, 19 декабря 2014 года в здании Государственной Думы Российской Федерации состоялся финал Всероссийского конкурса проектов в области внедрения ВФСК ГТО в субъектах Российской Федерации. О. В. Мерзлякова, представившая опыт работы школы по программе «Спорт — путь к здоровью и успеху», заняла призовое место в номинации «Нам со спортом по пути».

Особую роль во внедрении комплекса ГТО играют детские общественные объединения, волонтеры, которые готовы популяризировать комплекс ГТО. Активная работа по

организации волонтерского движения началась с 2009 года. Накопленный опыт, механизмы взаимодействия педагогов нашей образовательной организации с волонтерами, обучающимися и их родителями способствуют воспитанию подрастающего поколения, регулярно участвующего в решении актуальных проблем своей малой родины. В 2015 году за активную позицию по пропаганде ЗОЖ, решение важных социально значимых проблем 11 воспитанников школы были награждены «Личной книжкой волонтера». Занимаясь агитационной и просветительской деятельностью, школьники привлекают общественность к решению актуальных проблем родного села. В 2016 году с целью формирования ценностей в молодежной культуре, направленных на неприятие социально опасных привычек, ориентацию на здоровый образ жизни и оказание социальной помощи, начал свою активную деятельность волонтерский отряд «Доброволец».

Агитационная деятельность, в том числе театрализованные постановки в исполнении учеников и педагогов школы, пользуются большим успехом у местных жителей.

Опыт работы по социально-значимому проекту «Спортивная суббота» в 2016 году был представлен на региональный этап конкурса Олимпийского комитета России для содействия развитию массового спорта «Олимпийская страна» в рамках международного движения «Спорт для всех», где получил высокую экспертную оценку региональной общественной организации Олимпийского совета Ульяновской области, в частности президента РОО «Олимпийский совет Ульяновской области» В. Н. Лазарева и членов экспертной комиссии Министерства образования и науки Ульяновской области. Олимпийский комитет России дал свою оценку работе, представленной на конкурс, рекомендуя проект «Спортивная суббота» для внедрения в общеобразовательных организациях РФ.

Татьяна Додонова, ученица 9-го класса, одна из самых активных участников спортивной жизни нашего села и района. В июне 2017 года она представила социально-значимый проект «Спортивная суббота» на очном этапе фина-



ла Всероссийского конкурса молодежных авторских проектов, направленных на социально-экономическое развитие Ульяновской области, «Моя страна — моя Россия», который проходил во Владимире.

Именно в семье зарождаются правила здорового образа жизни и формируется культура здоровья. В нашем селе есть ребята и девочки, которые не представляют свою жизнь без спорта. Дмитрий Захаров, выпускник школы 2017 года (V ступень), а в 2018 году Илья Машков (IV ступень) стали первыми обладателями золотого знака, выполнив все нормативы, участвуя в региональном этапе Летнего фестиваля ВФСК ГТО. Лилит Багдасарян (III ступень) и Алена Данькина (V ступень) в 2017 и 2018 годах награждены серебряными знаками. Андрей Горшков в 2017 году получил почетную грамоту и медаль за III место в региональном этапе комплекса ГТО, участвуя в составе районной команды.

В 2017 году О. В. Мерзлякова представила опыт работы МОУ «Троицко-Сунгурская СШ» по внедрению ВФСК ГТО на XI Всероссийском форуме «Здоровье нации — процветание России», организатором которого является ФГАОУ ВО РУДН, Москва. Таким образом, комплексное использование имеющихся ресурсов (кадровых, интеллектуальных, материально-технических, финансовых и других), согласованность действий всех субъектов образовательного процесса: МОУ «Троицко-Сунгурская СШ», спортивных организаций, администрации Новоспасского района Ульяновской области, — позволяют создать эффективные условия внедрения комплекса ГТО в сельской местности, сохранить и укрепить здоровье подрастающего поколения.

### Литература

1. Ермоленкова, Г. В. Становление педагогического мастерства в условиях тьюторской сети [Электронный ресурс] / Г. В. Ермоленкова, Е. В. Преображенская // Современные проблемы науки и образования. — 2016. — № 6. — Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=25930> (дата обращения: 10.01.2017).

2. Новикова, И. В. Опыт тьюторского сопровожде-

ния внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях Саратовской области / И. В. Новикова, Г. Ф. Заступенко // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы : материалы Всероссийской научно-практической конференции ; под ред. Г. Н. Пономарева, Ш. З. Хуббиева, Т. М. Жидких. — СПб. : Золотое сечение, 2016. — С. 33—39.

3. Преображенская, Е. В. Успешность социально-психологической адаптации учащихся в зависимости от образовательных сред / Е. В. Преображенская, Т. Н. Черняева // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия «Акмеология образования. Психология развития». — 2016. — Т. 5, вып. 4 (20). — С. 371—375.

4. Семенова, Г. И. Взаимосвязь комплекса ГТО и здоровьесберегающих технологий / Г. И. Семенова // Педагогическое образование в России. — 2014. — № 9. — С. 90—92.

5. Юрова, И. Ю. Проблема здоровьесбережения сельского населения современного российского общества / И. Ю. Юрова, Е. А. Андриянова, Л. М. Федорова, В. В. Масляков // Фундаментальные исследования. — 2014. — № 7—5. — С. 1065—1069.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СИСТЕМА СБОРА ДАННЫХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧЕНИКОВ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

| С. Н. Рыбкина,

◆ учитель физической культуры МБОУ СОШ № 45,

| г. Чебоксары

Современные информационные технологии все больше проникают в нашу жизнь. Не исключением стали и уроки физической культуры в средней общеобразовательной школе [2]. Если для помощи в про-

ведении теоретической части урока разработано уже достаточное количество специализированных приложений, например [1; 3], то для практической части урока, в лучшем случае, используются только офисные продукты, такие как Microsoft Excel [1]. Контроль и оценивание выполнения домашних заданий для подготовки к сдаче практической части без использования специализированных информационных продуктов существенно повышает и без того большую нагрузку учителя физической культуры.

Чтобы учесть указанные недостатки, на базе СОШ № 45 г. Чебоксары была разработана и интегрирована с сайтом учителя физической культуры специализированная информационная система сбора данных о физической подготовке учеников, созданная на базе CMSDataLifeEngine 13.0. В качестве языка программирования был использован язык PHP, в качестве сервера баз данных — СУБД MySQL.

Модель работы информационной системы в нотации IDEFO изображена на рис. 1.



Рис. 1. Модель информационной системы в нотации IDEFO

Работа с информационной системой начинается с регистрации в ней учеником самостоятельно дома и учителем под логином и паролем администратора.

Педагог имеет возможность добавлять нормативы и даты их промежуточного и итогового оценивания. Промежуточные результаты могут вноситься в информационную систему как учителем, так и учеником (рис. 2). Итоговые результаты могут вноситься только учителем, ученик имеет лишь право просмотра.

Использование и интегрирование в информационную систему статистического анализа данных позволяет не только упростить оценку работы учеников на уроке и вне его, но и упростить работу по выявлению одаренных детей в школе.

