

Отдел образования
администрации Невельского городского округа

Опыт работы

«Лыжная подготовка как средство подготовки учащихся 9-10 лет к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2 ступени

Автор опыта:

Поликарпчук Алексей Алексеевич

Учитель физической культуры

МБОУ «СОШ №2» города Невельска

Сахалинской области

2020 г.

Поликарпчук Алексей Алексеевич

СОДЕРЖАНИЕ:

Раздел 1. Информация об опыте.....	3
Раздел 2. Технология опыта.....	5
Раздел 3. Результативность опыта.....	8
Библиографический список.....	15
Приложение к опыту.....	16

РАЗДЕЛ 1.

Информация об опыте.

Данный педагогический опыт был проведен в МБОУ «СОШ №2» города Невельска Сахалинской области в период с 2016 г по 2019 г.

Актуальность опыта: 24 марта 2014 г. министерство спорта России подписало приказ №575 о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Данный комплекс вводился поэтапно: с 2014 приступили к сдаче нормативов учащиеся 4 ступени (13-15 лет), с 2015 – 5 и 6 ступеней (16-17 и 18 – 29 лет), а с 2016 года нормативы стали выполнять уже все желающие от 6 до 70 лет и старше, а значит каждый из нас, в той или иной степени будет причастен к этому замечательному проекту.

Актуальность данного опыта работы состоит также и в климатических особенностях Сахалинской области. К такой особенности относится продолжительная зима, что в свою очередь обеспечивает сахалинцам отличные условия для занятий зимними видами спорта, в том числе лыжными гонками.

Лыжная подготовка является обязательным разделом в рабочей программе по физической культуре общеобразовательной школы и занимает практически всю 3 четверть (30 часов). Помимо этого, учащиеся посещают школьные кружки и спортивные секции по лыжной подготовке.

Занятия лыжами оказывают только положительное влияние на организм школьника, ведь это: укрепление иммунитета, закаливание организма, развитие всех физических качеств, что ведет в свою очередь к становлению здоровой личности ребенка и позитивному жизненному настрою. А в процессе подготовки лыжника формируются как специальная, так и общая физическая подготовка, что положительно отражается на результатах сдачи нормативов ВФСК ГТО.

Таким образом, занятия лыжной подготовкой обуславливают комплексный подход в подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО различных ступеней.

Ведущая педагогическая идея опыта: в связи с введением комплекса Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в систему школьного образования, возникла необходимость создания условий для подготовки и проведения ВФСК ГТО в образовательных учреждениях, подготовки образовательных программ, квалифицированных специалистов и создании методик для подготовки учащихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Исходя из этого была разработана рабочая программа для учащихся 3-4 классов по внеурочной деятельности «Лыжная подготовка», внедрение ее в

образовательный процесс во внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №2» города Невельска Сахалинской области на период с 2016 по 2019 учебный год и проведено исследование эффективности её применения.

Целью рабочей программы явилась совершенствование подготовки учащихся 9-10 лет к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2 ступени, средствами лыжной подготовки.

Длительность работы над данным опытом работы составляет 3 года.

Опыт проводился в МБОУ «СОШ №2» города Невельска Сахалинской области начиная с 2016 по 2019 г. С целью качественной подготовки обучающихся 9-10 лет была разработана рабочая программа по внеурочной деятельности «Лыжная подготовка». В августе 2016 года рабочая программа была представлена на заседании школьного методического объединения учителей физической культуры МБОУ «СОШ №2», и получила положительный отзыв педагогов объединения (приложение 1)

Начиная с сентября 2016 года данная рабочая программа была внедрена в образовательный процесс учащихся 3-4 классов во внеурочной деятельности. Занятия проводились 3 раза в неделю по 90 минут одним педагогом. В опыте работы участвовали учащиеся 3-4 классов в возрасте 9-10 лет. Некоторые элементы опыта, проводимые во внеурочной деятельности, применялись также и на уроках физической культуры, что привело к повышению интереса обучающихся к урокам физической культуры, повышению уровня общей физической подготовки. Помимо этого, занятия проводились и в каникулярное время на базе летнего оздоровительного лагеря «Юные спортсмены», таким образом работа носила непрерывный характер, что в свою очередь является одним из принципов спортивной тренировки.

Данный опыт работы был разработан опираясь на труды таких ученых как: Лях В.И., Виленский М.Я., Торочковой Т.Ю. и Бутина И.М., Холодова Ж.К. и Кузнецова В.С.

Лях В. И., Виленский М.Я., Торочкова Т. Ю. – являются авторами многих школьных учебников по физической культуре, поэтому за основу опыта в разработке рабочей программы были приняты рабочие программы данных ученых, однако эти программы носили общепринятую структуру и не имели четко выраженной цели в подготовке к сдаче нормативов ГТО.

Бутин И. М.– является автором учебников по лыжной подготовке для учащихся общеобразовательных учреждений. Его идеи по формированию умений и навыков в лыжной подготовке, повышению уровня общей и специальной физической подготовки четко прописаны в рабочей программе и имели практическое применение на занятиях по лыжной подготовке.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – являются автором учебника для студентов высших учебных заведений «Теория и методика физического воспитания и спорта». В опыте работы, были применены некоторые аспекты основы спортивной тренировки, что являлось ведущей идеей опыта.

Новизна опыта: заключается в комбинировании общепринятых методик к сдаче общей и специальной физической подготовки с применением основ и принципов спортивной тренировки в образовательном процессе учащихся общеобразовательных школ к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2 ступени. Занятия во внеурочной деятельности были построены по принципам и основам спортивной тренировки и имели непрерывный характер, чего ранее не происходило в данном образовательном учреждении.

Характеристика условий применения опыта работы: все результаты данного опыта могут применяться учителями физической культуры на своих уроках и внеурочных занятиях с целью повышения уровня специальной подготовки учащихся к выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2 ступени (9-10 лет), 3-4 классы.

РАЗДЕЛ 2.

Технология опыта.

