

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Обская начальная общеобразовательная школа №1»

Проект профессиональной деятельности на тему:
**«Урок физической культуры как эффективный способ
подготовки младших школьников к сдаче норм ВФСК ГТО»**

Коркина Сергея Викторовича,
учителя физической культуры

г. Обь, 2020 г.

Одной из приоритетных задач современного общества является воспитание здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. Но, к сожалению, понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высока, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии детского организма. Поэтому я считаю, что вопрос сохранения здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро.

О проблеме сохранения здоровья говорит и президент РФ В. В. Путин. Он отметил, что, несмотря на усилия по продвижению ценностей здорового образа жизни, многие дети имеют хронические заболевания, и ситуация с массовым и с детским спортом серьезно не изменилась в лучшую сторону. Для решения проблемы укрепления здоровья детей он предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития ребенка. Президент также предложил вносить оценку уровня физической подготовки школьника в аттестат и учитывать ее при поступлении в вузы. На заседании Совета по развитию физкультуры и спорта России главой государства было отмечено, что возрождение физкультурной программы советских времен по воспитанию патриотической молодежи и сохранение самого названия данной программы подчеркивает дань традициям национальной истории.

Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО. Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Таким образом, возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях сегодня, на мой взгляд, является актуальным. Подписание Президентом РФ В.В. Путиным 24 марта 2014 года Указа №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» определило вектор развития системы физической культуры в стране. Важное место в плане внедрения ВФСК ГТО отводится процессу интеграции комплекса в систему образования.

Это требование отражено и в ФГОС НОО в разделе «Предметные результаты освоения ООП НОО» по физической культуре в пункте 12.7: «формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Поэтому для себя считаю, задачу интеграции комплекса ГТО в систему образования младших школьников важной и активно работаю в этом направлении.

Чтобы организовать свою работу и вести ее планомерно и систематически, я разработал проект: «Урок физической культуры как эффективный способ подготовки младших школьников к сдаче норм ВФСК ГТО». План поэтапной реализации проекта представлен в таблице. (Табл. 1)

Табл.1 Этапы реализации проекта

Этапы реализации	Пути реализации проекта	Сроки реализации
Организаци	1.Изучение документов:	сентябрь-

онный	- Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации ВФСК «ГТО» протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1; - Положение «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и др.; 2.Изучение теоретических основ вопроса и выявление особенностей физического развития младших школьников, которые помогут правильно и эффективно организовать их подготовку к сдаче норм ГТО. 3.Повышение квалификации (курсы). 4.Формулирование цели и задач проекта.	октябрь 2020 г
Подготовительный	1.Анкетирование родителей и учащихся с целью выявления уровня осведомленности по данному вопросу и отношения к сдаче норм ГТО. 2.Корректировка календарно-тематического плана курса «физическая культура» с учетом направленности на реализацию интеграции комплекса ГТО в систему образования младших школьников. 3.Информационная работа с родителями и учащимися через посещение родительских собраний, размещение информационных стендов о возможности сдачи норм ГТО в школе. 4.Разработка конспектов уроков физической культуры в соответствии с современными требованиями и требованиями программы пропаганды ВФСК ГТО. 5.Подготовка материально-технической базы для эффективного проведения уроков физической культуры.	ноябрь-декабрь 2020 г
Практический	1.Работа по реализации проекта: -проведение уроков в соответствии с требованиями к современному уроку физической культуры и направленностью на подготовку учащихся к сдаче норм ГТО; -составление комплексов специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств учеников; -ведение мониторинга динамики показателей уровня подготовленности учащихся по отдельным физическим качествам. -составление списков учащихся, допущенных к сдаче норм ГТО по медицинским показателям. 2.Информационная работа с родителями. 3.Организация сдачи нормативов ГТО учащимися 2-4 классов. 3.Промежуточный самоанализ результативности работы над проектом, при необходимости корректировка в план реализации проекта.	январь 2020 г - март 2024 г
Итоговый	1.Анализ работы по плану реализации проекта: -мониторинг результативности сдачи норм ГТО учащимися; -анкетирование родителей с целью определения эффективности совместной работы; -отчет о результатах проекта на итоговом родительском собрании; -выступление на педагогическом совете с обобщением опыта работы по реализации проекта.	апрель-май 2020 г, далее ежегодно