Класс:  7А  7И  7Я  8И  8Я  10А  10Я  7Е

Нормативы: 1.  Подтягивания туловища на высокой перекладине из виса Юноши (кол-во раз) 2.  Отжимания 3.  Прыжок в длину с места (см) 4.  Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за минуту) 5.  Челночный бег 4\*9 метров(сек) 6.  Бег 60 метров(сек) 7.  Прыжки на скакалке( кол-во раз за минуту) 8.  Бег 30 метров(сек) 9.  Бег на лыжах 1000 метров(сек) 10.  Бег 1000 метров(сек) 11.  Наклон туловища вперед из положения стоя( см)

№	Фамилия Имя Отчество	Даты сдачи заданий							
		12.09.2016	21.11.2016	23.01.2017	15.05.2017	18.09.2017	20.11.2017	22.01.2018	21.05.2018
1	Барсуков Даниил Максимович	6	5	6	6	6	7	8	8
2	Баскакова Диана Андреевна	0	0	-	0	-	-	-	-
3	Васильева Елена Степановна	0	-	-	-	-	-	-	-
4	Волкова Екатерина Андреевна	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Гаврилов Владислав Владимирович	4	4	4	4	4	5	5	5
6	Галимзянов Николай Дмитриевич	1	2	2	2	2	3	3	3
7	Евграфова Анастасия Валерьевна	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Емельянова Анастасия Владимировна	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Зайцев Иван Дмитриевич	7	8	8	8	8	8	9	8
10	Захаров Вячеслав Андреевич	5	6	6	6	6	6	6	6
11	Иванов Михаил Сергеевич	3	5	5	4	4	5	5	5
12	Иванова Дарья Владимировна	-	-	-	-	-	-	-	-
13	Квятковская Лана Эдуардовна	-	-	-	-	-	-	-	-
14	Кулакова Дарья Сергеевна	-	-	-	-	-	-	-	-

Рис. 2. Общий вид интерфейса информационной системы под логином учителя

## Литература

1. *Панфилов, П. В.* Автоматизация расчетов при преподавании предмета «Физическая культура» посредством электронной таблицы / П. В. Панфилов [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://infourok.ru/avtomatizaciya-raschetov-pri-prepodavanii-predmeta-fizicheskaya-kultura-posredstvom-elektronnoy-tablici-1230110.html> (дата обращения: 01.08.2018).

2. *Рыбкина, С. Н.* Обеспечение научно-методической деятельности учителя физической культуры с помощью WEB-сервиса / С. Н. Рыбкина, С. В. Тихонов, Г. Е. Чекмарев // Студенческая наука для развития информационного общества : сборник материалов VI Всероссийской научно-технической конференции. — Ставрополь : СКФУ, 2017. — С. 95—97.

3. *Тихонов, С. В.* Обучение на основе индивидуальных траекторий обучения с помощью автоматизированных обучающих систем в средней общеобразовательной школе / С. В. Тихонов, Г. Е. Чекмарев, Е. В. Тихонова // Ученые записки ИСГЗ. — 2017. — Т. 15. — № 1. — С. 531—535.



## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ

**Д. Л. Миронов,**

канд. пед. наук, доцент ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет», г. Тула;

◆ **В. Н. Егоров,**

канд. пед. наук, профессор ФГБОУ ВО ТулГУ;

**О. В. Афанасьева,**

доцент ФГБОУ ВО ТулГУ

**В** обществе придается важное значение формированию гармонично развитой личности, способной успешно осваивать и выполнять социально-значимые виды деятельности. Не последняя роль в этом от-

водится системе физического воспитания подрастающего поколения [1].

Двигательная активность учащихся значительно сокращается по сравнению с дошкольным возрастом. Это отрицательно влияет на физическую подготовленность и замедляет формирование двигательных умений и навыков [3].

Школьный возраст обоснованно считается одним из наиболее важных периодов формирования личности. Двигательная активность в этом возрасте играет огромную роль в комплексном развитии организма ребенка [2]. В это время интенсивно развиваются физические качества.

Анализ программных и методических материалов по физическому воспитанию в общеобразовательных организациях и осуществление этого процесса на практике свидетельствуют о том, что главное внимание на уроках физической культуры уделяется обучению основным движениям. В результате школьники не получают необходимой физической нагрузки, которая оказывала бы влияние на развитие физических качеств [4]. Однако эффективное формирование системы двигательных навыков возможно только при высоком уровне развития физических качеств, для которых времени на уроке часто не хватает.

Исходя из вышесказанного, актуальным является интегральный подход: когда у ученика должна формироваться система двигательных навыков на достаточно высоком уровне развития физических качеств и умение максимально целостно их использовать.

В результате анализа специальной теоретической и методической литературы нами были выявлены возрастные особенности учащихся, определены периоды развития двигательных способностей, средства и методы, направленные на развитие физических качеств, а также методы оценки их уровня.

Например, круговая тренировка по методу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха может, с одной стороны, способствовать более эффективному совершенствованию силовых и скоростно-силовых способностей, а с другой — проявлению высокой работоспособно-

сти и положительных эмоций. Все это обосновывает рекомендации по использованию вышеуказанной методики на занятиях физической культурой школьников для развития их силовых и скоростно-силовых качеств.

Кроме того, анализ программ по физической культуре для детей различных возрастных групп свидетельствует о том, что нет смысла кардинальным образом изменять (модернизировать) эти программы. В структуре учебного занятия комплекс упражнений скоростно-силовой направленности должен составлять лишь 10—12 минут и выполняться с использованием сокращенных вариантов круговой тренировки в начале основной части урока.

Учитывая задачи вышеуказанных программ, есть необходимость разработать несколько комплексов круговых тренировок: на базе гимнастики, легкой атлетики и баскетбола (это один из наиболее популярных и доступных игровых видов спорта). Средства подготовки (упражнения) должны подбираться исходя из рекомендаций специалистов по таким критериям, как эффективность и доступность.

### Литература

1. *Бальсевич, В. К.* Инфраструктура высокоэффективного физического воспитания в общеобразовательной школе: методология проектирования и эксплуатации / В. К. Бальсевич // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. — 2003. — № 4. — С. 2—6.
2. *Бутко, М. А.* Повышение двигательной активности детей младшего школьного возраста на основе интеграции ее модернизированных форм в процесс образовательной деятельности / М. А. Бутко, В. К. Пельменев // *Физическая культура в школе*. — 2015. — № 6. — С. 56—62.
3. *Виленский, М. Я.* Физическое воспитание школьников: вопросы перестройки / М. Я. Виленский, Е. Н. Литвинов // *Физическая культура в школе*. — 1990. — № 12. — С. 2—6.
4. *Лях, В. И.* Физическая культура. 8—9 класс : учебник / В. И. Лях. — М. : Просвещение. — 2017. — 256 с.



## ОРГАНИЗАЦИОННО–СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВНЕУРОЧНОГО МЕРОПРИЯТИЯ «ВЯТСКИЙ ПАРЕНЬ НА ВСЕ 100»

**В. В. Бадьин,**

учитель высшей категории,  
учитель физической культуры  
КОГБУ «СШ пгт Лебяжье»,

Кировская область, пгт Лебяжье;

**А. П. Стрельников,**

директор КОГБУ «СШ пгт Лебяжье»

Введение ФГОС определяет изменения не только в урочной системе проведения занятий, но и предписывает реализацию пяти направлений внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного, духовно-нравственного, общеинтеллектуального, общекультурного и социального), при этом акцент делается на формирование метапредметных результатов [1].

В рамках спортивно-оздоровительной внеурочной деятельности в Лебяжской школе большое внимание уделяется военно-патриотическому воспитанию обучающихся и подготовке юношей к службе в Российской армии. Открыты кружки и секции по стрельбе из пневматического пистолета и винтовки, по единоборствам и самообороне, по подготовке к прыжкам с парашютом (выездные весенние мероприятия в Кирове) [2]. Также есть секции волейбола, баскетбола, легкой атлетики, лыжной подготовки, создан военно-патриотический клуб «Олимп». В годовом плане спортивно-массовых мероприятий образовательной организации предусмотрены такие мероприятия, как «Вятские богатыри», «Меткий стрелок», туристический слет, преодоление полосы препятствий, марафон «Вятские холмы» и др.

Данные мероприятия и внеурочная работа в школе дают определенные результаты: команда юношей была победителем Всероссийской спартакиады допризывной молодежи в Москве, областной спартакиады допризывной молодежи, участвовала в спартакиаде допризывной молодежи При-

волжского федерального округа. Увеличилось количество выпускников, поступающих на военные специальности, от Калининграда до Омска расширилась география военных вузов, где учатся наши выпускники.

Одно из самых интересных и любимых мероприятий старшеклассников — конкурс «Вятский парень на все 100». Кировская земля имеет богатую историю, но во все времена самой главной ценностью были люди, которые здесь проживали. Сложилось немало пословиц и поговорок про характер местного населения, например, «Вятские — парни хватские», что подчеркивало силу и мужество молодых людей. Это и послужило идеей названия внеурочного спортивного мероприятия «Вятский парень на все 100».

Конкурс проводится в рамках месячника оборонно-спортивной работы как внеурочное мероприятие, приуроченное ко Дню защитника Отечества. Участники — команды в составе пяти юношей из 9—11-х классов.