Цель опыта: совершенствование процесса общей и специальной физической подготовки обучающихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2 ступени.

Задачи опыта:

1. Изучить содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2 ступени.
2. Определить средства специальной подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2 ступени.
3. В процессе опыта обосновать эффективность применения методики специальной подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2 ступени.

Содержание обучения:

Данный педагогический опыт был получен путем проведения внеурочных занятий спортивной секции «Лыжная подготовка». Внеурочные занятия первого года обучения проводились три раза в неделю с использованием дифференцированного подхода. В группе учащихся «Лыжная подготовка» организация занятий базировалась на тренировочных группах сформированных по результатам тестовых испытаний с учётом уровня развития физических качеств. Результаты тестовых испытаний, оценивающих быстроту и общую выносливость, позволили выявить учащихся с высокой аэробной работоспособностью, характеризующихся относительно

более высоким уровнем проявления общей выносливости и низким – скоростных качеств (группа 1)

Группу 2 составили учащиеся с выраженной анаэробной работоспособностью, показывающие относительно высокие результаты в беге на 30 метров, но низкие в беге на 1 км. Дети с относительно равномерным проявлением скоростных качеств и общей выносливости были определены в 3-ю группу.

Тренировочная программа вариативной части занятий для школьников с выраженной аэробной работоспособностью реализуется на базе макроцикла с преимущественным развитием быстроты. Мезоцикл включал два микроцикла на развитие скоростно-силовых качеств и один - на развитие общей выносливости. При планировании содержания занятий средства подбираются таким образом, чтобы обеспечить преимущественное развитие общей выносливости (табл. 1).

Для школьников с выраженной анаэробной работоспособностью тренировочные занятия проводились на базе макроцикла с преимущественным развитием общей выносливости. Мезоцикл состоял из двух микроциклов на развитие общей выносливости и одного – на развитие быстроты. При планировании содержания занятий средства подбираются таким образом, чтобы обеспечить преимущественное развитие аэробных возможностей организма (табл. 1).

Для детей с равномерным развитием скоростных качеств и общей выносливости занятия проводились на базе макроцикла, направленного на развитие как скоростных качеств, так и общей выносливости. Мезоцикл включал два микроцикла на развитие общей выносливости и два на развитие скоростных качеств, которые чередовались в определённой последовательности. При планировании содержания занятий средства подбираются таким образом, чтобы обеспечить равномерное развитие скоростных качеств и выносливости (табл. 1).

Теоретические занятия во всех группах включали: изучение истории комплекса ГТО, разбор методических рекомендаций по выполнению тестов, оказание первой помощи, основы здорового образа жизни и многие другие теоретические сведения по физической культуре и спорту.

Техническая подготовка включала изучение методических рекомендаций по правильному выполнению тестовых испытаний и практическому их применению в тренировочном процессе. В содержание общеразвивающих упражнений включались различные комплексы с предметами (скакалками, гимнастическими палками, обручами, гантелями и др.) и без предметов. Данные упражнения были направлены на подготовку организма к предстоящей нагрузке в основной части занятия. Технологические карты некоторых тренировочных занятий представлены в приложении 2.

«Содержание вариативных частей программы и соотношение объёмов физических нагрузок различной направленности с учетом развития двигательных качеств учащихся»

Группа 1 С выраженной аэробной работоспособностью	Группа 2 С выраженной анаэробной работоспособностью	Группа 3 С равномерным проявлением скоростных качеств и выносливости
1. Теоретическая подготовка – 5 % 2. Техническая подготовка – 5 % 3. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов – 5 % 4. Силовые упражнения – 10% 5. Упражнения на развитие гибкости – 10 % 6. Специальная физическая подготовка – 65 %, из них: 72-77 % - на развитие скоростных качеств; 23-28 % - на развитие общей выносливости	1. Теоретическая подготовка – 5 % 2. Техническая подготовка – 5 % 3. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов – 5 % 4. Силовые упражнения – 10 % 5. Упражнения на развитие гибкости – 10 % 6. Специальная физическая подготовка – 65%, из них: 52-58 % - на развитие общей выносливости; 42-48 % - на развитие скоростных качеств	1. Теоретическая подготовка – 5 % 2. Техническая подготовка – 5 % 3. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов – 5 % 4. Силовые упражнения – 10 % 5. Упражнения на развитие гибкости – 10 % 6. Специальная физическая подготовка – 65 %, из них: 62-68 % - на развитие общей выносливости; 32-38 % - на развитие скоростных качеств
Все упражнения носят тренирующий характер		

Комплексы упражнений для развития различных физических качеств представлены в приложении 3.

Каждое 3-е занятие проводилось в соответствии с вариативной частью программы, она же включалась в содержание основной части программы в объёме 35-45 % от общего количества времени в остальные два тренировочных занятия. В вариативной части акцент делался на специальную физическую подготовку лыжника. В содержание занятий были включены такие упражнения как: имитация лыжных ходов, бег по пересеченной местности с лыжными палками, упражнения с резиновыми жгутами и бег на

лыжероллерах. Комплекс упражнений по специальной физической подготовке представлен в приложении 4.

Доля общей физической подготовки в первой четверти по отношению к специальной физической подготовке составляла 70%/30%, во второй четверти доля уже составляла 60%/40%, в третьей четверти 50%/50%, в четвертой четверти уже преобладала специальная физическая подготовка и уровень составил 60%/40%. Таким образом, по мере приобретения необходимых двигательных умений и навыков уровень общей физической подготовки снижался, а уровень специальной физической подготовки повышался.

Кроме этого, в начале и в конце учебного года, учащиеся сдавали нормативы, соответствующие 2 ступени таблицы нормативов ГТО, вели дневник самонаблюдений. В содержание дневника самонаблюдений вошли как объективные (рост, вес, ЖЕЛ, чсс, динамометрия) так и субъективные показатели (аппетит, сон, настроение, желание заниматься, работоспособность, болевые ощущения и т.д.), также показатели физического развития и физической подготовленности (приложение 5) Просматривалась динамика уровня развития физических качеств.