Продолжительность проекта: проект рассчитан на 4 года обучения (1-4 классы)

Цель проекта: создание условий на уроках физической культуры для эффективной подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО младшими школьниками

Задачи:

- формировать у учащихся устойчивый интерес к развитию собственных физических и морально-волевых качеств, здорового образа жизни через мотивацию к сдаче норм ГТО и получения знаков отличия ВФСК ГТО;
- строить учебную деятельность младших школьников так, чтобы у них возникала потребность в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- осуществлять контроль над уровнем физической подготовки и степенью владения учащимися практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, необходимыми для сдачи норм ГТО.

Участниками моего проекта стали ученики первых классов, с которыми я начал работать в 2020-2021 учебном году. При работе над проектом я тесно взаимодействую с классными руководителями данных классов, медицинским работником школы, родителями учащихся.

Комплекс ГТО построен на **следующих принципах**, которые я решил взять за основу и для реализации своего проекта:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно-ориентированная направленность;
- принцип обязательного медицинского контроля;
- принцип учета региональных особенностей и национальных традиций.

В школе созданы **условия** для организации полноценного процесса обучения младших школьников: имеются 2 оборудованных спортивных зала, лыжная база, необходимый для эффективного проведения урока спортивный инвентарь; медицинский кабинет; а также футбольное поле с искусственным покрытием и баскетбольная площадка.

Для **повышения своей квалификации** в 2016 году прошел обучение в ГАУ ДПО НСО «НИПКПРО» по программе «Организационно-методические основы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях НСО», 72 часа.

Изучая теоретический аспект данного вопроса, я пришел к выводу, что внедрение ВФСК ГТО в систему образования имеет **воспитательное значение**, которое выражается в направленности на повышение эффективности использования физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного и всестороннего развития личности учащихся, воспитания патриотизма и обеспечения преемственности в осуществлении физического воспитания.

Целевыми показателями такого воспитательного процесса является

- постоянное развитие учащихся, вовлеченных в такую воспитательную систему, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности младших школьников;
- формирование у детей осознанных потребностей в физическом самосовершенствовании, здоровом образе жизни.

Структурно-содержательный компонент комплекса ГТО представляется как система непрерывного физического воспитания граждан от 6 до 70 лет и старше, состоящая из 11 ступеней, которые включают, наряду с тестами и нормативами, рекомендации по ведению здорового образа жизни.

Я работаю с детьми младшего школьного возраста, поэтому более подробно я изучил

нормативы ГТО двух ступеней:

1 ступень – мальчики и девочки от 6 до 8 лет (1-2 класс);

2 ступень – мальчики и девочки от 9 до 10 лет (3-4 класс).

Описание и структура I и II ступени комплекса ГТО представлена в приложении. (Приложение 1)

Организационно-деятельностный компонент воспитательной системы предполагает не столько сдачу тестовых испытаний, сколько процесс подготовки к их сдаче. Определенный в содержательном компоненте двигательный режим для каждой группы учащихся позволяет им достичь необходимого уровня для безопасного выполнения тестирующей части. Подготовка должна осуществляться систематически и при обязательном медицинском сопровождении и допуска к выполнению нормативных требований тестовых испытаний. Данный подход обеспечивает принцип оздоровительной направленности занятий физической культурой и спортом.

Оценочно-результативный компонент включает нормативы по обязательным тестовым испытаниям для оценки физической подготовленности (выносливости, силы, гибкости, скоростных возможностей) и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития личности. Комплексная оценка результатов выполнения тестов позволяет оценить разносторонность развития основных физических качеств. Оценка по дополнительным тестовым испытаниям позволяет оценить уровень развития скоростно-силовых возможностей и (или) координационных способностей. Итоговая оценочная шкала выполнения комплекса тестов определяет три уровня трудности и физической подготовленности: золотой, серебряный и бронзовый, в соответствии с которыми определены и знаки отличия ВФСК ГТО.