Среди задач мероприятия можно выделить следующие:

- ◆ пропаганда службы в армии среди молодежи и осознание ею необходимости качественной подготовки к службе;
- ◆ проведение целенаправленной работы по военно-патриотическому воспитанию, формирование у учащихся чувства гордости и уважения к Вооруженным силам Российской Федерации;
- ◆ совершенствование и проверка физических и военных навыков учащихся, развитие чувства товарищества.

Конкурс проводится после уроков накануне тематического праздника в школьном спортзале. Предварительно разрабатывается и утверждается соответствующее положение, создается информационный стенд, подбирается музыкальное сопровождение, распечатываются теоретические задания, подготавливается спортивный инвентарь, оформляются грамоты победителям и призерам.

В начале конкурса все участники и болельщики собираются в школьном зале боевой славы, где оформлены стенды «Учителя — участники Великой Отечественной войны», «Выпускники школы — участники боевых действий в Афганистане», «Выпускники школы — участники бое-

вых действий в Чеченской Республике», возлагаются цветы к мемориальным доскам, проходит минута молчания.

Содержание мероприятия «Вятский парень на все 100» состоит из четырех этапов:

- 1) представление команд (сдача рапорта, речевка, название и девиз команды, строевые упражнения);
- 2) рыцарские единоборства (жим 16-килограммовой гири, отжимание от пола);
- 3) спортивные и теоретические конкурсы («Что ты знаешь о нашей армии?», «Одевание противогаза», «Сборка — разборка автомата», «Послание даме сердца», «Пантомима», «Составь слово», «Самый мужественный», «Дозаправка», «Полоса препятствий»);
- 4) подведение итогов и награждение участников конкурса.

Для судейства и участия в данном мероприятии приглашаются ветераны Великой Отечественной войны, воины-интернационалисты, выпускники школы, отслужившие в рядах Российской армии, работники военкомата.

Таким образом, проведение подобного конкурса способствует пропаганде и популяризации физической культуры среди молодежи допризывного и призывного возраста, приобщению ее к систематическим занятиям физической культурой и спортом, сохранению и совершенствованию традиционных и поиску инновационных форм и методов работы по патриотическому воспитанию учащихся, подготовке их к службе в Вооруженных силах РФ, службе в правоохранительных органах, подразделениях МЧС России и других структурах.

### **Литература**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования от 17.05.2012 № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645) [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://base.garant.ru/70188902/> (дата обращения 25.01.2019).

2. Постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 № 1493 «О государственной

программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016—2020 годы» [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://base.garant.ru/71296398/> (дата обращения 25.01.2019).



## **МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ СРЕЛЬНИКОВОЙ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ТЕХНИКУМЕ**

◆ | **С. Г. Напреев,**  
канд. пед. наук, преподаватель  
◆ Арзамасского коммерческо-технического техникума,  
| Нижегородская область, г. Арзамас

**В** настоящее время в России актуальной является проблема ухудшения здоровья молодежи, в том числе студентов средне-специальных учебных заведений. Число учащихся, освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья, достигает 15—18 %, а отнесенных к специальной медицинской группе — 40—45 % [4].

Актуализация проблемы здоровьеобеспечения студентов очевидна. Такое обстоятельство обуславливает необходимость разработки новых методик и технологий систематического применения средств оздоровительной физической культуры в рамках учебных занятий по дисциплине «Физическая культура». В этой связи требуется научное обоснование выбора наиболее эффективных средств оздоровления студентов и методики их применения.

К наиболее часто рекомендуемым оздоровительным средствам относятся аэробные циклические упражнения и ациклические упражнения умеренной интенсивности, в том числе дыхательные упражнения [1—6]. Однако экспериментальные данные о систематическом применении

таких упражнений на занятиях по физической культуре малочисленны.

Наиболее известной методикой гипоксического характера является парадоксальная гимнастика А. Н. Стрельниковой, представляющая собой дыхательные упражнения, которые выполняются с активным коротким, резким вдохом при сжатой грудной клетке, без задержки дыхания, в сочетании с физическими упражнениями динамического характера [5; 6]. Систематические занятия дыхательной гимнастикой Стрельниковой способствуют как общему оздоровлению организма, так и оказывают выраженный лечебный эффект при различных заболеваниях [1—6].

Упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой применяются нами в основной части учебного занятия по физической культуре, так как их воздействие на подготовленный к физическим нагрузкам организм обучающихся усиливает оздоровительный эффект. Целесообразно проведение таких учебных занятий на свежем воздухе при температуре не ниже +3°C, что усиливает оздоровительный эффект дыхательных упражнений. Начинается освоение гимнастики постепенно, с 3—4 базовых упражнений, добавляя в каждое занятие по 1—2 новых упражнения, доводя их общее количество до 14—15. Количество вдохов-движений каждого упражнения составляет один цикл — 32. Отдых между упражнениями — 5—10 секунд. Общее время комплекса составляет 15—20 минут.

Исследование эффективности применения дыхательной гимнастики Стрельниковой на учебных занятиях по физической культуре проводилось на базе Арзамасского коммерческо-технического техникума с сентября 2016-го по февраль 2017 года. В эксперименте приняло участие 49 студентов I курса технических специальностей. Были сформированы экспериментальная и контрольная группы. В ЭГ (n=25) в основной части учебного занятия по физической культуре проводились дыхательные упражнения по методике Стрельниковой в течение 20 минут. В КГ (n=24) содержание основной части учебного занятия соответствовало рабочей программе по физической культуре для уч-

реждений СПО. Подготовительная и заключительная части учебных занятий во всех группах были одинаковыми. Занятия проводились в соответствии с расписанием дважды в неделю по 90 минут.

У студентов экспериментальной группы в конце эксперимента были выявлены достоверно более высокие аэробные возможности организма и показатели экономичности функционирования сердечно-сосудистой системы, бóльшая устойчивость к гипоксии, а также более высокий уровень развития физических качеств, в частности, выносливости, и, как следствие, более высокий общий уровень здоровья, чем у студентов контрольной группы.

Полученные данные подтверждают целесообразность использования упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой для осуществления оздоровительного воздействия на состояния здоровья студентов техникума на занятиях по физической культуре.

### Литература

1. Горелов, А. А. Дыхательные упражнения как фактор улучшения состояния здоровья студентов с заболеваниями органов дыхания / А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2008. — № 11 (45). — С. 21—25.

2. Горелов, А. А. Экспериментальное обоснование целесообразности применения дыхательных упражнений на занятиях со студентками с нарушениями в деятельности сердечно-сосудистой системы / А. А. Горелов, О. Г. Румба, М. Д. Богоева // Научные проблемы гуманитарных исследований. — 2009. — Вып. 2. — С. 66—71.

3. Кангужина, К. М. Исследование эффективности применения дыхательных упражнений в условиях занятий специальной медицинской группы / К. М. Кангужина, Л. С. Каиржанова, Ж. А. Рахимжанова // Наука и мир. — 2015. — № 7 (23). — С. 146—148.

4. Копейкина, Е. Н. Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы : монография / Е. Н. Копейкина, О. Г. Румба, А. А. Горелов. — Белгород : Политерра, 2010. — 133 с.

5. Меркулова, Е. А. Дыхательные упражнения на занятиях физической культурой со студентами / Е. А. Меркулова, Ф. Х. Чемоданова // Физическая культура и здоровье студентов вузов : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. — СПб. : СПбГУП, 2008. — С. 74—75.

6. Щетинин, М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой / М. Н. Щетинин. — М. : Метафора, 2007. — 240 с.



### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ «РЫВОК ГИРИ»

| Е. С. Кочетков,  
| магистрант Чувашского государственного  
| педагогического университета им. И. Я. Яковлева,  
| г. Чебоксары

«Рывок гири» — это одно из классических и соревновательных упражнений гиревого спорта. Соревнования проводятся среди мужчин и женщин по весовым категориям и возрастным группам. Суть упражнения заключается в непрерывном поднятии гири вверх максимальное количество раз на прямую руку с фиксацией за определенный период времени. В классическом двоеборье рывок выполняется после толчка. В течение 10 минут максимальное количество повторений одной рукой, а затем другой суммируется и делится на два. Отдельным видом в течение 12 минут выполняется армейский гиревой рывок с произвольной, неограниченной сменой рук. Снаряды могут быть использованы как стандартных весов (16, 24 и 32 кг), так и не стандартных.