РАЗДЕЛ 3.

Результативность опыта.

В организации исследования опыта работы принимали участие учащиеся посещающие спортивную секцию «Лыжная подготовка», в количестве 12 человек (6 мальчиков и 6 девочек) в возрасте 9-10 лет. Результативность опыта оценивалась по нескольким параметрам:

1. Уровень развития общей физической подготовки учащихся.
2. Уровень развития специальной физической подготовки учащихся.
3. Сдача нормативов ВФСК ГТО.
4. Результаты участия в соревнованиях.

За контролем уровня развития общей физической подготовки (ОФП) учащихся был применен метод контрольных упражнений. В течение учебного года учащиеся посещающие занятия секции «Лыжная подготовка», сдавали тесты направленные на определение уровня развития всех физических качеств, но за основу опыта были взяты тесты из программы обязательных нормативов ВФСК ГТО 2 ступени: «Бег на 30 м.» - применялся для оценки уровня развития быстроты, «Бег на 1 км.» – применялся для оценки развития уровня развития общей выносливости, «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» - применялся для оценки уровня развития силовой выносливости мышц рук и «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» - применялся для определения уровня активной гибкости учащихся.

Анализ результатов уровня развития общей физической подготовки учащихся за последние 3 года показал, что между показателями уровня ОФП исследуемой группы имеются существенные различия, наблюдается положительная динамика уровня развития физических качеств учащихся. Результаты сдачи контрольных нормативов представлены в таблице 2.

Таблица 2.

«Средние показатели сдачи контрольных нормативов учащихся исследуемой группы»

Тесты	Пол	2016 – 2017 учебный год	2017 – 2018 учебный год	2018 – 2019 учебный год
«Бег 30 м.» (в сек.)	М	6,1	5,8	5,0
	Д	6,3	5,9	5,1
«Бег на 1 км.» (в сек.)	М	363,3	325,7	285,5
	Д	386,6	348,7	305,2
«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (кол-во раз)	М	16,5	25,0	42,5
	Д	6,0	10,5	15,5
«Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» (в см.)	М	+3,5	+6,0	+9,5
	Д	+4,5	+7,5	+12,0

Анализ результатов уровня развития ОФП учащихся исследуемой групп показал существенный рост результатов проведенного тестирования. Чтобы исключить процент попадания роста результатов в зону сенситивного периода роста физических качеств учащихся, нами был проведен математический анализ результатов проведенного тестирования с помощью Т-критерия Стьюдента. Анализ результатов тестирования с помощью Т-критерия Стьюдента представлен в таблице 3.

Таблица 3.

«Анализ результатов тестирования с помощью Т-критерия Стьюдента»

Тесты	Пол	2017-2018	t	p	2018-2019	Достоверность		
		$\bar{X} \pm m$			$\bar{X} \pm m$	%	t	p
Бег 30 м, (сек.)	М	5,8±0,13	1,12	>0,05	5,0±0,11	13,8	2,52	<0,05
	Д	5,9±0,14	1,28	>0,05	5,1±0,13	13,6	2,88	<0,05
Бег 1 км, (сек)	М	325,7±2,2	1,23	>0,05	285,5±0,9	12,3	2,79	<0,05
	Д	348,7±3,8	1,09	>0,05	305,2±1,4	12,8	3,11	<0,05

«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз)	М	25,0±0,41	1,14	>0,05	42,5±0,46	70,0	3,17	<0,05
	Д	10,5±0,39	0,96	>0,05	15,5±0,51	47,6	2,52	<0,05
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (см)	М	6,0±0,41	1,23	>0,05	9,5±0,58	58,3	2,27	<0,05
	Д	7,5±0,54	1,11	>0,05	12,0±0,72	60,0	2,23	<0,05

Анализ результатов тестирования с помощью математического анализа показал, что все результаты уровня общей физической подготовленности учащихся исследуемой группы за 2018-2019 учебный год оказались статистически достоверными ($p < 0,05$). Это позволило нам сделать вывод о том, что наша методика показала положительную динамику, наблюдается активный рост физических качеств.

Уровень специальной физической подготовки (СФП) учащихся исследуемой группы был также исследован с помощью метода контрольных упражнений. В исследовании были применены следующие тесты: «Стартовые ускорения на лыжероллерах на дистанцию 100 м.» и «Бег на лыжероллерах на дистанцию 2 км.». Анализ результатов уровня развития СФП представлен в таблице 4.

Таблица 4.

«Анализ результатов уровня развития СФП участников исследуемой группы»

Тесты	Пол	2016 – 2017 учебный год	2017 – 2018 учебный год	2018 – 2019 учебный год
«Стартовые ускорения на лыжероллерах на дистанцию 100 м.» (в сек.)	М	20,1	19,4	16,7
	Д	22,8	19,8	17,4
«Бег на лыжероллерах»	М	595,0	553,3	506,8
	Д	624,5	590,7	556,4

на дистанцию 2 км.» (в сек.)				
---------------------------------	--	--	--	--

Результаты уровня развития навыков СФП участников педагогического опыта работы представлены на рисунке 1-2.



Рис.1. «Сравнительные результаты тестирования навыков СФП в тесте «Стартовые ускорения на лыжероллерах на дистанцию 100 м.» участниками опыта за последние три года».