Также я выделил для себя физиологические **особенности младших школьников** с целью использования этих знаний для правильных и эффективных расчетов физических нагрузок на уроках физкультуры. Основные возрастные признаки физического развития детей младшего школьного возраста, которые я использую в своей работе, изложены в приложении. (Приложение 2)

Я работаю по УМК «Школа России». Цели и содержание этой программы по физической культуре, на мой взгляд, не противоречат требованиям подготовки учеников начальной школы к сдаче норм ВФСК ГТО, а напротив, способствуют достижению результативности в данном вопросе, так как включают в себя разделы и темы на развитие всех нормативных моментов комплекса ГТО.

При анализе содержания образовательной программы по физической культуре, я выявил полное ее соответствие для осуществления подготовки учащихся к сдаче норм ГТО. Результаты своей работы представил в виде таблицы. (Табл. 2)

Табл. 2 Соответствие образовательной программы требованиям комплекса ГТО

Обязательные тесты ВФСК ГТО	Упражнения, используемы для реализации образовательной программы по физической культуре
Быстрота	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; челночный бег; бег с ускорением; бег на 30м, 60м; кроссовая подготовка; спортивные подвижные игры.
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа); приседания на одной, двух ногах; подтягивание;

	наклоны назад с поворотом туловища вправо и влево сидя, ноги за креплёны, руки за голову (или вдоль туловища); спортивные и подвижные игры.
Выносливость	Бег на выносливость; ходьба в среднем темпе; длительная ходьба и бег в медленном темпе; кроссовый бег в переменном темпе (300—1000 м); передвижение на лыжах в медленном, среднем и переменном темпе (в зависимости от возраста); спортивные игры.
Гибкость	Наклоны из положения стоя (сидя) вперед, ноги не сгибать; в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах; из положения лёжа сделать «мост»; маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой.

Также я составил картотеку специальных упражнений для развития всех необходимых физических качеств у младших школьников 1-2 и 3-4 классов. Список этих упражнений представлен в приложении. (Приложение 3)

С целью выявления уровня осведомленности о ВФСК ГТО родителей и учащихся я провел анкетирование среди учащихся 1 классов и их родителей. Результаты анкетирования представлены в приложении. (Приложение 4)

Результаты подтвердили мои предположения о том, что большинство учеников и их родителей недостаточно владеют информацией по данному вопросу. Но присутствует заинтересованность, как родителей, так и детей в сдаче норм ГТО, готовность вести планомерную подготовку к сдаче норм комплекса ГТО учащимися. Я пришел к выводу, что необходимо проводить работу и в плане информирования учащихся и их родителей о возможностях и преимуществе получения знаков отличия ГТО, и в плане мотивации учащихся к стремлению выполнить все нормативы комплекса ГТО.

Урок физической культуры – основная форма организации учебного процесса в школе. Поэтому, я считаю, что именно эти уроки лучше всего использовать для подготовки школьников к сдаче норм ГТО. Передо мной, как учителем физической культуры, стоит задача подготовить в результате занятий физическими упражнениями максимальное число учащихся, которые смогли бы выполнить все нормативные показатели требований физической подготовленности комплекса ГТО для награждения бронзовым, серебряным, золотым знаком. Решать данную задачу мне приходится путём максимального использования возможностей, которые заложены в уроках физической культуры.

Для того, чтобы каждый урок был направлен на развитие всех физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО, в комплексе и содержал упражнения на их совершенствование, обеспечивая непрерывность процесса, я придерживаюсь рекомендаций по соотношению средств физической подготовки на уроках, разработанных группой ученых под руководством профессора теории и методики физического воспитания Синявского Николая Ивановича. Они предлагают распределять время на развитие и совершенствование физических качеств на уроках физической культуры в начальной школе следующим образом. Чаще всего я учитываю эти данные при планировании и составлении упражнений для разминки. Рекомендации представлены в таблице. (Табл. 3)

Табл. 3 Соотношение средств физической подготовки на уроках

Упражнения на развитие физических качеств	Отведенное на уроке время, мин				
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
				девочки	мальчики
Координационные способности	3	2,5-3	3	3	3

