

УДК 796.015

DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-3-73-79

Модульная программа третьего урока физической культуры для 5-6-х классов по подготовке школьников к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО III ступени

Галанова С.С.*

Чайковская государственная академия физической культуры и спорта
г. Чайковский, Россия

Аннотация: В настоящее время в стране внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательные организации должно способствовать укреплению здоровья, гармоничному и всестороннему физическому развитию личности, воспитанию и приобщению к здоровому образу жизни, повышению уровня физической подготовленности обучающихся. Однако данные исследований позволяют говорить о том, что имеющиеся количественные и качественные показатели ещё далеки от планируемых. Особенно велика эта разница в показателях, характеризующих результаты работы с обучающимися 11-12 лет. Цель исследования – разработать программу подготовки школьников к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО III ступени. Задачи исследования: провести анализ научной литературы по результатам выполнения школьниками нормативов испытаний комплекса ГТО III ступени и способам, формам и особенностям подготовки школьников; разработать модульную программу подготовки школьников к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО, основанную на дифференцированном подходе. **Методы исследования.** Анализ и обобщение научной литературы, тестирование, сравнительный анализ, методы математической статистики. **Результаты.** Необходимо дифференцировать подготовку школьников так, чтобы в группах были собраны обучающиеся не по литературе класса, а по уровню физической подготовленности. Нами разработана модульная программа третьего урока физической культуры для 5-6-х классов по подготовке школьников к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО III ступени. Целью программы является подготовка школьников к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО III ступени. Новизна программы состоит в том, что каждый школьник может выбрать из нее подходящий модуль, т.е. тот модуль, который наиболее способствует успешной подготовке к выполнению нормативов. Выполнив нормативы, предусмотренные основной рабочей программой по физической культуре, учитель сравнивает результаты с нормативами комплекса ГТО и выявляет «слабые» места у каждого школьника (те виды испытаний, к выполнению которых он не подготовлен: физически, технически, тактически...). Таким образом из параллели классов формируются группы по подготовке школьников к выполнению отдельных видов испытаний комплекса ГТО. Третий урок физической культуры проводим по образовавшимся группам с применением модуля программы. Каждый модуль направлен на развитие определенных физических качеств и подготовку к конкретным видам испытаний комплекса ГТО III ступени. В конце четверти проводится повторное выполнение нормативов. Те, кто достиг желаемого результата, могут перейти на другой модуль. **Заключение.** Результаты внедрения программы в общеобразовательных организациях Чайковского городского округа Пермского края указывают на повышение интереса обучающихся к физической культуре и выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО III ступени.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), комплекс ГТО, подготовка школьников, третий урок физической культуры, модульная программа, повышение уровня физической подготовленности школьников, модули программы подготовки школьников, нормативы испытаний комплекса ГТО.

Для цитирования: Галанова С.С. Модульная программа третьего урока физической культуры для 5-6-х классов по подготовке школьников к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО III ступени. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021; 16(3): 73-79. DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-3-73-79.

Modular program of the third physical culture lesson for the 5th-6th grades in order to train schoolchildren for the norms of the III rd stage RLD complex tasks (tests) fulfillment