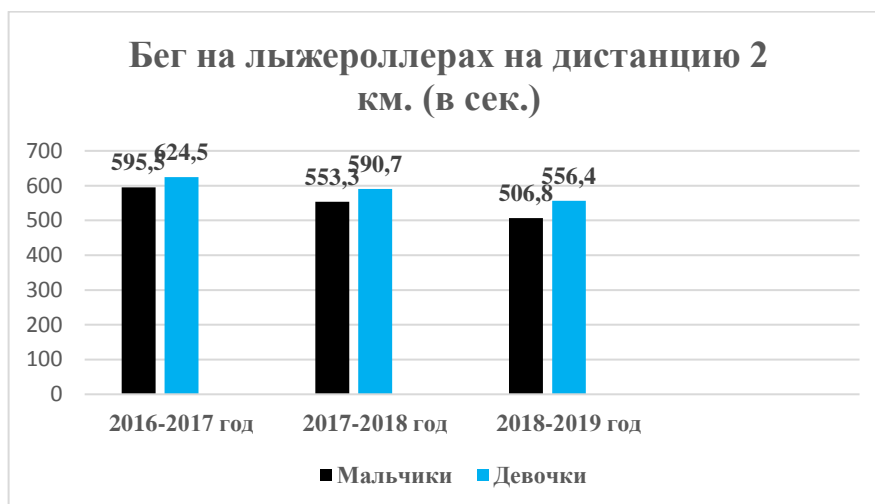


Рис.2. «Сравнительные результаты тестирования навыков СФП в тесте «Бег на лыжероллерах на дистанцию 2 км.» участниками опыта за последние три года».

Сравнивая результаты сдачи тестов ОФП участниками исследуемой группы с таблицей нормативов ВФСК ГТО мы обнаружили следующее, что в 2016 -2017 учебному году на золотой знак не сдал никто, на серебряный – 2 ученика, на бронзовый – 3, без знака остались – 7 учеников. В 2017-2018 году на золотой знак – 5 человек, на серебряный – 3, на бронзовый – 3, без знака –

1. В 2018-2019 году на золотой знак сдали уже – 8 детей, на серебряный – 3 человека, на бронзовый – 1 человек, без знака не остался никто. Сравнительные результаты сдачи тестов ОФП с таблицей нормативов ВФСК ГТО представлены в таблице 5 и на рис.3.

Таблица 5.

«Сравнительные результаты сдачи тестов ОФП с таблицей нормативов ВФСК ГТО участниками исследования в количественном и процентном соотношении»

Знак ВФСК ГТО	2016-2017 год	2017-2018 год	2018-2019 год
Золотой знак	0	5 (41,7%)	8 (66,6%)
Серебряный знак	2 (16,6%)	3 (24,9%)	3 (24,9%)
Бронзовый знак	3 (24,9%)	3 (24,9%)	1 (8,5%)
Без знака	7 (58,5%)	1 (8,5%)	0
Всего	12 (100%)	12 (100%)	12 (100%)

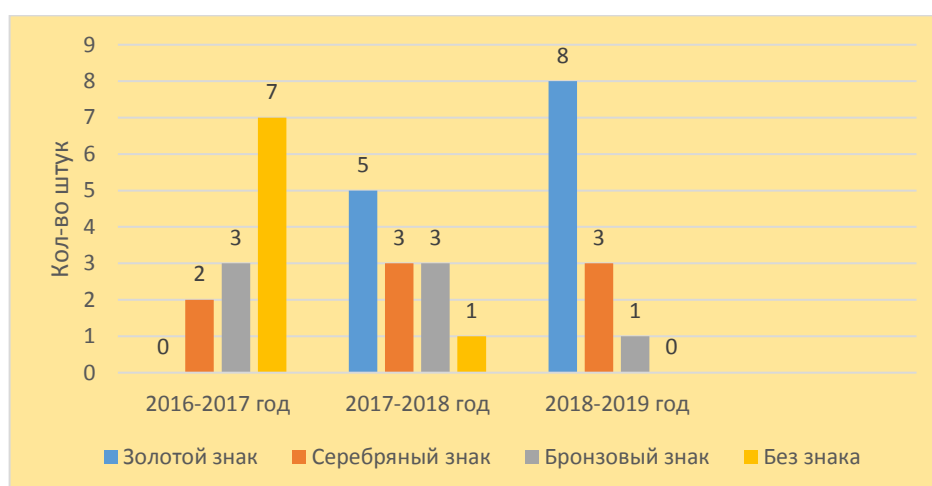


Рис.3. «Сравнительные результаты сдачи тестов ОФП с таблицей нормативов ВФСК ГТО участниками исследования»

Анализируя результаты сдачи тестов ОФП с таблицей нормативов ВФСК ГТО 2 степени, мы увидели положительную динамику сдачи нормативов на золотой знак, в сравнении с 2016-2017 годом она составила – 66,6%! Это очень отличный результат.

В процессе проведения нашего исследования, учащиеся принимали участие в различных мероприятиях: соревнованиях по легкой атлетике, лыжным гонкам, пулевой стрельбе, летнем и зимнем фестивалях ВФСК ГТО, Всероссийских акциях «Лыжня России» и «Кросс Нации», по результатам которых ребятам были присвоены различные знаки ВФСК ГТО. Так в 2019 году были присвоены следующие знаки отличия: золотой знак получили – 6 человек, серебряный знак – 4 человека и еще 2 ребенка получили бронзовый знак (приложение 6).

На период с 2016 по 2019 учебные года участниками исследуемой группы было принято участие в 32 соревнованиях различного уровня, из них регионального уровня – 5, муниципального уровня – 27. Общее количество медалей составило – 165, их них золотых – 92, серебряных – 41, бронза – 32. Результаты участия в соревнованиях участников исследуемой группы представлены в таблице 5 на рис.4.