Гибкость	3	2,5-3	2	4	2
Быстрота	2	2	2	2	2
Сила	2	2	3	2	3
Выносливость	3-4	3-4	3	5-6	6-8

Для меня важно, чтобы процесс обучения младших школьников имел направленность на **мотивацию** учащихся к потребности ведения здорового образа жизни и стремление развивать свои физические качества в соответствии с нормативами комплекса ГТО. Поэтому я пересмотрел свой календарно-тематический план курса «физическая культура» для 1 класса и внес необходимые, на мой взгляд, коррективы для достижения поставленной цели. Календарно-тематический план представлен в приложении. (Приложение 5)

В содержание некоторых уроков включил материал по информированию учащихся о комплексе ГТО:

- Беседа с презентацией «Что такое ГТО?»
- Беседа «Зачем нужно сдавать нормативы комплекса ГТО?»
- Просмотр видеоролика «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО»
- Беседа «Основные физические качества, необходимые для сдачи нормативов комплекса ГТО: сила, быстрота, выносливость, гибкость»
- Презентация «Нормы ГТО для учащихся 1-2 классов»
- Викторина «Виды спорта»
- Видео «Как сдавать тесты ГТО школьникам»
- Беседа «Что нужно делать, чтобы получить значок ГТО во 2 классе»

С содержанием некоторых из этих бесед можно ознакомиться в приложении. (Приложение 6)

При планировании своих уроков учитываю некоторые **особенности занятий** физической культурой младших школьников:

1. Для младшего школьного возраста ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.).
2. На одном уроке решаю не более 2 – 3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.
3. Большое внимание уделяю укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки, что способствует развитию самоконтроля учащихся.
4. На каждом уроке обязательно провожу подвижные игры, способствующие развитию физических качеств, необходимых для сдачи нормативов ГТО. (Игровой материал может занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10 – 11 лет).
5. При обучении учащихся основным видам движений обращаю внимание на правильность и точность выполнения упражнений.

На уроках физкультуры я применяю различные методы.

Словесные методы я использую в разных формах:

- объяснения, при сообщении нового материала или дополнения к технике выполнения элементов;
- пояснения и комментарии при выполнении отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей. Главное требование: конкретность и точность пояснений. Убежден, что при правильном выполнении упражнений комментариев играет роль поощрения интереса к занятию, повышения учебной мотивации;
- рассказ, беседу провожу при изучении инструкции по технике безопасности.
- диалог помогает активизации учащихся на уроке.

Метод проблемного обучения применяю как на теоретических занятиях, так и на практических. Например, на практическом занятии ставится задача: развитие скоростных

качеств. Учащиеся сами выбирают нужные упражнения из предложенных на выбор для достижения этой задачи.

Наглядные методы использую для показа правильного выполнения упражнений. Кроме самостоятельного выполнения упражнений на уроках физкультуры применяю показ наглядных пособий: карточек, презентаций, видеоматериалов, а также выполнение показа подготовленными учениками. Показ на уроках физкультуры играет особую роль, так как учащиеся лучше запоминают не то, что слышат, а то, что видят. Поэтому при показе соблюдаю следующие требования: правильность, точность, сопровождение словесными комментариями.

Метод практического выполнения упражнений. Сколько бы учащийся не знал и не видел упражнений, если он не будет его выполнять сам, то никогда его не освоит. Все движения нужно прочувствовать через своё тело и только при неоднократном повторении упражнения происходит их заучивание. Методы практического выполнения упражнений провожу в разных формах: целостное выполнение упражнения, расчлененное выполнение упражнения, в игре, в соревновании.

Применение всех этих методов в комплексе позволяет создавать на уроках **ситуацию успеха** для учеников. Ведь для кого-то важнее услышать, для кого-то – увидеть, для кого-то – попробовать самому. Я считаю, что создание ситуации успеха - один из ключевых моментов мотивации к учебе, воспитание интереса к познанию, воспитание сильных черт характера. Другими словами, успех в учебе сегодня — успех в дальнейшей жизни.