*Svetlana S. Galanova**

Chaykovskiy State Academy of Physical Culture and Sport

Tchaykovskiy, Russia

*ORCID: 0000-0002-3433-6819, lana.galanova.92@mail.ru**

Abstract: Nowadays All-Russian physical culture and sports “Ready for Labor and Defense” (RLD) complex introduction into educational establishments should provide health improvement, harmonious and many-sided physical development of a personality, upbringing and involvement into healthy life style, the level of students’ physical fitness increase. However, the research results prove that the qualitative and quantitative indices are far from the planned ones. This difference is especially significant in the indices, which characterize the results of work with 11-12 year-old pupils. The aim of the research work is to create the program of training schoolchildren for the norms of the III rd stage RLD complex fulfillment. The objectives of the research: to analyze scientific sources of information concerning the results of the III rd stage RLD complex norms fulfillment by schoolchildren and the ways, forms and peculiarities of training schoolchildren; to create modular program of training schoolchildren for the norms of RLD complex fulfillment, based on differentiated approach. **Research methods.** Information sources analysis and summarizing, testing, comparative analysis, methods of mathematical statistics. **Results.** It is necessary to differentiate the training of schoolchildren in order to organize groups of children according to the level of their physical fitness, not according to the letter of their class. We created the modular program of the third physical culture lesson for the 5th-6th grades in order to train schoolchildren for the norms of the III rd stage RLD complex tasks (tests) fulfillment. The aim of the program is to train schoolchildren for the norms of the III rd stage RLD complex tasks (tests) fulfillment. Novelty of the program is in the fact that each schoolchild can chose suitable module. It most of all provides successful training for the norms fulfillment. Having fulfilled the norms, which are given in the main physical culture curriculum, a teacher compares the results with the norms of RLD complex and reveals “weak points” of each schoolchild (kinds of tests for the fulfillment of which a child is not ready: physically, technically, tactically...). Thus, from the parallel of classes we form the groups of training schoolchildren for the separate kinds of RLD complex tests fulfillment. The third physical culture lesson is organized in the created groups using the program module. Each module is directed toward the definite physical qualities development and training for the definite kinds of the III rd stage RLD complex tests. At the end of the term additional norms fulfillment is organized. Those, who achieve the desired results, can go to another module. **Conclusion.** The results of the program introduction into general education establishments of Chaykovskiy urban district of Perm region prove schoolchildren’s interest increase in physical culture and the norms of RLD complex fulfillment.

Keywords: All-Russian physical culture and sports complex “Ready for Labor and Defense” (RLD), complex, training schoolchildren, the third physical culture lesson, modular program, physical fitness of schoolchildren increase, modules of the schoolchildren training program, norms of RLD complex tasks.

For citation: Svetlana S. Galanova*. Modular program of the third physical culture lesson for the 5th-6th grades in order to train schoolchildren for the norms of the III rd stage RLD complex tasks (tests) fulfillment. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2021; 16(2): 73-79. DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-3-73-79.

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день в Российской Федерации возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и его внедрение в общеобразовательные организации призвано способствовать укреплению здоровья,

гармоничному и всестороннему физическому развитию личности, воспитанию и приобщению к здоровому образу жизни, повышению уровня физической подготовленности обучающихся. Однако анализ статистических отчётов организаций, подведомственных Министерству спорта Российской Федерации, позволяет

говорить о том, что имеющиеся количественные и качественные показатели ещё далеки от планируемых.

Особенно велика эта разница в показателях, характеризующих результаты работы с обучающимися 11-12 лет. Согласно возрастной градации нормативов испытаний комплекса ГТО, этот возраст соответствует его III ступени. К перечню причин такой ситуации авторы относят недостаточную организацию межведомственной деятельности административного аппарата муниципальных, региональных и государственных структур, ответственных за работу с обучающимися и решение задач ВФСК ГТО; отсутствие соответствующей системы мотивов, недостаточность совместных и согласованных усилий семьи и образовательной организации [1,4,6,7,8,9,10].

Однако в настоящее время работа с обучающимися и их родителями в рамках подготовки к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО носит фрагментарный, а порой и формальный, характер и пока не вполне обеспечена изысканиями, раскрывающими её организацию и программно-методические аспекты.

Цель исследования – разработать программу подготовки школьников к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО III ступени.

Задачи исследования: провести анализ научной литературы по результатам выполнения школьниками нормативов испытаний комплекса ГТО III ступени и способам, формам и особенностям подготовки школьников; разработать модульную программу подготовки школьников к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО, основанную на дифференцированном подходе.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Данные многочисленных исследований свидетельствуют о том, что показатели физической подготовленности школьников 11-12 лет находятся на весьма низком уровне, который не позволяет им успешно выполнить нормативы

испытаний комплекса ГТО III ступени. Ряд учёных, сравнивая показатели выполнения нормативов испытаний комплекса ГТО с требованиями, предъявляемыми программами по физической культуре соответствующего уровня образования, делают вывод об изначально «завышенных» требованиях комплекса ГТО, что не способствует их успешному выполнению [3,5].