Таблица 6

«Результаты участия в соревнованиях участников исследуемой группы в течении исследования»

Год	Золотые медали	Серебряные	Бронзовые	Всего
2016-2017 год	17	6	8	31
2017-2018 год	34	15	11	60
2018-2019 год	41	20	13	74
Всего	92	41	32	165

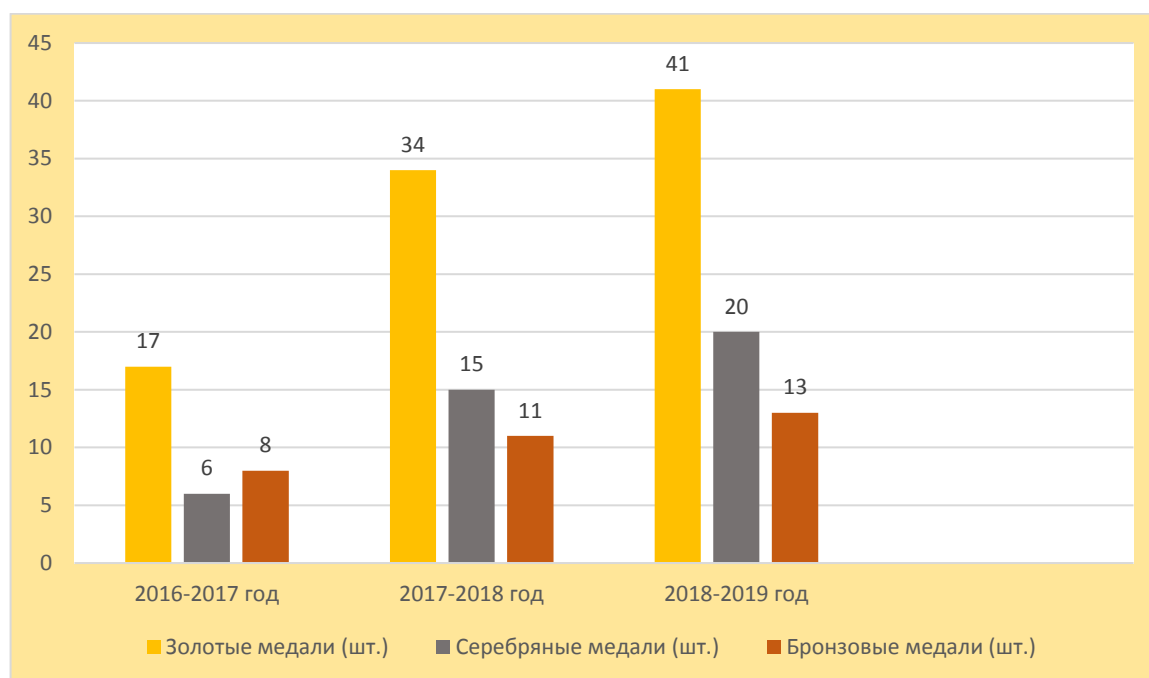


Рис.4. «Результаты участия в соревнованиях участников исследуемой группы в течении проведения педагогического опыта».

На основании проведенного педагогического опыта, можно сделать выводы:

1. Содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2 ступени, обуславливает необходимость проведения на уроках и внеурочных занятиях специальной физической

подготовки учащихся общеобразовательных школ направленных на выполнение нормативов ВФСК ГТО различных возрастных ступеней.

2. Основными средствами специальной физической подготовки учащихся 9-10 лет к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2 ступени, являются специальные физические упражнения для развития всех основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы и гибкости. В ходе проведения педагогического опыта нами была разработана рабочая программа «Лыжная подготовка» для учащихся 3-4 классов, которая была апробирована в образовательном процессе по физической культуре во внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №2» на период с 2016 – 2019 учебный год.

3. Результаты проведения педагогического опыта показали положительную динамику развития уровня общей физической подготовки, так в тесте «Бег на 30 м.» результаты мальчиков увеличились на 13,8%, у девочек на 13,6%, в тесте «Бег на 1 км.» результаты мальчиков увеличились на 12,3%, а у девочек на 12,8% соответственно, в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» результаты мальчиков увеличились на 70%, а девочек на 47,6%, в тесте «наклон вперед из положения стоя» результаты мальчиков увеличились на 58,3%, а девочек на 60% соответственно.

Также увеличился и уровень специальной физической подготовки учащихся исследуемой группы: в тесте «Стартовые ускорения на дистанцию 100 м.» средний показатель мальчиков вырос на – 16,9%, а девочек на – 23,7%. В тесте «Бег на лыжероллерах на дистанцию 2 км.» средний показатель мальчиков вырос на – 17,5%, а девочек на – 12,2%. Эти показатели повлияли на результаты сдачи нормативов ВФСК ГТО 2 ступени, мы увидели положительную динамику сдачи нормативов на золотой знак, в сравнении с 2016-2017 годом она составила – 66,6%!

Значительно выросли результаты учащихся в соревновательной деятельности. Несколько воспитанников стали призерами и победителями областных соревнований по лыжным гонкам (приложение №8)

На основании этого мы можем сказать, что цель нашего исследования достигнута, и данная методика может быть с успехом применена в образовательном процессе по физической культуре во внеурочной деятельности общеобразовательных учреждений Сахалинской области.

Данный педагогический опыт был представлен на нескольких научно-практических конференциях и в профессиональных конкурсах, по результатам опыта были разработаны методические рекомендации, которые были опубликованы на сайте «Инфоурок» и в других различных источниках (приложение №7)

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Бутин И.М. «Лыжный спорт», учебник для общеобразовательных учреждений, 2001.- С.190.
2. Вильчковский Э. С. Физическое воспитание школьников / Э.С. Вильчковский. – М.: Логос, 2002. – С. 156..
3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общей редакцией В.И. Ляха – 3 - е издание. – М.: Просвещение, 2006. – С. 127.
4. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории / С.Б. Мельников. – М.: Феникс, 2006. – С. 38 - 39.
5. Ращупкин Г.В. Физическая культура школьников / Г.В. Ращупкин. – СПб.: Нева, 2004. – С. 213.
6. Торочкова Т.Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом (4-е изд.) учебник, 2017.- С.272.
7. Физическое воспитание детей школьного возраста / Под редакцией Ю. Ф. Луури. – М.: Феникс, 2003. – С. 167.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта (15-е изд.) учебник, 2018. – С. 496
9. Сайт «GTO.ru»

Приложения к опыту

1. Приложение №1 – «Акт внедрения рабочей программы «Лыжная подготовка для учащихся 2-4 классов»

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №2»

г. Невельска

Сусенко В.А.