На сегодняшний день гиревой спорт приобретает все большую популярность. Соревнования проводятся зрелищно и транслируются онлайн. Гири стали неотъемлемой частью любого спортзала, так как упражнения с ними при-

сутствуют в дисциплинах кроссфита и даже включены в перечень сдачи нормативов ГТО, где техника выполнения упражнения остается неизменной, меняется только время выполнения, а конечный результат суммируется и не делится на два.

На этапе начального обучения спортсменам-гиревикам кажется, что рывок более понятное и легкое упражнение, на которое затрачивается меньше сил, и результат растет быстрее, нежели при толчке. Однако технически рывок возможно и выглядит более простым, но когда начинается работа над высоким результатом, сразу становится ясно, что в упражнении присутствуют свои подводные камни. Данное упражнение требует от спортсмена определенных навыков и умений, иначе, как ни старайся, результат перестает стремительно расти и без хорошей и правильной техники выполнения остается практически неизменным.

Еще одним ошибочным мнением является то, что основная нагрузка приходится на предплечья. Несомненно, данное упражнение способствует укреплению хвата кистей, но рывок гири осуществляется не за счет силы, а за счет техничной работы всех групп мышц, где основными являются мышцы ног и спины. Рывок гири способствует повышению силовой выносливости, всех функциональных возможностей организма и морально-психологических качеств спортсмена.

Начинать освоение упражнений в гиревом спорте нужно с гири малого веса и большим количеством подъемов (подходов). Рывок не является исключением. Не стоит торопиться освоить тяжелые снаряды. Техника оттачивается с гирей 16 кг и даже с меньшим весом (для начинающих спортсменов младшего возраста, девушек, пожилых людей).

Рывок гири можно разделить на несколько фаз, отличающихся механикой движения.

*Старт.* Спортсмен занимает стартовое положение, наиболее удобное для него положение на помосте. Расстояние до гири составляет примерно один шаг. Гиря находится строго посередине. Ноги ставятся произвольно, но наиболее удобной является стойка ноги врозь, стопы на ширине плеч

или чуть шире, параллельны друг другу или слегка разведены в стороны. Спортсмен сгибает ноги, спина прямая. Как правило, выполнение упражнения принято начинать с менее сильной руки. Снаряд берется сверху за дужку произвольным хватом, как удобнее спортсмену. Но правильное положение кисти обеспечит распределение усилий на пальцы и сократит потерю кожи. Вторая рука остается в свободном положении, не касаясь туловища.

*Замах.* Замах происходит за счет разгибания коленей, гиря отрывается от помоста и на прямой руке, словно маятник, заносится между ног. Дужка гири располагается между третьими фалангами и основаниями пальцев ладони, большой палец прихватывает первую фалангу указательного пальца (создавая замок). Спина согнута в пояснице, ноги и рука выпрямлены, кисть развернута большим пальцем назад, а свободная рука подается назад до отказа. При выполнении более одного замаха во время выполнения упражнения подается команда «Стоп!».

*Подрыв.* После касания рукой живота следует момент падения гири, когда она по инерции начинает набирать скорость. Ноги слегка сгибаются в коленях. Дойдя до нижней точки виса маятника, из положения замаха, ноги разгибаются, и мощным усилием таза гиря подается вперед. В работу включаются трапециевидные мышцы. Кисть разворачивается большим пальцем в сторону свободной руки. Снаряд на вытянутой руке летит вверх и до «просовывания» кисти только сопровождается рукой. Это является одним из благоприятных моментов для расслабления мышц.

*Подсед.* Гиря находится в стадии полета вверх. Поднявшись выше уровня глаз, за 20—30 см до фазы фиксации, спортсмен плавно разворачивает кисть наружу (тыльной стороной ладони вниз). Дальнейший переход снаряда из стадии полета в фазу фиксации осуществляется с последующим разворотом кисти. Описывая дугу, гиря плавно и безболезненно (без удара) ложится на предплечье. В этот момент спортсмен подседает под гирю, как бы «ныряя» под нее, амортизируя «падение» снаряда. С окончанием «просовывания» руки, ноги выпрямляются.



*Фиксация.* Подхватив снаряд сверху (большой палец рабочей руки смотрит назад), и выпрямив руку в локтевом суставе, ноги и туловище должны быть выпрямлены и неподвижны, свободная рука (в любом положении) не касается туловища, остановлена. Не допускаются изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири. Тело спортсмена должно быть максимально расслабленным, для отдыха и восстановления всех групп мышц между повторениями. Гиря лежит на основании большого пальца, остальные пальцы расслаблены и лежат на дужке. В этом положении атлет находится до счета судьи. Или судья подает команду «Не считать!» (показывается желтая карточка), если совершена какая либо ошибка.

В тренировочном процессе счет может вести партнер. В большинстве случаев счет осуществляется самостоятельно, и атлет сам определяет время положения фиксации, как ему необходимо (передохнуть, восстановить дыхание или наоборот, сразу осуществить опускание, чтобы сэкономить время и выполнить большее количество подъемов). Следует помнить, что на соревнованиях, при отсутствии фиксации снаряда, подъем будет не засчитан.

*Опускание.* После фиксации спортсмен, не касаясь гирей туловища, опускает ее вниз для выполнения очередного подъема. При этом снаряд на помост не ставится. Он переводится в вис, а затем снова в фазу подрыва для выполнения следующего повторения.

Опускание может происходить тремя способами: маятником вниз по дуге на прямой руке, за счет сгибания руки в локтевом суставе, с помощью отклонения корпуса тела назад. Каждый из этих способов имеет преимущества и недостатки. Объединяет их то, что опускание происходит за счет разворота рабочей руки.

Первый способ помогает сохранить инерцию снаряда, не снижает скорости выполнения упражнения и позволяет расслабиться всем группам мышц. В случае слабых мышц спины, атлет начинает ниже и ниже опускать гирю во время маха, что приведет к быстрой усталости предплечья.

Второй способ помогает увеличить скорость выполнения упражнения, не меняя времени фиксации, однако мышцы находятся в постоянном напряжении, за счет активной работы мышц ног растет потребление кислорода, что приводит к быстрому утомлению и повышению вероятности повреждения кожи ладони.

Третий способ выполнения рывка является новым, мало изученным. Но, как показывает практика, спортсмены, применяющие его, выполняют упражнение в высоком темпе и с прекрасным результатом, намного превышающим средние показатели. Инерция снаряда сохраняется, как и в первом способе, а в момент отклонения корпуса назад происходит полное расслабление всех групп мышц. Возможно, единственным недостатком этого способа является более сложный процесс выполнения такого опускания снаряда и освоения техники этого движения.

*Перехват.* Смена рук производится один раз, произвольным способом (за исключением армейского гиревого рывка). После очередного опускания спортсмен делает легкий подрыв. Переброс снаряда из рабочей руки в свободную происходит на уровне груди, и гиря снова возвращается в фазу замаха. Далее происходит подрыв уже другой рукой и упражнение продолжается. В случае опускания гири на плечо во время выполнения упражнения первой рукой подается команда «Переложить!» и спортсмен может продолжить выполнение упражнения второй рукой. При остановке на плече второй рукой подается команда «Стоп!».

Основными ошибками выполнения данного упражнения являются следующие.

1. Слишком далекое отпускание рабочей руки от себя и ее низкое опускание во время сброса до того, как рука коснется живота в фазе замаха. Результат — быстрая усталость мышц спины.

2. Слишком сильный хват дужки во время подрыва до фиксации. Результат — образование гематомы на предплечье при жестком падении гири во время разворота наверху, образование потертостей (мозолей) на кожных покровах ладони.

3. Недостаточное «просовывание» кисти в дужку гири при фиксации. Результат — ранняя потеря работоспособности мышц-сгибателей пальцев, отсутствие возможности расслабления мышц тела спортсмена в фазе фиксации.

4. Беспорядочное дыхание или его задержка во время верхнего удержания гири. Нарушается цикличность дыхания. Чем выше частота дыхательных циклов, тем легче выполнять упражнение. Результат — кислородное голодание в мышцах, быстрое утомление.