Для исключения подобной аргументации мы сравнили нормативы испытаний комплекса ГТО III ступени с нормативами, разработанными в соответствии с примерными программами по физической культуре (авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич).

Сравнительный анализ нормативов позволил констатировать, что существенные различия в диапазонах результатов выполнения контрольных испытаний наблюдаются далеко не во всех контрольных испытаниях, а по целому ряду контрольных испытаний комплекса ГТО III ступени нормативы даже ниже, чем требования школьной программы. Так, например, в беге на 30 м нормативы для 6-х классов такие же, и даже сложнее, чем в ВФСК ГТО (например, мальчику 6-го класса необходимо пробежать 30 м за 5,0 с, чтобы получить «5», в то время как, пробежав за 5,1 с., можно выполнить норматив комплекса ГТО III ступени на золотой знак отличия).

Анализ показал, что только нормативы двух контрольных испытаний комплекса ГТО: «Поднимание туловища из положения лежа на спине» и «Бег на лыжах на 2 км» являются значительно выше, чем нормативы программ по физической культуре.

Можно сделать вывод о том, что школьник, который выполняет нормативы контрольных испытаний, предусмотренных программой по физической культуре, в полной степени является подготовленным для выполнения нормативов испытаний комплекса ГТО III ступени на знаки отличия. Тем парадоксальней выглядят данные официальной статистики и многочисленных исследований, свидетельствующие о низкой результативности подготовки школьников к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО III ступени.

На наш взгляд, в качестве основной причины, обуславливающей появление этого противоречия, следует назвать низкий уровень мотивации (либо её отсутствие) школьников 11-12 лет к подготовке и выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО III ступени, что диктует необходимость её учёта как одной из возрастных особенностей при организации и разработке программно-методического обеспечения этих процессов [2].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Одним из факторов, влияющих на мотивацию школьников, является низкий уровень физической подготовленности, отсюда нежелание выполнять норматив среди сверстников. Мы предлагаем дифференцировать подготовку школьников так, чтобы в группах были собраны обучающиеся не по литере класса, а по уровню физической подготовленности. Нами разработана модульная программа третьего урока физической культуры для 5-6-х классов по подготовке школьников к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО III ступени.

Цель программы – подготовка школьников к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО III ступени.

Реализации основной цели программы способствует решение следующих задач:

1. Укрепление физического здоровья, развитие основных физических качеств.
2. Освоение знаний о физической культуре и спорте и их роли в формировании здорового образа жизни, в том числе о комплексе ГТО.
3. Формирование у школьников заинтересованности в уроке физической культуры, занятиях спортом, выполнении нормативов испытаний комплекса ГТО.

Актуальность программы обусловлена введением третьего часа физической культуры и необходимостью для педагогов, особенно молодых специалистов, в определении его содержания относительно успешного выполнения нормативов испытаний комплекса ГТО. Программа рекомендуется для

использования в рамках преподавания предмета «Физическая культура» из расчета 1 час в неделю. Общее количество часов в течение учебного года на реализацию программы составляет в 5-6-х классах 34 часа.

Новизна программы состоит в том, что каждый школьник может выбрать из нее подходящий модуль, т.е. тот модуль, который наиболее способствует успешной подготовке к выполнению нормативов. Выполнив нормативы, предусмотренные основной рабочей программой по физической культуре, учитель сравнивает результаты с нормативами комплекса ГТО и выявляет «слабые» места у каждого школьника (те виды испытаний, к выполнению которых он не подготовлен физически, технически, тактически). Таким образом из параллели классов формируются группы по подготовке школьников к выполнению отдельных видов испытаний комплекса ГТО. Третий урок физической культуры проводится в образовавшихся группах с применением модуля программы. Каждый модуль направлен на развитие определенных физических качеств и подготовку к конкретным видам испытаний комплекса ГТО III ступени. В конце четверти проводится повторное выполнение нормативов. Достигнув желаемого результата, обучающиеся могут перейти на другой модуль.