Не всегда у ребенка сразу получается выполнить какое-то упражнение правильно и с нужным результатом. Это его огорчает, у него исчезает желание заниматься. В этом случае, в первую очередь использую похвалу, как способ психологической поддержки ученика. При этом придерживаюсь следующих правил:

- всегда хвалю за старательность;
- четко обозначаю, за что хвалю. (Например, «Молодец, что не сдаешься!», «Упражнение ты сегодня выполнял лучше, чем на прошлом уроке», «В цель ты не попал, но все движения выполнял правильно»);
- хвалю в меру и по делу;
- никогда не противопоставляю одного ученика всему классу;
- хвалю без сравнений;
- использую «Я-послания». (Например, «Я рад, что сегодня ты прыгнул дальше, чем на прошлом уроке», «Я уверен, что уже на следующем уроке ты сможешь пробежать быстрее»)

Также использую задания разной сложности: этот прием взят из методов **дифференцированного обучения** и позволяет каждому ребенку выполнить задание, которое ему под силу. Например, при делении на группы, учитываю уровень подготовленности учеников и каждой группе дозирую нагрузку с учетом физического развития учащихся. Таким образом, самое главное, что он справился и выполнил задание учителя. Иногда напротив, надо для успешного выполнения задания поставить в пару сильного и слабого ученика. В этом случае обучение слабого ученика происходит быстрее, а сильный ученик имеет возможность более глубоко вникнуть в процесс обучения. Например, при командном соревновании на прыжки в длину с места (когда учитывается результат каждого ученика путем суммирования) группы составляю из детей с разным уровнем подготовки. В этом случае результат сильного ученика дополняет результат слабого. Но все ученики понимают, что внесли посильную лепту в достижение результата своей команды.

Очень повышает самооценку ребенка факт оказания помощи учителю на уроке:

провести комплекс общеразвивающих упражнений, который выучили; выполнить показ, вести подсчет (например, количества прыжков на скакалке) и т. п.

Еще один способ создания ситуации успеха, который я использую – введение понятий «Рекорд класса», «Личный рекорд». Этот способ позволяет также учащимся самим вести учет своих достижений.

На своих уроках я использую также и **информационные технологии**, которые позволяют существенно повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности, стимулируют личную заинтересованность, повышают интерес к собственному здоровью, способностям и демонстрируют возможности для их дальнейшего развития. Разнообразный иллюстративный материал, мультимедийные и интерактивные модели, используемые мною на уроках, поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Нельзя сбрасывать со счетов, что современному ребенку намного интереснее воспринимать информацию именно в такой форме, нежели при помощи устаревших схем и таблиц.

При использовании компьютера (ноутбука) на уроке информация представляется не статичной неозвученной картинкой, а динамичным видео и звуковым рядом, что значительно повышает эффективность усвоения материала.

По программе физического воспитания в школе закладываются основы техники специфических действий по разным видам спорта. Это может быть техника метания мяча, техника низкого или высокого старта, финиширование в легкой атлетике и др. Считаю, что обучение двигательному действию эффективно начинать с демонстрации показа техники изучаемого элемента. Эта цель прекрасно реализуется через использование при показе различных презентаций. Просмотр школьниками техники двигательных действий, создает базу для теоретических знаний, способствует развитию логического, образного мышления. А применение цветового эффекта позволяет воссоздать реальную технику движений, способствует более быстрому усвоению учебного материала.

Стараюсь разнообразить **формы** организации уроков. В своей практике использую урок-игру, урок-соревнование, урок-путешествие, урок-консультацию, урок-сюрприз и др. Такое разнообразие позволяет сохранять интерес младших школьников к урокам физкультуры, активизирует их познавательный интерес, двигательную активность.

Осуществляю индивидуальный **подход**. Эта необходимость продиктована, прежде всего, различными уровнями здоровья учащихся, их физическими и психическими способностями, разным уровнем развития физических качеств. В соответствии с Письмом Минобразования Российской Федерации «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» № 13-51-263/123 от 31.10.2003 г. на уроке физкультуры дети распределяются на несколько групп.

Основная группа здоровья (I группа)

Разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Обучающиеся основной группы здоровья допускаются к выполнению нормативов ГТО.