По правилам соревнований в гиревом спорте за техническую неподготовленность (при неоднократных нарушениях) подается команда «Стоп!». Поэтому, в первую очередь, необходимо освоить правильную технику рывка и, конечно же, не допустить травматизма. Как в любом циклическом виде спорта, техника нарабатывается большим числом повторений, поэтому необходимо начинать с малых весов и делать больше подходов, нежели схватить самый тяжелый снаряд, сделать пару повторений и уйти домой с грыжей. Техника рывка не отличается при подъеме снарядов разного веса. Результат необходимо наращивать постепенно и постоянно, адаптируя организм к соревновательному времени. Следует укреплять все группы мышц, делая основной упор на отстающих, которые больше подвержены утомлению, обязательно включать в тренировки бег, плавание, передвижение на лыжах.

Несмотря на то, что правила одинаковые, тренерская задача состоит в том, чтобы найти индивидуальный подход к каждому спортсмену. Человеческим возможностям нет границ, но эти таланты развиты по-разному, и то, что с легкостью выполняет один спортсмен, другой будет добиваться долгими и упорными тренировками. Нужно уметь видеть сильные и слабые стороны, зная, как правильно их использовать для решения поставленных задач.

### Литература

1. *Зайцев, Ю. М.* Занимайтесь гиревым спортом / Ю. М. Зайцев, Ю. И. Иванов, В. К. Петров. — М. : Советский спорт, 1991. — 48 с.



## ЭФФЕКТИВНЫЕ МОДЕЛИ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

| **Е. Ю. Егорова,**  
| учитель физической культуры и ОБЖ  
| МОУ СОШ № 8,  
| Хабаровский край, г. Комсомольск-на-Амуре

**Ц**ель возрождения комплекса ГТО — привлечение детей, подростков и молодежи к физической культуре и спорту.

Внедрение комплекса на территории Хабаровского края предусматривало несколько основных этапов.

*На первом этапе* — с 1 сентября 2014-го до 1 января 2015 года прошла апробация комплекса в нескольких муниципальных районах края и двух базовых образовательных учреждениях города — гимназии № 9 и МОУ СОШ № 8.

*Второй этап* — с 1 января 2015-го до 1 сентября 2017 года — охватил внедрение комплекса во всех образовательных организациях и трудовых коллективах.

*Третий этап* — с 1 сентября 2017 года — внедрение комплекса для всех категорий жителей Хабаровского края.

В 2014/15 учебном году МОУ СОШ № 8 стала пилотной площадкой по реализации проекта ВФСК «Готов к труду и обороне».

С начала этого года в учебном заведении велась подготовительная работа к внедрению комплекса ГТО, в результате которой была заложена его поэтапная реализация, чтобы постепенно подготовить обучающихся к выполнению нормативов.

В настоящее время структуру и содержание учебного предмета «Физическая культура» определяют федеральный компонент государственного образовательного стандарта, где речь идет о качественных характеристиках освоения предмета (знаниях, способах и результатов деятельности), а также ФГОС нового поколения.

Основными формами подготовки к выполнению испытаний (тестов) комплекса являются уроки физической культуры, занятия в физкультурно-спортивных секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

При разработке рабочих программ по физической культуре и программ внеурочной деятельности физкультурно-спортивного и оздоровительного направлений были включены физические упражнения в соответствии с требованиями комплекса на возрастных ступенях обучающихся. Согласно разработанному календарю сдачу норм ГТО разделили на три сессии: осеннюю (в сентябре — октябре), зимнюю (в январе — феврале) и весеннюю (в апреле — мае).

О том, что детям предстоит сдавать нормы ГТО, мы рассказали их родителям на собраниях, в классных уголках оформили страницы с нормативами ГТО согласно возрасту, отразили информацию на сайте школы и наглядно оформили стенд «Мы готовы сдавать ГТО!».

В начале учебного года прошли классные часы, посвященные истории ГТО и возрождению ВФСК. Во время дня здоровья была организована сдача норм ГТО, где каждая возрастная группа выполнила по 4 теста. Для проведения спортивного праздника были привлечены студенты факультета физической культуры АмГПГУ (бывшие выпускники школы, студенты — практиканты, волонтеры) и родители учащихся.

По методическому плану школы в рамках предметных недель по физической культуре «От знака ГТО — к олимпийской медали» обучающиеся пробуют свои силы и продолжают сдавать нормативы комплекса.

За период реализации проекта «Мы готовы сдавать ГТО!» в сдаче норм ГТО на уровне школы приняли участие 524 человека, на муниципальном уровне — 142 человека. Ученики получили 22 золотых, 26 серебряных и 38 бронзовых знаков отличия.

С сентября 2014-го по сентябрь 2018 года школа участвовала в различных мероприятиях по внедрению комплекса, в том числе одним из значимых было участие во Всероссийском конкурсе проектов в области внедрения

физкультурно-спортивного комплекса ГТО в номинации «Нам со спортом по пути».

Комплекс ГТО стал инструментом реализации целей и задач по привлечению школьников к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового образа жизни. ВФСК ГТО направлен не только на улучшение здоровья и воспитание патриотизма у детей, но и на осознание родителями важности их роли в формировании и сохранении здоровья ребенка, повышении уровня его физического и психического развития.

В школе уделяется достаточное внимание вопросам общения семьи к ценностям физической культуры, создается устойчивый, мотивированный интерес к активным видам физкультурно-спортивной деятельности, ведется пропаганда занятий физической культурой и спортом как составляющей здорового образа жизни. Созданы условия для совершенствования физической активности учащихся во время уроков, на переменах и во внеурочное время (проведение физкультминуток и физкультпауз, организация прогулок, спортивных часов и дней здоровья, внеклассных мероприятий «Вместе с папой, вместе с мамой», конкурса «Универсальный солдат» и т. д.).

Во внеурочное время через систему дополнительного образования проводятся занятия секций волейбола, баскетбола, футбола, бокса, настольного тенниса, бадминтона и общей физической подготовки для учащихся 1—11-х классов (все тренеры из СДЮШОР № 4).

Одним из приоритетных направлений работы школы является сохранение и укрепление здоровья учащихся. Для этого создана программа «Здоровье», в рамках которой педагоги осуществляют обучение и контроль над соблюдением правил личной гигиены, выполнением режимных моментов. Проводятся беседы, классные часы, игры, выступления агитбригад, театрализованные представления по внедрению ВФСК ГТО, ежегодные смотры-конкурсы агитационных листовок, плакатов, рисунков, видеороликов, конкурсы на самый здоровый и самый спортивный класс. В течение нескольких лет школа занимает лидирующие позиции, участвуя в спортивных мероприятиях края.

Мы считаем, что такая системная работа с активным участием родительской общественности по внедрению Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» будет способствовать повышению мотивации участников образовательного процесса, как со стороны учащихся, так и их родителей (законных представителей). А значит, стратегическая цель комплекса ГТО — формирование интереса и потребности к здоровому образу жизни и массовому спорту — будет достигнута.

Пройдя экспериментальный этап пилотной площадки, совместно с рабочей группой родительского комитета школы провела следующие мероприятия по внедрению ВФСК ГТО:

- ◆ изучены нормативно-правовые акты, направленные на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению ВФСК ГТО;

- ◆ в общеобразовательную программу общего образования внесен комплекс мер и приемов, направленных на подготовку и сдачу норм ГТО;

- ◆ в план воспитательной работы включены мероприятия спортивной направленности в разделах патриотического и духовно-нравственного воспитания (см. приложение);

- ◆ составлен и реализуется план проведения контрольных испытаний ВФСК ГТО;

- ◆ проведена корректировка рабочих программ по физической культуре с учетом подготовки учащихся к сдаче норм ГТО;

- ◆ разработаны меры поощрения педагогов и родителей, осуществляющих деятельность по подготовке и принятию нормативов комплекса ГТО;

- ◆ проведены проверка и анализ спортивного оборудования и материально-технической базы, необходимой для сдачи норм ГТО;

- ◆ на сайте школы размещены все нормативно-правовые акты;

- ◆ разработаны методические рекомендации по организации процесса самоподготовки учащихся к сдаче норм ГТО.