В рамках модулей предусмотрена физическая и техническая подготовка школьников средствами, включенными в программу, в зависимости от раздела (например, элементами и упражнениями баскетбола, гимнастики и др.). Так же для повышения интереса к урокам в большом количестве включены подвижные игры. Игры формируют у школьников важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность школьников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Содержание модульной программы может быть дополнено и скорректировано в зависимости от подготовленности школьников,

их интереса к занятиям и условий проведения уроков модулей.

Модуль I. Подготовка школьников к выполнению бега на 30 м и бега на 60 м направлена на развитие у школьников быстроты, скоростных способностей. В программу уроков включены упражнения, позволяющие освоить технику бега на короткие дистанции. Дозировать нагрузку при выполнении упражнений следует количеством повторений с учетом физического развития школьников. Усложнять упражнения необходимо постепенно. Учащиеся должны знать назначение каждого специального бегового упражнения. Следует поручать школьникам контролировать правильность выполнения действий сверстников. Контроль за точностью выполнения упражнений помогает более быстрому овладению техникой бега. Подвижные игры направлены в основном на результат «Догнать», «Быстрее прибежать», «Быстрее убежать» и т.д.

Модуль II. Подготовка школьников к выполнению бега на 1500 м, бега на 2000 м и кросса на 3 км (бега по пересеченной местности) направлена на развитие у школьников выносливости (способности выполнять работу большой и умеренной мощности длительное время). Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом месте по слабопересеченной местности.

Модуль III. Подготовка школьников к выполнению подтягивания из виса на высокой перекладине, подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см, сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу направлена на развитие силы и силовых способностей. Упражнения с висами и упорами целесообразно изучать на гимнастической стенке, бревне, лестнице, удлиненной перекладине. Усвоение простейших упражнений рекомендуется осваивать групповым методом. В дальнейшем обучение следует вести, предварительно разделив школьников по парам, с целью активного контроля за правильностью выполнения и оказания помощи товарищу в случае необходимости.

Модуль IV. Подготовка школьников

к выполнению наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье ориентирована на развитие у школьников гибкости. Наклон вперед из положения стоя выполняется на гимнастической скамье.

Модуль V. Подготовка школьников к выполнению челночного бега 3х10. Упражнения модуля и подвижные игры призваны развивать ловкость и координационные способности. Челночный бег характеризуется многократным прохождением одной и той же короткой дистанции, в нашем случае 10 м, в прямом и обратном направлении. Смысл челночного бега – пробежать дистанцию необходимое количество раз и максимально быстро.

Рекомендуется сначала отрабатывать челночный бег на низкой скорости, а когда школьники привыкнут к выполнению упражнения, можно увеличивать темп. Есть приемы, позволяющие выиграть время на финише: выбросить вперед грудную клетку или сделать выпад плечом.

Модуль VI. Подготовка школьников к выполнению прыжка в длину с разбега, прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Упражнения и подвижные игры данного модуля направлены на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину выполняются в соответствующих секторах для прыжков. Важным моментом в обучении прыжку в длину с разбега считается обучение ритму и скорости разбега, отталкиванию, направлению движения маховой ноги и подбору индивидуального разбега. Полезно использовать видеоролики прыжка способом «согнув ноги». Длина разбега и количество повторений увеличиваются с возрастом учащихся. В разминку необходимо включать специальные упражнения прыгуна в длину.

Модуль VII. Подготовка школьников к выполнению метания мяча весом 150 г. Задача модуля – развитие скоростно-силовых способностей. Большое внимание в процессе обучения следует уделять индивидуальной работе с учениками. Желательно, чтобы у каждого учащегося был свой мяч. Метание мяча, как правило, проводится под команду учителя.