Акт внедрения

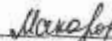
Мы, нижеподписавшиеся, составили настоящий акт о том, что в период 2016-2017, 2017-2018 и 2018-2019 учебные года, в образовательный процесс по физической культуре в МБОУ «СОШ №2» г. Невельска Сахалинской области, учителем физической культуры Поликарпчук Алексеем Алексеевичем была разработана и внедрена рабочая программа по физическому воспитанию для детей младшего школьного возраста на внеурочных занятиях спортивной секции «Лыжная подготовка».

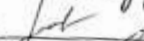
От внедрения рабочей программы получен положительный эффект, выразившийся в положительной динамике результатов общей и специальной физической подготовленности детей младшего школьного возраста, отразившийся на результатах сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2 ступени и результатах соревновательной деятельности.


Ребята показали достойные результаты на школьном, муниципальном и региональном этапах фестиваля ВФСК ГТО, где заняли призовые места и были удостоены различных знаков отличия. Помимо этого, обучающиеся регулярно участвуют в различных соревнованиях по лыжным гонкам, легкой атлетике, мини-волейболу и пулевой стрельбе, где становятся победителями и призерами.

Руководитель ШМО  /Поликарпчук Н.Н./

Заместитель директора

По учебно-воспитательной работе  /Макарова Т.В./

Учитель физической культуры  /Миронова К.С./

Учитель физической культуры  (Поликарпчук А.А.)

2. Приложение №2 – «Технологическая карта проведения некоторых занятий по лыжной подготовке в МБОУ «СОШ №2» г. Невельска Сахалинской области»

№ Тренировочного занятия	Средства	Нагрузка			Метод
		Дозировка	Длительность	Интенсивность	
1	2	3	4	5	6
№1	1. Бег на 30 м с хода	3-4 (при хорошей подготовке больше)	От 30 сек до 3-5 мин.	Субмаксимальная ЧСС от 120-140 в начале до 180-190 уд/мин.	Повторного интервального упражнения
	2. Бег на 30 м со старта	5-6	10-15 мин.	Умеренная и переменная ЧСС во время работы от 140-160 до 160-180 уд/мин. И более	Повторного интервального упр-я
	3. Повторный бег по дистанции 20-60 м с максимальной скоростью	3-4 (при хорошей подготовке больше)	20-30 сек.	Максимальная	Повторного интервального упр-я
	4. То же, но в крутую гору (уклон 30-45)	3-5 раз	20-30 сек.	Максимальная	Повторный
№7	1. Бег на 1 км.	1	10-15 мин.	Умеренная и переменная ЧСС во время работы от 120-130 до 160-170 уд/мин.	Слитного (непрерывного упражнения)
	2. Бег на 800 м.	3-4	3-4 мин.	Субмаксимальная ЧСС от 120-140 в начале до 170-180 уд/мин.	Повторного интервального упражнения
	3. Подвижная игра «Мини - баскетбол»	1	Не менее 5-10 мин.	Переменная	Игровой

3. Приложение №3 - Комплексы специально-подготовительных упражнений для развития различных физических качеств учащихся 9-10 лет к выполнению нормативов ВФСК ГТО II ступени

«Комплексы специально-подготовительных упражнений для развития различных физических качеств учащихся 9-10 лет к выполнению нормативов ВФСК ГТО II ступени»

Упражнения для развития быстроты					
№	Содержание	Число повторений	Интервалы отдыха между повторениями	Число серий	Интенсивность
1	Имитация бега на месте	3-4	20-30 сек.	2	Средняя, Чсс до 140 уд./мин.
2	Быстрая ходьба на 30 м.	3-4	20-30 сек.	2	Средняя, Чсс до 140 уд./мин.
3	Бег с высоким подниманием бедра на месте	3-4	20-30 сек.	2	Средняя, Чсс до 140 уд./мин.
4	Бег с высоким подниманием бедра на 30 м.	3-4	20-30 сек.	2	Высокая, Чсс до 160 уд./мин.
5	Бег с захлестыванием голени на месте	3-4	20-30 сек.	2	Средняя, Чсс до 140 уд./мин.
6	Бег с захлестыванием голени на 30 м.	3-4	20-30 сек.	2	Высокая, Чсс до 160 уд./мин.
7	Бег на 60 м. 65% от МПК	3-4	20-30 сек.	2	Средняя, Чсс до 140 уд./мин.
8	Бег на 60 м. 80% от МПК	2-3	20-30 сек.	2	Высокая, Чсс до 160 уд./мин.
9	Бег на 80 м. 65% от МПК	3-4	20-30 сек.	2	Средняя, Чсс до 140 уд./мин.
10	Бег на 80 м. 80% от МПК	2-3	20-30 сек.	2	Высокая, Чсс до 160 уд./мин.
11	Челночный бег 3×10 м.	2-3	20-30 сек.	2	Высокая, Чсс до 160 уд./мин.
12	Подвижная игра «Вызов номеров»	1	----	----	Высокая, Чсс до 160 уд./мин.

13	Бег из различных исходных положений (спиной вперед, боком, с колен)	5-6	20-30 сек.	2	Высокая, Чсс до 160 уд./мин.
14	Подвижная игра «Пятнашки»	1	----	----	Высокая, Чсс до 160 уд./мин.
15	Подвижная игра «Кошки-мышки»	1	----	----	От средней до высокой, Чсс от 130 до 150 уд./мин.
Упражнения для развития общей выносливости					
1	Ходьба на 1 км.	1-2	3-5 мин.	1	Малая, Чсс до 120 уд./мин.
2	Ходьба на 1,5 км.	1-2	3-5 мин.	2	Малая, Чсс до 120 уд./мин.
3	Ходьба на 2 км.	1-2	3-5 мин.	2	Средняя, Чсс до 140 уд./мин
4	Бег в сочетании с ходьбой на 1 км.	1-2	5-6 мин.	2-3	Средняя, Чсс до 140 уд./мин
5	Бег с сочетании с ходьбой на 1,5 км.	1-2	5-6 мин.	2-3	Средняя, Чсс до 140 уд./мин
6	Бег в сочетании с ходьбой на 2 км.	1-2	5-6 мин.	2-3	Средняя, Чсс до 140 уд./мин
7	Непрерывный бег на 1,5 км.	1-2	5-8 мин.	1	Средняя, Чсс до 140 уд./мин
8	Непрерывный бег на 2 км.	1-2	5-8 мин.	1	Средняя, Чсс до 140 уд./мин
9	Ходьба на лыжах на 1,5 км.	1-2	5-8 мин.	1	Средняя, Чсс до 140 уд./мин
10	Ходьба в сочетании с бегом на лыжах на 2 км.	1	-----	-----	От средней до высокой, Чсс от 130 до 150 уд./мин.
11	Спортивная игра «Мини-волейбол»	1	-----	-----	Средняя, Чсс до 140 уд./мин

