

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение « Средняя образовательная школа №20 с углубленным изучением отдельных предметов»

Утверждаю:

Директор школы:

Аликина Г.В./

2015год



Проект: «Пути формирования физкультурной самостоятельности учащихся в рамках подготовки к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Выполнила: Баланкова Валентина Александровна

Учитель физической культуры.

Г.Гремячинск ,2015г.

«Расскажи мне и я забуду, покажи мне,
и я запомню, вовлеки меня – и я пойму».

Древняя китайская мудрость.

Актуальность проекта

Не так давно на высшем политическом уровне было объявлено, что здоровье населения является одним из приоритетов государственной политики. Произошло это событие вследствие сложившейся демографической ситуации в стране. В конце прошлого века в странах бывшего СССР стало наблюдаться падение рождаемости и рост смертности. Снижение темпов сокращения численности населения обеспечено главным образом увеличением рождаемости и снижением смертности. Следует отметить, что большой вклад в изменение демографической ситуации в стране вносит государство. Впервые за всю историю не только Российской Федерации, но и Советского Союза, государство берёт на себя обязательство по поводу формирования здорового образа жизни среди населения и активно выделяет на это средства. Сегодня в соответствии с указом Президента РФ от 24.03 2014 №172 вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». В связи с этим возникает проблема самого процесса внедрения комплекса в образовательной организации. Каким образом этот процесс должен происходить? При каких условиях? Какие формы и методы лучше всего использовать во время внедренческой деятельности? Данный проект, чем и обуславливается его актуальность, направлен на решение возникающих трудностей.

Цели и задачи проекта

С 1 сентября 2014 года программной и нормативной основой физического воспитания населения является физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Основными задачами учителей физической культуры в рамках подготовки учащихся к сдаче норм ВСФК ГТО являются:

- Формирование у учащихся устойчивого интереса к развитию собственных физических и морально-волевых качеств, здоровому образу жизни, готовности к защите страны;
- Модернизация учебной и внеурочной деятельности по развитию массовой физической культуры в учебном заведении, формирующей потребность в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- Совершенствование программно-методического обеспечения занятий физической культурой; разработка методических пособий и рекомендаций по внедрению самостоятельной подготовки к сдаче контрольных испытаний и норм ГТО;
- Осуществление контроля над уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- Создание эффективной системы взаимодействия с объектами социального назначения и с родителями учащихся;

- Подготовка общественных инструкторов из числа старшекласников для занятий с заботящимися о своем здоровье и физической форме детьми.

Главная задача учителя физической культуры – помочь учащимся в объективной оценке своих сил, убедить в возможности улучшения собственного результата и способность тому, чтобы занятия физической культурой и стремление к физическому самосовершенствованию стали потребностью каждого. В практике физического воспитания особую актуальность приобретают вопросы самостоятельной, осознанной физической активности учащихся. Чтобы подготовить учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, необходимо дать им достаточно широкий круг знаний, сформировать навыки и умения, не ограничиваясь содержанием учебного материала программы. Необходимо создать условия для освоения учащимися способов самостоятельной, физкультурно-оздоровительной деятельности через систему специальных теоретических сведений, направленных на комплексное развитие основных двигательных качеств, что является базовой основой к подготовке и успешной сдаче норм комплекса ГТО.

Участники, реализующие данный проект.

Обучающиеся школы являются непосредственными участниками проекта, так как именно им предстоит осваивать и сдавать испытания, предусмотренные комплексом «Готов к труду и обороне». Данным проектом также предусмотрена работа с работниками образовательного учреждения и родителями учащихся.

Система учебной работы над физкультурной самостоятельностью состоит из 3 этапов:

1 этап - формирование приёмов самостоятельного выполнения двигательных действий (начальная школа). Девиз: «Учись у учителя!»

Цель работы - обучение учащихся приёмам усложнения заданий, обеспечение осмысленных двигательных действий, стимулирование самостоятельности. Учащиеся должны овладеть двигательными навыками, которыми они будут пользоваться во время самостоятельных занятий. Общеразвивающие упражнения являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз во время приготовления уроков, входят в содержание самостоятельных занятий по развитию основных двигательных качеств.

С ходьбы и бега начинается и ими заканчивается каждое самостоятельное занятие. Важно, чтобы учащиеся умели правильно ходить и бегать, изменять скорость и темп движения, длину шага, силу отталкивания в упражнениях, навыки и умения в упражнениях, связанных с висами и упорами. Помогаем организовать место для занятий в школе и дома. Уже с начальной школы учащиеся должны знать, как подготовить место для безопасного выполнения физических упражнений. Знакомить детей с теорией следует на каждом уроке, постоянно оперируя новыми словами. Только тогда изучаемые понятия будут звучать в речи учащихся. Большое внимание следует уделить темам: «Режим дня школьника», «Здоровый образ жизни», «Что такое физическая культура и почему ей нужно заниматься?», «ВСФК ГТО как средство физического совершенствования». Детям нужно давать творческие домашние задания: составить свой режим дня; назвать свои достижения при выполнении контрольных нормативов и

будущие ориентиры в этих видах на следующий год с объяснением, каким образом они будут достигнуты.....

В практической части учащиеся должны научиться составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки. Владеть правильной техникой выполнения всех контрольных испытаний комплекса ГТО.

2 этап - создание условий для проявления школьниками самостоятельности (основная школа 5-9 классы). Девиз: «Учись вместе с учителем».