План МОУ СОШ № 8 г. Комсомольска-на-Амуре  
по внедрению ВФСК ГТО

Мероприятия	Ответственный	Срок исполнения
<b>Организационные мероприятия по внедрению комплекса ГТО</b>		
1.1. Формирование в школе рабочей группы по поэтапному внедрению комплекса ГТО	Администрация школы	До 20 декабря 2014 года
1.2. Формирование и утверждение комиссии по поэтапному внедрению комплекса ГТО	Администрация школы	До 20 января 2015 года
1.3. Формирование базы данных обучающихся для сдачи нормативов комплекса ГТО	Учитель физической культуры	До 5 февраля 2015 года
1.4. Утверждение графика проведения мероприятий по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО в школе	Зам. директора, учитель физической культуры	До 20 февраля 2015 года
1.5. Создание на официальном сайте школы страницы комплекса ГТО	Зам. директора	Май 2015 года
1.6. Организация сдачи нормативов комплекса ГТО	Комиссия по ГТО	С января 2015 года
1.7. Включение в план мероприятий летнего оздоровительного лагеря отдельных видов испытаний и нормативов комплекса ГТО	Комиссия по ГТО, учитель физической культуры	Июнь 2016 года и далее ежегодно
1.8 Проведение классных часов «От значка ГТО — к Олимпийской медали»	Классные руководители 1—11-х классов	Март 2016 года
1.9 Участие в акции «Мы готовы к ГТО»	Учитель физической культуры	Апрель 2016 года
1.10 Музейные уроки «История ГТО — история страны»	Руководитель музея	В течение года

Окончание табл.

Мероприятия	Ответственный	Срок исполнения
<b>Информационно-пропагандистские мероприятия по внедрению комплекса ГТО</b>		
2.1. Публикация в периодической печати, на сайте школы материалов по подготовке и сдаче нормативов ГТО	Зам. директора, учитель физической культуры	В течение года
2.2. Проведение мероприятий среди обучающихся и сотрудников школы по участию в реализации комплекса ГТО	Учитель физкультуры, классные руководители, Совет школы	В течение года

**Рекомендации к недельному двигательному режиму школьников (не менее 14 часов)**

Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, минут
Утренняя гимнастика	Не менее 140
Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
Виды двигательной активности в течение учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	120
Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 270
Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 180

**Литература**

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. — М. : Физкультура и спорт, 1988. — 208 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. — 3-е изд. — СПб. : Лань, 2004. — 159 с.



**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С ОВЗ**

| Л. В. Чиненова,  
инструктор первой квалификационной категории,  
◆ инструктор по физической культуре  
| МБДОУ «Детский сад № 1»,  
Нижегородская область, г. Саров

Важной задачей дошкольной образовательной организации является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. В целевых ориентирах ФГОС определено, что к концу дошкольного обучения ребенок должен быть способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками.

Дети, посещающие наш сад, относятся к группе риска по состоянию здоровья, и им необходима установка на здоровье, а значит на положительно-эмоциональный настрой. Таким воспитанникам показаны систематические физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на коррекцию и улучшение общего физического состояния. Оптимальным видом физического воспитания для этих целей являются занятия плаванием. В Древней Греции плавание являлось одним из основных средств такого вос-

питания. «Хромым» (калекой) считался тот, кто не умел читать, писать, а также плавать.

Одним из методов, позволяющих повысить положительный эмоциональный настрой, является соревновательный. В. В. Гориневский считал целесообразным введение элементов соревнования при занятиях физической культурой.

Под соревновательным методом в физическом воспитании подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях соревнований. Его характерной особенностью, отличающей от других методов физической подготовки, является обязательное присутствие соревновательной деятельности двух противостоящих сторон.

Через знакомство с правилами соревнований ребенок начинает приобретать опыт, который ему необходим для выработки саморегуляции. Кроме того, он осваивает разнообразные действия, направленные на изучение и решение проблем. Названные выше умения способствуют развитию внутренней саморегуляции — возможности управлять своим вниманием: сосредоточивать, переключать, расслаблять и мобилизовать.

Соревнования несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития детей, но и их оздоровления. Это происходит потому, что соревнования для детей являются достаточно мощным раздражителем, позволяющим с большим интересом выполнять как простые, так и сложные двигательные действия.

В программе «Послушные волны» (авторы А. А. Чеменева, Т. В. Столмакова), по которой мной ведется работа, не предусмотрено использование соревновательного метода. Я решила попробовать ввести данный метод в свою педагогическую практику, адаптировав его к детям с ОВЗ. Определила цели и задачи такой работы.

Цель: способствовать положительно-эмоциональному отношению к занятиям плаванием и достижению положи-

тельного результата своих действий посредством использования соревновательного метода.

Задачи:

*оздоровительные* —

- ◆ закаливание организма;
- ◆ укрепление дыхательной мускулатуры;
- ◆ улучшение подвижности грудной клетки;
- ◆ повышение функциональных возможностей организма и прежде всего сердечно-сосудистой и дыхательной системы;

*образовательные* —

◆ закрепление и совершенствование навыка плавания способом «кроль» на груди и на спине при помощи:

а) работы ног,

б) работы рук;

◆ закрепление и совершенствование навыка плавания кролем и на спине в полной координации;

◆ закрепление навыка плавания комбинированными способами;

◆ обучение плаванию под водой;

*развивающие:*

- ◆ развитие уверенности в своих силах, сдержанности;
- ◆ формирование настойчивости в достижении цели;
- ◆ приобретение скоростно-силовых качеств в соревновательной обстановке;

*воспитательные:*

◆ воспитание чувства товарищества, сознательной дисциплины, организованности;

◆ развитие чувства коллективизма в соревновательных условиях.

В своей работе я придерживаюсь следующих принципов.

*Принципы сознательности и активности.* Рассказываю об оздоровительном значении плавания. Для стимулирования активности провожу минисоревнования по лучшему выполнению какого-либо упражнения. А один из действующих методов повышения активности воспитанников — объективная оценка каждого занятия по плаванию.

*Принципы систематичности и последовательности.* С новыми упражнениями предварительно знакомимся на суше, затем выполняем их в воде с постепенным уменьшением площади опоры при изучении техники плавания и т. д. От занятия к занятию повышается физическая нагрузка воспитанников, увеличиваются проплываемые расстояния и скорость плавания.

*Принцип доступности.* Все новые упражнения, которые включаются в занятия, соответствуют подготовленности детей и доступны для выполнения. Сначала упражнения делаются в облегченных условиях, затем трудность выполнения постепенно повышается.

*Принцип наглядности.* Помимо демонстрации техники плавания показываю каждое новое упражнение, обращая внимание детей на правильное исходное положение и наиболее трудно выполнимые элементы.

*Принцип прочности.* Каждое упражнение повторяется многократно. В начале занятия осуществляем повтор упражнений, разученных на предыдущем уроке. Знакомимся не более чем с двумя новыми упражнениями. Навык плавания относится к одному из самых прочных, поэтому нужно следить за тем, чтобы все элементы техники плавания осваивались без ошибок.

Для создания равных условий детям, относящимся к различным нозологическим группам, а также стимулирования воспитанников, повышения качества и эффективности учебного процесса, распределяю всех на группы по уровню ограничений или нарушений, которые мешают дошкольникам овладеть необходимыми навыками и достигать мастерства в плавании.

Все педагогические принципы и методы обучения взаимосвязаны и дополняют друг друга. Применение тех или иных методов в конкретном случае зависит от содержания занятия, возраста детей и их подготовленности.

Использовать соревновательный метод при обучении плаванию я начинаю с детьми среднего возраста. В занятия включаю простейшие игры с элементами соревнования, как индивидуального («Чья "звезда" дольше полежит на

воде?»), так и коллективного («Кто больше соберет предметов со дна?»).

По мнению Э. Я. Степаненковой, на пятом году жизни характер игровой деятельности меняется. Детей начинает интересовать результат подвижной игры. Поэтому с воспитанниками ввожу в занятия игры-соревнования, а также игры-эстафеты.

