ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

на тему:

**«Подготовка детей младшего школьного возраста к сдаче норм ГТО I ступени»**

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки

**«Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением»**

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность исследования**

Физическое воспитание подрастающего поколения – одно из наиболее важных направлений социальной политики в нашей стране. В 2014 году был подписан указ президента В.В. Путина «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)», при этом было сохранено старое название как дань традициям старой национальной школы. Комплекс ГТО был введен в действие в целях дальнейшего совершенствования политики государства в сфере физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания населения. Это название полностью отражает цель введения данного комплекса, так как наиболее важно воспитывать юное поколение не только физически крепкими, но и любящими свою страну, готовыми трудиться на ее благо и стать достойными защитниками Родины.

По результатам анализа научно-методической литературы (Лосев В.Ю., 2011; Макаренко В.Г., 2011; Тарарухина Т.В., 2013 и др.) установлено, что в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья, характера человека в целом. Актуальность темы в социальном аспекте на сегодняшний день такова, что комплекс ГТО рассматривается как программа оздоровления нации. В связи с преемственностью между дошкольным образовательным учреждением (ДОУ) и школой, с введением сдачи норм ГТО в школьную программу именно дошкольное образование ориентирует детей на сдачу комплекса ГТО в младшем возрасте.

Актуальность выбранной темы обусловлена:

*в социальном аспекте* - тем, что, благодаря простоте и общедоступности нормативов, ГТО набирает все большую популярность в нашей стране и на сегодняшний день объединяет тысячи детей по всей России, включая дошкольников;

*в теоретическом аспекте -* тем, что к настоящему времени опубликовано достаточное количество работ, отражающих результаты исследовательской деятельности по вопросам внедрения ГТО в ДОУ (Сорокина И.Л., 2014; Перлова Ю.В., 2014; Правдов М.А., Нежкина Н.Н., Рябова И.В., 2015; Шальнева И.В., 2014 и др.).

*в практическом аспекте* - тем, что включение дополнительных занятий для воспитанников старших и подготовительных групп ДОУ по специализации вида спорта будет отличной предпосылкой к подготовке и сдаче нормативов ГТО в школе и оздоровительной составляющей в старшем дошкольном возрасте.

**Цель исследования:** разработать и теоретически обосновать программу подготовки старших дошкольников к сдаче нормативов ГТО на дополнительных занятиях легкой атлетикой.

**Объект исследования –** процесс физического воспитания детей 5-7 лет в ДОУ.

 **Предмет исследования –** подготовка детей младшего школьного возраста к сдаче норм ГТО I ступени.

**Задачи исследования:**

1. На основании данных научно-методической литературы составить целостное представление о возрастных особенностях развития детей старшего дошкольного возраста, основных задачах в области физического воспитания в основной образовательной программе развития в ДОУ, комплексе ГТО и возможностях его внедрения в дошкольном возрасте.

2. В процессе констатирующего педагогического эксперимента выявить показатели физической подготовленности детей 5-7 лет, обучающихся в ДОУ, определить их динамику под воздействием применения средств легкой атлетики на дополнительных внеурочных занятиях.

3. Разработать программу подготовки старших дошкольников к сдаче нормативов ГТО на дополнительных занятиях по легкой атлетике.

**Методы исследования**:

1. Анализ научной учебно-методической литературы
2. Педагогическое наблюдение
3. Метод экспертного оценивания
4. Метод педагогического тестирования.

5. Педагогический эксперимент

6. Методы математической статистики

**2.2. Методы исследования**

Для достижения поставленных задач использовались традиционные теоретические и эмпирические методы.

В ходе **анализа научной учебно-методической литературы** была проведена работа по выбору темы исследования, по поиску основных проблем в области физической культуры и спорта в образовательных учреждениях.