Модуль VIII. Подготовка школьников к выполнению поднимания туловища из положения лежа на спине. Упражнения модуля направлены на развитие скоростно-силовых способностей. При выполнении поднимания туловища из положения лежа на спине создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Модуль IX. Подготовка школьников к выполнению бега на лыжах на 2 км. В модуле предполагается овладение прикладными навыками, необходимыми для выполнения бега на лыжах на 2 км. Содержание каждого урока модуля и решаемые на нем задачи определяются прежде всего уровнем подготовленности обучающихся. При этом по очередности решаемых задач, подбору упражнений, последовательности их изучения и дозировке каждое очередное занятие тесно связывают с предшествующими и последующими уроками. Уроки лыжной подготовки имеют специфическую особенность: проведение уроков в естественных природных условиях создает специфический эмоциональный настрой у занимающихся. При этом стоит учитывать погодные условия в дозировании нагрузки и применении конкретных упражнений и подвижных игр.

Модуль X. Подготовка школьников к плаванию на 50 м. Упражнения и игры модуля направлены на овладение прикладными навыками, необходимыми для выполнения испытания «плавание на 50 м». Занятия по плаванию проводятся в бассейне. При выполнении испытания допускается старт с тумбы, бортика или из воды. Участник касается стенки бассейна какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише. На всех занятиях необходимо обращать внимание учащихся на сочетание гребковых движений с дыханием, координацию всех движений, необходимость непрерывности дыхания и движения в цикле.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Использование программы будет

способствовать взаимодействию учителей муниципального образования, обмену опытом, нахождению новых интересных идей для уроков и тем самым повышению уровня их профессиональной компетентности. Также предполагается сделать занятия физической культуры более плодотворными, интересными, направленными на подготовку школьников к успешному выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО.

Модули программы были апробированы в МБОУ СОШ № 1, MAOY «Гимназия с углубленным изучением иностранных языков» и МБОУ Марковская СОШ Чайковского городского округа Пермского края. Результаты внедрения программы указывают на повышение интереса обучающихся к физической культуре и выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО III ступени.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аршинник С.П. Оценка физической подготовленности обучающихся в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2019; 8(174): 21-27.
2. Галанова С.С. Сравнительный анализ нормативных требований испытаний комплекса ГТО III ступени. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2020; 1(179); 1: 77-83.
3. Зюрин Э.А. Исследование результативности выполнения нормативов ВФСК ГТО I-VI ступени как фактора, определяющего физическую подготовленность детей, подростков и студенческой молодежи Российской Федерации. *Вестник спортивной науки*. 2017; 5: 43-47.
4. Крутько А.Ю. Уровень физической подготовленности школьников 6-15 лет к выполнению нормативов ГТО. *Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций: Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции и Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности*. Издательство: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина. Елец. 2019; 289-292.
5. Куприянов А.Л. Подготовка учащихся V классов во внеурочное время к выполнению нормативов комплекса ГТО. *Физическая*

культура в школе. 2017; 2: 54-61.

6. Фурсов А.В. Оценка выполнения нормативов III ступени комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) учащимися образовательных организаций. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2017; 2: 62-64.

7. Фурсов А.В., Синявский Н.М., Безноско Н.Н., Глухова М.Ю. Физическая подготовленность учащихся 13-15 лет на основе испытаний IV ступени комплекса ГТО. *Педагогико-психологические проблемы физической культуры и спорта*. 2018; 13(1): 101-107. DOI 10/14526/01 2018 288.

8. Beaton A.A., Funk D.C., Alexandris K. Operationalising a theory of participation in physical active leisure. *Journal of Leisure Research*. 2009; 41: 177-203.

9. Dawson P., Downward P. The relationship between participation in sport and sport volunteering: An economic analysis. *International Journal of Sport Finance*. 2013; 8: 75-92.

10. Downward P., Rascute S. Does sport make you happy? An analysis of the well-being derived from sports participation. *International Review of Applied Economics*. 2011; 25: 331-348. DOI: 10.1080/02692171.2010.511168.

Статья поступила в редакцию: 30.07.2021

Галанова Светлана Сергеевна – старший преподаватель, Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, 617762, Россия, г. Чайковский, ул. Заречная, дом 99Г, e-mail: лана.galanova.92@mail.ru