Игры с элементами соревнований требуют правильного педагогического руководства ими, предполагающего соблюдения ряда условий:

◆ каждый ребенок, участвующий в игре, должен хорошо владеть двигательными навыками, в которых соревнуется. Этот же принцип является основополагающим в играх-эстафетах;

◆ важно также объективно оценивать деятельность детей: при подведении итогов игры я оцениваю достижения ребенка по отношению к себе;

◆ при подборе игр-эстафет учитываю не только двигательные умения и навыки детей по плаванию, но и их индивидуальные типологические особенности и интересы. Поскольку обучение плаванию носит циклический характер (цикл состоит из четырех занятий), то в ходе работы возникает необходимость подводить промежуточные результаты навыков, полученных детьми в ходе каждого цикла. Для этого я использую соревновательно-игровой метод — игры (сюжетные и бессюжетные), двигательные задания, игры с элементами соревнований (индивидуальные и групповые), игры-эстафеты с делением детей на команды, игры-аттракционы («Кто быстрее перевезет на другой берег зайца?» или «Кто быстрее построит домик для Водяного?»);

◆ объясняя игру с элементами соревнования, я уточняю правила, игровые приемы, условия (например, доплыть до определенного места, достать со дна предмет и положить его на бортик, построить домик так, чтобы кирпичики стояли ровно). Также даю положительную установку на то, что все дети справятся с заданием, которое предполагает не только скоростное, но и качественное его выполнение. Правильное выполнение движений доставляет ребятам удовольствие,

у них появляются уверенность и стремление к совершенствованию. Объединяя детей в команды, учитываю их физическое развитие и индивидуальные особенности, а также навыки и умение плавания. В команды я подбирала ребят равных по силам: неуверенных, застенчивых объединяла со смелыми, активными. Замечено, что интерес детей к соревнованиям повышается, если у команды есть капитан и название (например, «Рыбки» и «Морские звезды»).

После занятий их участники поощряются фигурками в виде морских обитателей (рыбок, звезд, дельфинов). Обязательно указываю, за что ребенок поощрен (например: «Коля, сегодня у тебя была самая красивая “морская звезда” на спине»).

В конце учебного года провожу чемпионат детского сада по плаванию среди воспитанников подготовительных групп.

Чемпионат состоит из нескольких этапов.

I этап — полуфиналы в каждой группе. Этап проходит в течение 4-х занятий:

- ◆ 1-е занятие — скольжение на груди, спине;
- ◆ 2-е занятие — «Торпеда» на груди;
- ◆ 3-е занятие — плавание кролем;
- ◆ 4-е занятие — плавание произвольным способом.

По итогам каждого задания подводятся итоги и выбираются сильнейшие. В результате трое лучших из группы выходят в финал.

II этап — финал. Дети выполняют задания-тесты в течение одного занятия. Победители в торжественной обстановке награждаются медалями и призами.

Для поддержки инициативы и успешности дети, не участвующие в соревнованиях, привлекаются в качестве судей и статистов (Например, Маша дает команду «Марш!», используя флажок; Максим отмечает фишкой пройденное расстояние). В холле оформляются стенды «Лучшие пловцы детского сада», «Самый активный болельщик» и др.

Известно, что в процессе выполнения интересного дела, в котором есть соревновательный момент, значительно повышается эмоциональный тонус, что приводит к более

позднему наступлению утомления даже при трудной работе. Охваченные игрой дети легче преодолевают возникающие трудности, учатся доводить дело до конца.

Педагогическая диагностика показывает эффективность использования соревновательного метода при занятиях физической культурой.

У детей формируется положительное отношение к плаванию. Воспитанники старшего дошкольного возраста получают стойкие технические навыки плавания различными способами. У всех также вырабатываются стойкие навыки по уходу за своим телом, проявляются чувство товарищества, сопереживание и сознательная дисциплина.

Соревнования и игры делают занятия по плаванию значительно эмоциональнее. Ребята с удовольствием повторяют разученные упражнения. В игре лучше всего проявляются самостоятельность, сообразительность, находчивость и быстрота ориентировки.

Таким образом, использование соревновательно-игрового метода способствует развитию двигательных и морально-волевых качеств, а также положительного отношения к занятиям физической культурой и в целом успешному решению задач физического воспитания дошкольников.

### **Литература**

1. От рождения до школы : примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М. : Мозаика-Синтез, 2014. — 368 с.

2. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учебное пособие для студентов высших педагогических заведений / Э. Я. Степаненкова. — М. : Академия, 2006. — 368 с.

3. Чеменева, А. А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста / А. А. Чеменева, Т. В. Столмакова. — СПб. : Детство-Пресс, 2011. — 336 с.





## РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО–СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Г. Н. Усманова,  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад № 52»,  
Нижегородская область,  
г. Заволжье

Большинство программ дошкольного образования подразумевают ознакомление малышей со спортивными играми с пятилетнего возраста. Однако по нашим наблюдениям интерес детей к спортивному инвентарю и оборудованию начинает проявляться раньше. Кроме того, возрастает количество родителей, желающих, чтобы их ребенок начал заниматься спортом с более раннего возраста. Учитывая данную потребность детей и взрослых, наше учреждение предложило дополнительную образовательную программу физкультурно-спортивной направленности для детей с 3 лет.

За ее основу была взята программа физического воспитания детей 3—7 лет «Играйте на здоровье!» белгородских авторов Л. Н. Волошиной и Т. В. Куриловой [2], которые научно обосновывают возможность обучения таких детей спортивным играм. В программу дополнительного образования МБДОУ «Детский сад № 52» Заволжья были внесены изменения с учетом имеющейся материально-технической базы и запросов родителей. Участниками программы стали воспитанники младших и средних групп. Для каждой группы были составлены отдельные программы физкультурно-спортивной направленности, учитывающие возрастные и физические возможности воспитанников. Дошкольники занимались с периодичностью один раз в неделю на протяжении учебного года.

Разделы программы представлены в таблице на страницах 97—99.

## Перспективное планирование занятий по дополнительной образовательной программе физкультурно-спортивной направленности

Задачи обучения детей с 3 лет	Задачи обучения детей с 4 лет
<b>Пионербол (сентябрь — 1-я половина октября)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ формировать многообразие действий с мячом (бросание, ловля, перебрасывание);</li> <li>◆ воспитывать интерес к играм с мячом, желание играть вдвоем, втроем;</li> <li>◆ развивать согласованность движений, глазомер;</li> <li>◆ развивать ходьбу, бег, прыжки в процессе освоения действий с мячом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ познакомить детей с названием и инвентарем для игры в пионербол, создать общее представление о действиях в этой игре (стойка, перебрасывание и ловля мяча);</li> <li>◆ создать ситуации, побуждающие к коллективным действиям с мячом;</li> <li>◆ воспитывать целеустремленность, желание достичь положительного результата, доброжелательное отношение друг к другу;</li> <li>◆ развивать координацию движений, точность, ловкость</li> </ul>
<b>Городки (2-я половина октября — ноябрь)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ познакомить с площадкой для игры «Городки» («город», «кон», «полукон»), закрепить названия и способы построения простейших фигур («забор», «бочка», «ворота»), познакомить с новыми фигурами («рак», «письмо»);</li> <li>◆ формировать технику правильного броска биты (способы — прямой рукой сбоку, от плеча);</li> <li>◆ воспитывать интерес к русским народным подвижным играм;</li> <li>◆ развивать координацию движений, точность;</li> <li>◆ учить правилам безопасности в игре</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ познакомить с игрой «Городки», инвентарем для игры («бита», «городок»), элементами площадки для игры («город», «кон», «полукон»), фигурами («забор», «бочка», «ворота»);</li> <li>◆ отрабатывать элементарные действия с битой (брать, передавать, бросать), разучить способы ее метания (прямой рукой сбоку, от плеча);</li> <li>◆ научить строить простейшие фигуры;</li> <li>◆ развивать у учащихся силу, глазомер;</li> <li>◆ формировать осторожность, внимательность, побуждать к взаимодействию в игровых ситуациях;</li> </ul>