Анализ литературных источников проводился в основном на первом этапе исследования с целью сбора материала о возрастных особенностях развития детей дошкольного возраста, о комплексе ГТО и возможностях его внедрения в старшем дошкольном возрасте. В результате осмысления данных, представленных в учебниках, учебных пособиях, исследовательских работах дано теоретико-методическое обоснование подготовки дошкольников к сдаче нормативов ГТО на дополнительных физкультурных занятиях в ДОУ.

Всего было проанализирован 27 источник научно-методической литературы, из которых 23 современных.

**Педагогическое наблюдение** как метод наиболее эффективно для оценки динамики развития детей, для сбора первичной информации, для проверки фактов и сведений, полученных с помощью других методов диагностики. Для объективности сведений и постановки полной диагностики было проведено комплексное исследование, включающее в себя ряд различных методов.

**Метод экспертного оценивания** был применен для оценки техники двигательных действий в баллах.

Для определения исходных показателей физической подготовленности дошкольников и оценки их динамики в течение исследования применялся **метод педагогического тестирования.**

Показатели физической подготовленности определялись на основе тестов комплекса ГТО (Методические рекомендации по организации проведения и выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)»:

**Тест № 1** – «бег 300 м» (скоростная выносливость).

*Оборудование:* секундомер.

*Процедура тестирования:* Испытуемый встает на стартовой линии. По команде «Марш!» выполняет бег по прямой на стадионе. Размечается стартовая и финишная черта.

*Результат:* измеряется в секундах, учитывается время бега от стартовой до финишной черты.

**Тест №2** – «Гибкость (подвижность в тазобедренном суставе)».

*Оборудование:* гимнастическая скамейка, планка с разметкой через 1 см, линейка.

*Процедура тестирования:* Наклон вперед с выпрямленными ногами. Испытуемый стоит на гимнастической скамейке в основной стойке. Затем, не сгибая ног, плавно наклоняется вперед-вниз до предела, проталкивая пальцами рук фиксатор размеченной через 1 см планки; в конечном положении наклона необходимо зафиксировать положение кистей на 1-2 с.

*Результат:* Измеряется величина (в см), причем за отметку «0» принимается уровень скамейки, вверх от нее разметка со знаком «минус», вниз – со знаком «плюс». Тест проводится два раза подряд, лучший результат заносится в протокол.

**Тест №3** – «Координационные способности (челночный бег 3×10 м в исходном положении лицом вперед)».

*Оборудование:* секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды; дорожка длиной 10 м, ограниченная двумя параллельными чертами; за каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте; два набивных мяча массой 2 кг; регистрационный стол и стул;

*Процедура тестирования:* По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 м и финиширует;

*Результат:* испытуемый имеет две попытки. В протокол заносится лучший результат. Результат учитывается в секундах.

**Тест №4** – «Статическое равновесие».

*Оборудование:* секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды;

 *Процедура тестирования:* упражнение «Ласточка» - стоя на одной ноге, на линии другая нога выпрямлена, отведена назад, руки в стороны, голова держится прямо.

*Результат:* Отсчет времени начинается с момента принятия устойчивого положения, а прекращается в момент потери равновесия. Небольшие колебания туловища допускаются. Измеряется в секундах.

**Тест №5 –** «Скоростно-силовые возможности (прыжок в длину с места)».

*Оборудование:* сантиметровая лента, исходная обозначенная разметка с размеченными делениями через 1 см;

*Процедура тестирования:* Для этого теста целесообразно в спортзале разметить краской место – черту, от которой будет выполняться прыжок, и перпендикулярную ей черту с размеченными делениями через 1 см для определения длины прыжка;

*Результат:* Определяется длина прыжка с двух ног (в см). При тестировании дается две попытки.

**Тест №6** – «Скоростно-силовые возможности (сила мышц разгибателей туловища)».

*Оборудование:* набивные мячи (1 кг), размеченная исходная линия для стоп, сантиметровая лента;

 *Процедура тестирования:* Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы сидя на полу, ноги врозь. Определяет силу мышц разгибателей туловища, верхнего плечевого пояса и частично рук). Вес набивного мяча выбирается в зависимости от подготовленности учащихся. Ориентировочно: для младших школьников (и дошкольников) – 1 кг;

*Результат:* Измеряется дальность броска в метрах от линии стоп.