12	Спортивная игра «Мини-футбол»	1	-----	-----	От средней до высокой, Чсс от 130 до 150 уд./мин.
Упражнения для развития силы					
1	Отжимание от стенки	10-12	30 сек.	2-3	Средняя, Чсс до 140 уд./мин
2	Отжимание от скамьи	8-10	30 сек.	2-3	Средняя, Чсс до 140 уд./мин
3	Отжимание с колен	8-10	30 сек.	2-3	Средняя, Чсс до 140 уд./мин
4	Отжимание от пола	5-6	20 - 30 сек.	2-3	Средняя, Чсс до 140 уд./мин
5	Подтягивание из виса на низкой перекладине	10-15	30-сек.	2-3	Средняя, Чсс до 140 уд./мин
6	Упражнение с гантелями по 1 кг.	10-12	30-сек.	2-3	Средняя, Чсс до 140 уд./мин
7	Упражнение с гантелями по 2 кг.	8-10	30 сек.	2-3	Средняя, Чсс до 140 уд./мин
8	Приседание	10-15	20-30 сек.	2-3	Средняя, Чсс до 140 уд./мин
9	Приседание с набивным мячом весом 2 кг.	8-10	----	2-3	Средняя, Чсс до 140 уд./мин
10	Ходьба в полуприсяде	15-20 сек.	20-30 сек.	2	Средняя, Чсс до 140 уд./мин
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств					
1	Прыжки вверх на месте	8-10	20-30 сек.	2	Средняя, Чсс до 140 уд./мин
2	Прыжки в длину с места	5-6	20-30 сек.	2	Средняя, Чсс до 140 уд./мин
3	Многоскоки на месте	8-10	20-30 сек.	2	Средняя, Чсс до 140 уд./мин
4	Прыжки на 2-х ногах через скамью змейкой	7-8	15-20 сек.	3-4	Средняя, Чсс до 140 уд./мин
5	Скоростное отжимание от стены	10-15	20-30 сек.	2-3	От средней до высокой, Чсс

					от 130 до 150 уд./мин
6	Скоростное отжимание от скамьи	10-15	20-30 сек.	2-3	От средней до высокой, Чсс от 130 до 150 уд./мин
7	Скоростное подтягивание обратным хватом	10-15	20-30 сек.	2-3	От средней до высокой, Чсс от 130 до 150 уд./мин
8	Прыжки на горку матов	7-8	15-20 сек.	3-4	Средняя, Чсс до 140 уд./мин
9	Метание мяча на дальность	5-6	15-20 сек.	3-4	Средняя, Чсс до 140 уд./мин
10	Подвижная игра «Кто дальше прыгнет»	1	-----	----	Средняя, Чсс до 140 уд./мин
Упражнения для развития координационных способностей					
1	Ходьба по канату	6-8	10-20 сек.	3-4	Малая, Чсс до 120 уд./мин.
2	Ходьба по гимнастическому бревну	6-8	10-20 сек.	3-4	Малая, Чсс до 120 уд./мин.
3	Удержание равновесия на одной ноге	10-15 сек.	20-30 сек.	4-5	Малая, Чсс до 120 уд./мин.
4	Метание мяча в цель	5-6	10-20 сек.	4-5	Средняя, Чсс до 140 уд./мин
5	Челночный бег 3×10 м.	3-4	30 сек.	3-4	Высокая, Чсс до 160 уд./мин.
6	Полоса препятствий	2-3	20-30 сек.	1-2	От средней до высокой, Чсс от 130 до 150 уд./мин
7	Подвижная игра «Пятнашки»	1	----	----	Высокая, Чсс до 160 уд./мин.
8	Подвижная игра «Кошки-мышки»	1	----	----	От средней до высокой, Чсс от 130 до 150 уд./мин
9	Подвижная игра «Осьминог и рыбки»	1	----	----	От средней до высокой, Чсс от 130 до 150 уд./мин

Комплекс № 1 динамических упражнений на гибкость для проведения общей разминки

№	Упражнения	Число повторений в одной серии	Интервалы отдыха между повторениями	Число серий	Интервалы отдыха между сериями
1	2	3	4	5	6
1	И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, кисти сжаты в кулак: попеременные сгибания-разгибания прямых рук в плечевых суставах.	10-12	20-30 с	2-3	60-70 с
2	И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны: концентрические круговые движения рук вперед-назад.	10-12	20-30 с	2-3	60-70 с
3	И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью: на счет 1-2 - разведение согнутых рук в стороны; на 3-4 - разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища вправо-влево.	3-4	20 -30 сек	3-4	50-60 с
4	И.П. - широкая стойка, ноги прямые, руки за голову: наклоны туловища вправо-влево.	10-12	2-3 мин	3-4	7-8 с
5	И.П. - ноги на ширине плеч, руки опущены (основная стойка): пружинящие наклоны вперед, пальцами рук или ладонями доставать пол, ноги в коленях не сгибать.	8-12	20-30 с	2-3	60-70 с