Задачи обучения детей с 3 лет	Задачи обучения детей с 4 лет
<b>Хоккей (декабрь — 1-я половина января)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ познакомить с клюшкой и шайбой, простейшими действиями с ними;</li> <li>◆ учить водить клюшку, не отрывая ее от поверхности, ударять по неподвижной шайбе и останавливать шайбу клюшкой;</li> <li>◆ развивать координационные способности, ориентировку в пространстве;</li> <li>◆ воспитывать желание выполнять простейшие требования безопасной игры;</li> <li>◆ закладывать предпосылки последующих совместных действий со сверстниками в игре</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ познакомить со стойкой хоккеиста, расширить круг представлений о действиях с клюшкой и шайбой;</li> <li>◆ научить вести шайбу, не отрывая клюшку от нее, забивать шайбу с места в ворота, закрепить передачу шайбы в парах;</li> <li>◆ создавать условия, обеспечивающие получение положительного результата в действиях с клюшкой и шайбой в парах;</li> <li>◆ укреплять уверенность в своих действиях, активность, инициативность в игре, обеспечить соблюдение правил безопасной игры;</li> <li>◆ развивать реакцию на движущийся объект, точность, быстроту</li> </ul>
<b>Лыжи (2-я половина января — февраль)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ познакомить с лыжами, их устройством;</li> <li>◆ научить надевать и снимать лыжи, ухаживать за ними;</li> <li>◆ учить стоять на лыжах, выполнять ступающий шаг;</li> <li>◆ развивать координацию движений, равновесие, ориентировку в пространстве;</li> <li>◆ формировать потребность самостоятельной двигательной деятельности с использованием лыж</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ показать преимущества передвижения на лыжах по снегу с факторами, положительно влияющими на здоровье при ходьбе на лыжах;</li> <li>◆ разучить стойку лыжника, формировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, научить выполнять повороты переступанием, спускаться в средней стойке с невысоких горок, подниматься на горку ступающим шагом;</li> <li>◆ развивать координационные способности, выносливость;</li> </ul>

Задачи обучения детей с 3 лет	Задачи обучения детей с 4 лет
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ воспитывать потребность в организации активного отдыха с использованием лыж</li> </ul>
<b>Баскетбол (март — 1-я половина апреля)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ формировать многообразие действий с мячом (катание, бросание, ловля, перебрасывание, забрасывание из разных исходных положений — сидя, стоя на коленях);</li> <li>◆ воспитывать интерес к играм с мячом, желание играть вдвоем, втроем;</li> <li>◆ развивать согласованность движений, глазомер;</li> <li>◆ развивать основные движения (ходьбу, бег, прыжки, лазанье) в процессе освоения действий с мячом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ познакомить с названием и инвентарем для игры в баскетбол, создать общее представление о действиях в этой игре (стойка, передача мяча, ведение мяча на месте и в движении);</li> <li>◆ создавать ситуации, побуждающие к коллективным действиям с мячом;</li> <li>◆ воспитывать целеустремленность, желание достичь положительного результата, доброжелательное отношение друг к другу;</li> <li>◆ развивать координацию движений, точность, ловкость</li> </ul>
<b>Футбол (2-я половина апреля — май)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ познакомить с названием и особенностями игры в футбол (играем с мячом ногами);</li> <li>◆ формировать элементарные для футбола действия с мячом (удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам);</li> <li>◆ воспитывать интерес к действиям с мячом, к игре вдвоем, втроем;</li> <li>◆ развивать координационные способности, ловкость, глазомер;</li> <li>◆ в процессе овладения действиями с мячом совершенствовать технику, ходьбы, бега</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ познакомить с условиями игры в футбол;</li> <li>◆ создать представления об элементах техники игры (удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам);</li> <li>◆ учить игровому взаимодействию;</li> <li>◆ развивать координационные способности, точность, выносливость</li> </ul>

Вывод об эффективности реализации дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности в детском саду был сделан после проведения диагностики физической подготовленности дошкольников в конце учебного года по нормам, определяемым Постановлением Правительства РФ от 29 декабря 2001 года [1]. Положительная динамика в развитии бега, метания, прыжков у ребят, посещающих дополнительные занятия, была выше в среднем на 12—14 %, чем у остальных воспитанников. Полученные данные свидетельствуют о пользе и необходимости приобщения детей к спорту, начиная с ранних лет.

### Литература

1. Постановление Правительства РФ от 29.12.2001 № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://base.garant.ru/12125274/> (дата обращения 25.01.2019).
2. *Волошина, Л. Н.* Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3—7 лет : программа, конспекты, материалы. ФГОС / Л. Н. Волошина, Т. В. Курилова. — М. : Вентана-Граф, 2017. — 224 с.



## СОДЕРЖАНИЕ

Резолюция межрегиональной научно-практической конференции.....	3
<i>Е. Н. Фомичева, А. А. Лекомцева, А. В. Фомичев.</i> Научно-методическое и кадровое сопровождение реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в Нижегородском регионе .....	8
<i>С. В. Барскова.</i> Система деятельности учителя сельской школы в рамках подготовки обучающихся к Всероссийской олимпиаде по предмету «Физическая культура»	18
<i>В. В. Ростунова, С. В. Лебедев.</i> Инновационные формы реализации физкультурно-массовой деятельности с обучающимися в образовательной организации: формы работы с семьей в рамках организации совместного отдыха....	23
<i>Е. В. Данилов.</i> Опыт реализации сопряженного метода в системе двигательных заданий по баскетболу на уроках физической культуры у старшеклассников.....	28
<i>Н. В. Неледова, В. В. Ростунова.</i> Проектная деятельность учащихся в рамках реализации ФГОС: «Сказочные олимпийские игры» .....	31
<i>И. В. Хасянова.</i> Проектный модуль для учащихся по подготовке и сдаче испытаний ВФСК ГТО .....	35
<i>Р. Н. Филинов.</i> Система оценки достижений школьников как способ формирования мотивации к занятиям физической культурой .....	38
<i>В. Н. Оринчук, А. Н. Оринчук.</i> Модернизация учебной деятельности по физической культуре в современной школе.....	42
<i>В. Н. Кулигина.</i> Проект «ВФСК ГТО возвращается в школу».....	46
<i>В. Н. Егоров, Д. Л. Миронов, И. Б. Губанцева.</i> Эффективность развития силовых и скоростно-силовых качеств на основе использования сокращенных вариантов круговой тренировки.....	53

<b>О. В. Мерзлякова.</b> Социально-значимый проект по подготовке к выполнению норм ВФСК ГТО в сельской школе «Спортивная суббота» .....	<b>56</b>
<b>С. Н. Рыбкина.</b> Информационная система сбора данных о физической подготовке учеников средней общеобразовательной школы .....	<b>65</b>
<b>Д. Л. Миронов, В. Н. Егоров, О. В. Афанасьева.</b> Теоретический аспект совершенствования силовых и скоростно-силовых качеств у школьников.....	<b>68</b>
<b>В. В. Бадьин, А. П. Стрельников.</b> Организационно-содержательное обеспечение внеурочного мероприятия «Вятский парень на все 100» .....	<b>71</b>
<b>С. Г. Напреев.</b> Методика применения дыхательной гимнастики Стрельниковой на учебных занятиях по физической культуре в техникуме.....	<b>74</b>
<b>Е. С. Кочетков.</b> Техника выполнения упражнения «Рывок гири» .....	<b>77</b>
<b>Е. Ю. Егорова.</b> Эффективные модели внедрения ВФСК «Готов к труду и обороне» в общеобразовательной школе .....	<b>83</b>
<b>Л. В. Чиненова.</b> Использование соревновательно-игрового метода в физическом воспитании детей с ОВЗ.....	<b>89</b>
<b>Г. Н. Урманова.</b> Реализация программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста.....	<b>96</b>

*Научное издание*

**ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ  
К РЕАЛИЗАЦИИ СИСТЕМЫ  
ФИЗКУЛЬТУРНО–СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**



МАТЕРИАЛЫ  
межрегиональной научно–практической конференции  
(Нижний Новгород, 28 августа 2018 года)

Редактор *С. М. Ледров*  
Компьютерная верстка *О. В. Кондрашиной*

Оригинал-макет подписан в печать 28.05.2019 г.  
Формат 60×84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная. Гарнитура SchoolBookC.  
Печать офсетная. Усл.-печ. л. 6,0. Тираж 100 экз. Заказ 2545.

Нижегородский институт развития образования,  
603122, Н. Новгород, ул. Ванеева, 203.  
*www.niro.nnov.ru*

Отпечатано в издательском центре учебной  
и учебно-методической литературы ГБОУ ДПО НИРО