**Тест №7 –** «Силовые возможности (сила мышц плечевого пояса)».

*Оборудование:* перекладина;

*Процедура тестирования:* Подтягивание на перекладине (под наклоном). Определяется путем подсчета количества подтягиваний. При выполнении не допускаются раскачивания, маховые движения ногами. При движении вверх подбородок должен оказаться над перекладиной, при движении вниз руки полностью выпрямляются. (Проводится в старшей 5-6 лет и подготовительной группе 6-7 лет);

*Результат:* Подсчитывается количество раз, при условии правильного выполнения упражнения.

Фактические результаты проведенных тестов представлены в Приложении.

**2.2.1. Педагогический эксперимент**

Констатирующий педагогический экспериментпроводился на базе МБДОУ «Центр развития ребенка» детский сад №22 г. Читы. Экспериментальную группу составили воспитанники группы №10, в количестве 18 человек, из них 7 мальчиков и 11 девочек.

Для определения показателей физической подготовленности был проведен мониторинг, который содержал в себя ряд тестов, упражнения которых так же включены во Всероссийский физкультурно - спортивного комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для детей (первая ступень).

Ребята прошли испытания в беге на 300 метров, челночном беге 3×10 м, наклонах вперед из положения стоя с прямыми ногами, прыжках в длину с места, метании набивного мяча.

Методической основой экспериментальной программы является Общеобразовательная программа МБДОУ «Центр развития ребенка - детский сад №22». Более подробно развернута в Главе III (3.2. Программа подготовки старших дошкольников к сдаче нормативов ГТО средствами легкой атлетики на дополнительных занятиях).

Занятия по физкультуре проводились согласно расписанию, дополнительно во внеурочное время 2 раза в неделю проводились занятия по легкой атлетике (одно занятие, направленное на обучение и совершенствование прыжков в длину и одно занятие по метаниям).

 **ВЫВОДЫ**

1. В ходе всей работы нами были проанализированы данные научно-методической литературы о возрастных особенностях развития детей старшего дошкольного возраста, об основных задачах в области физического воспитания в основной образовательной программе развития в ДОУ, о комплексе ГТО и возможностях его внедрения в этом возрасте; выявлено несоответствие программы по физическому воспитанию в подготовительной группе дошкольных учреждений и учебной программы 1 класса общеобразовательной школы. Также имеются некоторые несостыковки с нормами комплекса ГТО.

2. В процессе констатирующего педагогического эксперимента иследованы показатели физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, обучающихся в ДОУ, проведена оценка двигательных навыков прыжков и метания.

В результате вторичного обследования детей нами отмечено незначительное увеличение показателей в оценках при прыжках в длину: «хорошо» - повышение на 11%, количество оценок «удовлетворительно» - увеличилось на 6%; так же уменьшилось количество оценок «неудовлетворительно» - на 10 % и «плохо» - сократилось до 7%.

В показателях по метанию набивного мяча на дальность наблюдалось увеличение количества оценок «отлично» - на 22%, «хорошо» - на 5%, так же сократилось количество оценок «неудовлетворительно» - на 11% и оценку «плохо» не получил ни один ребенок.

Таким образом, к концу проведенного нами исследования, в показателях метания набивного мяча изменились в положительную сторону результаты: у мальчиков нормативы бронзового значка выполнили 5 человек, 1 - на серебряный значок и ниже бронзового – 1; у девочек ниже бронзового значка – 1, бронзовый – 8 и серебряный значок – 2.

В прыжках в длину с места из общего числа мальчиков (7 человек) все выполнили нормативы ниже бронзового, но, тем не менее, улучшили показатели по сравнению с начальными показателями мониторинга; среди девочек ниже бронзового значка выполнило 10 человек и 1 на золотой – из общего числа (11 человек).