Цель работы – выявление слабых и сильных сторон подготовки каждого учащегося, определение форм и методов организации учебно- познавательной деятельности, обеспечивающей дифференциацию обучения. В содержании сохраняется весь перечень упражнений согласно учебной программе, объём двигательной активности не меняется. Все знания для обучения самостоятельным занятиям классифицируются по темам: основы обучения двигательным действиям; основы гигиены физического воспитания; основы развития физических качеств; основы контроля, самоконтроля и взаимоконтроля; психологические основы физической культуры; профилактика травматизма. Всё это существенно облегчит подготовку к комплексу ГТО. Подготовка учащихся к самостоятельным занятиям должна начинаться с четкого, немногословного инструктирования школьников о цели и задачах конкретных самостоятельных занятий, постепенного вооружения знаниями о системе самотренировок, привития необходимости технических и организационных навыков. Лист самооценки самостоятельности и успешности, когда учащийся сам ставит перед собой цель, каким он хочет стать и как меняется, позволит проследить за любыми даже небольшими продвижениями в его физическом развитии. В обязательном порядке каждый ученик должен строго соблюдать правила безопасности во время занятий. Другим важным моментом является выработка у ребят простейших приёмов самоконтроля за реакцией своего организма на нагрузку. Каждый ученик должен знать, что исследование пульса является самым доступным методом изучения функции сердечнососудистой системы; уметь измерять свой пульс несколькими способами (на запястье, у виска, на шее, ладонью к груди в области сердца).

3 этап – стимулирование активности и творческой самостоятельности учащихся на уроках и внеурочное время (средняя школа 10-11 классы). Девиз: «Учись быть учителем!».

Цель работы – создать условия школьникам для физического совершенствования и осознанного выбора вида своей учебной деятельности.

На этом этапе учащиеся умеют и имеют возможность проявить самостоятельность. Основные задачи: комплексное развитие двигательных качеств; овладение школьниками специальными теоретическими знаниями, необходимыми для самостоятельных занятий физической культурой; развитие у учащихся физических качеств и сформированности двигательных умений, необходимых для сдачи контрольных нормативов комплекса ГТО. Творческие задания для самостоятельной работы, например: предложить ряд тестов для определения уровня развития двигательных качеств (дать пояснения); предложить удобный для наблюдения за своей физической подготовленностью и развитием дневник самоконтроля; составить комплекс упражнений для формирования своего телосложения, с учетом коррекции фигуры. Очень важным ориентиром в организации повседневного

образа жизни для всех желающих выполнить нормы ГТО являются рекомендации к недельному двигательному режиму, которые предусматривают минимальный объём различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья. Рекомендации по недельному режиму включают утреннюю гимнастику, организованные занятия в спортивных кружках и секциях и самостоятельные занятия физкультурой, двигательную активность в процессе учебной деятельности. Увеличить объём спортивно-массовой работы во внеурочное время, путём дополнительного образования образовательными программами спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки для реализации необходимого недельного объёма двигательной активности не менее 8 часов в неделю. Обзор всех имеющихся спортивных секций для привлечения учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями и демонстрации мастер-классов лучшими спортсменами города.

Творчески организованная внеурочная деятельность - важное звено для формирования физкультурной самостоятельности в рамках подготовки к сдаче норм ГТО. Спортивно-оздоровительное направление внеклассных мероприятий в школе раскрывается в следующих формах: туристический слёт, соревнования по различным видам спорта, совместные спортивные праздники с привлечением родителей. Проведение конкурса фоторепортажей «От значка ГТО – к олимпийской медали». Участники в своих фоторепортажах должны отразить события, происходящие в школе в рамках развития комплекса «Готов к труду и обороне». Необходимо показать в своих фото-подборках, как ребята из школы через подготовку и сдачу спортивных нормативов стремятся к лучшим результатам, победе над собой, над своими возможностями, как они нацелены на победу. Агитационный плакат «Сделай шаг к победе» (конкурс плакатов, стимулирующих учащихся к занятиям спортом и сдаче нормативов ГТО).

Проведение спартакиады по различным видам спорта (кросс, «К стартам готов!», многоборье ГТО для начальной школы; лыжные гонки; соревнования по стрельбе и т.д.)

Что касается роли родителей в развитии физкультурной самостоятельности школьников, особенно на ранних этапах, то учителю следует их подключать к этой работе как помощников единомышленников. Физкультура – удовольствие, а не тяжкий труд. Это простое правило должны знать все родители, мечтающие привлечь ребенка к занятиям физкультурой. Трудно вызвать у детей желание к физическим упражнениям, если сами родители считают это дело скучной и неприятной "работой". Дети подражают родителям во всём, поэтому не стоит ждать от ребенка активности, если рассуждают о пользе физических упражнений лёжа на диване и т.д. Ребёнок должен видеть искреннюю заинтересованность родителей в этом вопросе, тогда подобное настроение передастся и ему. Если есть возможность, то можно заниматься подготовкой к сдаче норм ГТО в выходные дни вместе с родителями. Они могут подсказать или показать что-то весьма полезное. В том числе посоветовать, как правильно выполнять то или иное упражнение.

Учащиеся в процессе физического воспитания в школе должны быть ознакомлены со всеми многообразием физкультурно-оздоровительных систем, направленных на развитие физической подготовленности, комплексов физических упражнений, видами

физкультурной деятельности, с методикой самостоятельной подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО.

Здоровый образ жизни, спортивный азарт, самоутверждение – вот для чего нужен комплекс ГТО.

Сроки реализации проекта.

На реализацию данного проекта предусматривается учебный год с сентября 2015 по июнь 2016 года.

Заключение.

При соблюдении всех этапов проекта, эффективность процесса внедрения комплекса ГТО гарантирована, организованный учебный процесс внесет свой результат.