Подготовительная группа здоровья (II группа)

Физкультурно-оздоровительная работа проходит с учетом заключения врача.

Дети занимаются со снижением физической нагрузки.

Дети, относящиеся к подготовительной группе здоровья, допускаются к выполнению нормативов ГТО после дополнительного медицинского осмотра.

Специальная группа здоровья (III группа)

Физкультурно-оздоровительная работа проходит с учетом заключения врача.

Дети занимаются со снижением физической нагрузки.

Учитель физкультуры и школьный врач должны знать об особенностях здоровья ребенка в специальной группе здоровья. В качестве тестов допустимо использовать строго определенные упражнения, которые не противопоказаны ребенку.

Дети из этой группы здоровья не допускаются к выполнению нормативов ГТО.

Специальная группа здоровья делится на:

1. Подгруппу «А» — обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые могут быть переведены в подготовительную.

2. Подгруппу «Б» — обучающиеся с необратимыми заболеваниями.

Я работаю с учащимися пяти первых классов, в которых всего 130 учеников, среди которых есть дети с разной группой здоровья. Данные представлены в таблице. (Табл. 4)

Табл. 4 Группа здоровья учащихся

Группа здоровья	Кол-во уч-ся	%
учащиеся основной группы здоровья	107	82%
учащиеся подготовительной группы	23	18%
учащиеся специальной группы	0	0
Всего уч-ся	130	

В 2020-2021 учебном году посетил родительские собрания в 1 классах с беседой для родителей «Комплекс ГТО», содержание которой представлено в приложении. (Приложение 7)

Провожу мониторинг развития учащихся, заполняя таблицы по каждому классу. Пример таблицы представлен в приложении. (Приложение 8)

Проанализировав результаты выполнения контрольных упражнений на начало и конец учебного года по показателям физических качеств, предусмотренных в комплексе ГТО, получил следующие данные, которые представил в виде таблицы. (Табл. 5)

Табл. 5 Эффективность деятельности по подготовке учащихся к сдаче норм ГТО

Физические способности	Контрольное упражнение	Положительная динамика	Стабильность показателей	Отрицательная динамика
Скоростные	Бег 30 м	100%	0	0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	77%	23%	0
Силовые	Подтягивание на перекладине	65%	35%	0
	Отжимание	60%	40%	0
Координационные	Челночный бег (3X10)	73%	27%	0
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	85%	15%	0

По таблице видно, что большинство учащихся улучшили свои показатели при выполнении контрольных упражнений на конец учебного года по сравнению с показателями на начало учебного года. Ухудшения показателей не выявлено. Считаю, что, мою педагогическую деятельность по подготовке учащихся к сдаче норм ГТО можно признать удовлетворительной, результативной и эффективной.

Индивидуальные достижения учеников также отслеживаю, заполняя таблицы, и соотношу их с нормативами ГТО. Пример таких таблиц представлен в приложении. (Приложение 9)

Информация, представленная в таком виде, помогает мне:

- скорректировать работу по реализации плана проекта;

- спланировать индивидуальный подход в обучении на следующий учебный год с целью улучшения отдельных показателей физических качеств;
- составить списки учащихся, готовых к сдаче норм ГТО.

Вывод: считаю, что работа по реализации плана проекта дает положительные результаты.

В дальнейшем продолжу работу в данном направлении, придерживаясь принципов проекта и используя теоретический материал в целях достижения положительной динамики физического развития учащихся.

В следующем учебном году, работая во 2 классах, планирую:

- продолжить информационную работу с родителями и учащимися с целью вовлечения к сдаче норм ГТО максимального количества учеников;
- составить списки учащихся, допущенных к сдаче норм ГТО по медицинским показателям;
- составить календарно-тематический план курса «физическая культура» для 2 класса с учетом направленности на мотивацию и подготовку учащихся к сдаче норм ГТО;
- планировать уроки физической культуры в соответствии с требованиями к современному уроку;
- привлечь к сдаче нормативов ГТО учащихся 2-х классов;
- продолжить отслеживать индивидуальные достижения учащихся.