Положительная динамика в течение шести недель педагогического эксперимента отмечается как у мальчиков, так и у девочек, темпы прироста исследуемых показателей превышают 15%, что свидетельствует об эффективности применяемых педагогических средств

Анализ темпов прироста результатов от первого обследования ко второму показал, что предлагаемые средства легкой атлетики эффективны как в отношении развития физических качеств, так и в отношении улучшения техники двигательных действий. Этот вывод послужил основанием для разработки программы подготовки старших дошкольников к сдаче нормативов ГТО на дополнительных занятиях по легкой атлетике.

3. На основании вышеописанных результатов исследования разработана и теоретически обоснована программа подготовки старших дошкольников к сдаче нормативов ГТО на внеурочных занятиях по легкой атлетике.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Валькова Л.Л., Шивринская С.Е. Школа мяча: методические рекомендации по организации кружковой работы с детьми старшего дошкольного возраста. М.: Флинта, 2012. 78 с.
2. Волошина Л.Н., Курилова Т.В., Исаенко Ю.М. Игровые физкультурные занятия в разновозрастной группе в ДОУ. М.: АРКТИ, 2011. 68 с.
3. Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5-7 лет: практ. пособие. 2-е изд., испр. и доп.. М.: АРКТИ, 2010. 88 с.
4. Доронова Т.Н. Кружковые занятия в ДОУ // Инструктор по физической культуре. 2015. № 2. С. 92-96.
5. Институт образования взрослых Рос. акад. образования; под. ред. А. Е. Марона. М.: ИОВ, 2007. 118 с.
6. Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим». Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. М.: ТЦ Сфера, 2004г.
7. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателя детского сада. М.: Просвещение, 1988. 239 с.
8. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Миры детства: конструирование возможностей» / Федеральный институт развития образования; под ред. Дороновой Т.Н. М.: ФГАУ ФИРО, 2015. 271 с.
9. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. 3-е.изд., испр. и доп. М.: Советский спорт, 2006. 208 с.
10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М., 1998. 122 с.
11. Меллер С.В. Физкультурно-оздоровительная работа как средство сохранения и укрепления здоровья детей // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: Материалы Всероссийской научно-практической конференции / Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург, 2014. С. 77-79.
12. Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников». Для работы с детьми 5 – 7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010г.
13. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. 128 с.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. 128 с.
15. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» // Российская газета. 2013. 19 июля (№ 157).
16. Правдов М.А., Нежкина Н.Н., Рябова И.В. Модель взаимодействия дошкольных образовательных организаций и начальной школы по подготовке детей к сдаче норм комплекса ГТО первой ступени // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №2 (120) С.119-125.
17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования». Зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г. N 30384
18. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15) 2015. 76 с.
19. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13.
20. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений от 13.05.2013г. Зарегистрированов Министерстве юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 года, регистрационный N 28564
21. Смирнов С.А., Котова И.Б., Шиянов И.Н. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии: учеб. для студентов высш. учеб. заведений. 5-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 512 с.
22. Сорокина И.Л. Дошкольное образование – первая ступень к решению вопросов по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в систему образования // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: Материалы Всероссийской научно-практической конференции / Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург, 2014. С. 117-120.
23. Стафеева А.В. Организация научно-исследовательской работы студентов физкультурных специальностей: учеб. пособие. Забайкал. гос. гум.-пед. ун-т, 2006. 115 с.
24. Тарарухина Т.В. Оздоровительно-игровой час в ДОУ // Актуальные проблемы физического воспитания и физкультурного образования в Восточной Сибири. Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых. 2013. Том 1. С. 108 – 111.
25. Ткачук Н.Н. Система внедрения и реализация комплекса ГТО в средней общеобразовательной школе, 2015.
26. Фролов В.Г., Юрко Г.П. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста». Пособие для воспитателя дет. сада. М.: Просвещение, 1983. С. 109 – 112.
27. Циновская С. П. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Дошколка.ру». М.: Издательстельство «Экзамен», 2015. 239 с.