6	И.П. - стоя, ноги скрещены: пружинящие наклоны туловища вперед. Через каждые 3 наклона - выпрямиться и на счет 4 поменять положение ног.	8-12	20-30 с	2-3	60-70 с
7	И.П. - стоя в наклоне вперед, руки в стороны: повороты туловища вправо-влево, касаясь пальцами рук носков ног.	8-12	20-30 с	2-3	40-50 с
8	И.П. - в выпаде одной ногой вперед, руки на колене: на счет 1-3 - пружинящие приседания в выпаде; на 4 - смена положения ног прыжком.	8-12	2-3 мин	3-4	7-8 с
9	И.П. - в выпаде одной ногой в сторону, руки на пояс: на счет 1-3 - пружинящие приседания на одной ноге, стараясь руками достать носок выпрямленной в сторону ноги; на 4 - смена положения ног.	8-12	20-30 сек	2-3	60-70 сек.
10	И.П. - в выпаде одной ногой в сторону, руки на пояс: на счет 1-3 - пружинящие приседания на одной ноге, стараясь руками достать носок выпрямленной в сторону ноги; на 4 - смена положения ног.	8-12	20-30 сек.	2-3	60-70 сек.

4. Приложение №4 – Комплексы упражнений для специальной физической подготовки лыжника выполняемых в летнее время.

«Комплекс упражнений для специальной физической подготовки лыжника выполняемых в летнее время»

№	Название упражнения	Содержание	Организационно-методические указания
1	Имитация одновременного бесшажного хода	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтевых суставах на уровне плеч. По команде учителя ученики делают одновременные махи руками с одновременным отталкиванием двух ног.	Выполнять 2-3 серии по 10-12 прыжков, при достаточной подготовке доводить количество серий до 5-6
2	Имитация попеременного классического хода	И.п.: левая нога находится впереди и слегка согнута в колене, правая нога находится сзади в упоре, а правая рука находится впереди, слегка согнута в локтевом суставе, а левая находится сзади в прямом положении. По команде учителя ученики делают попеременные махи руками и ногами на месте в движении.	Выполнять 2-3 серии по 10-12 прыжков, при достаточной подготовке доводить количество серий до 5-6
3	Прыжки с ноги на ногу	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, ноги руки слегка опущены вниз и назад. По команде учителя ученики делают попеременные прыжки с одной ноги на другую ногу, при этом совершая маховые движения руками.	Выполнять 2-3 серии по 15-20 прыжков, при достаточной подготовке доводить количество серий до 5-6
4	Бег по пересеченной местности с лыжными палками	Учащиеся под руководством учителя выполняют бег по пересечённой местности держа в руках лыжные палки. Основной акцент делается на имитацию попеременных лыжных ходов в гору и на равнине.	2-3 повторения по 1 км. Отдых между повторениями 2-3 минуты. При достаточной подготовке

			увеличить кол-во повторений до 5-6
5	Упражнения с резиновыми жгутами	И.п.: стоя у гимнастической стенки, жгуты в руках, делаем одновременные и попеременные махи руками назад и возвращаем в исходное положение.	2-3 повторения по 3-4 минуты, при достаточной подготовке доводить количество повторений до 5-6 и увеличивать время до 10-12 мин.
6	Упражнения на лыжероллерах	По команде учителя, учащиеся выполняют бег на лыжероллерах по асфальтированной дорожке: <ol style="list-style-type: none"> 1. Стартовые ускорения по 100-120 метров. 2. Интервальный бег на дистанции 1-2 км. 3. Скоростной бег на дистанцию 2 и 3 км. 	4-5 повторений 2-3 повторения 1-2 повторения

5. Приложение 5. - Индивидуальный дневник самонаблюдений

Фамилия, имя отчество _____

Дата рождения _____

Дата начала дневника _____

Показатели	Дата					
I. Физическое развитие						
Длина тела, (см.)						
Масса тела, (кг.)						
Окружность грудной клетки, (см.)						
В покое						
При вдохе						
При выдохе						
Окружность, (см.)						
Шеи						
Талии						
Плеча(бицепс)						
Бедра						
Голени (икроножная мышца)						
Пульс (ЧСС), уд/мин.:						
В покое						
После нагрузки (20 приседаний)						
Дыхание, вдохов за 30 сек.						
Задержка дыхания						
ЖЕЛ, (л.)						
АД, (мм. Рт. Ст.)						
Динамометрия, (кг.)						
II. Физическая подготовленность						
Бег на 30 м. (в сек.)						
Бег на 60 м. (в сек.)						
Бег на 1000 м. (в сек.)						
Подтягивание из вися на высокой перекладине						
(кол-во раз)						
Подтягивание из вися на низкой перекладине						
(кол-во раз)						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-						
во раз)						
Наклон вперед из положения стоя						
(в см.)						
Поднимание туловища из положения лежа на						
спине (кол-во раз.)						
Прыжки в длину с места (в см.)						
Метание мяча весом 150 гр. (в м.)						

Бег на лыжах на 1000 м. (в мин и сек.)						
Бег на лыжах на 2000 м. (в мин. и сек.)						
Бег на лыжах на 3000 м. (в мин. и сек.)						
III. Самочувствие						
Сон						
Аппетит						
Настроение						
Желание заниматься						
Работоспособность						
Боли в мышцах						

6. Приложение №6 - «Удостоверения на различные знаки ВФСК ГТО полученные участниками педагогического опыта»



РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УДОСТОВЕРЕНИЕ № 85212592
Зубова
Виктория
Витальевна
НАГРАЖДЕНА)
ЗОЛОТЫМ ЗНАКОМ ОТЛИЧИЯ
ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)
I СТУПЕНИ
Присвоено 04.07.2019 г. № 99110
Министр П.А. Колобов
МП 04.12.2019 г.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УДОСТОВЕРЕНИЕ № 85718951
Поликарпчук
Алексей
Алексеевич
НАГРАЖДЕНА)
ЗОЛОТЫМ ЗНАКОМ ОТЛИЧИЯ
ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)
I СТУПЕНИ
Присвоено 29.04.2019 г. № 18410
Министр П.А. Колобов
МП 02.09.2019 г.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УДОСТОВЕРЕНИЕ № 81815283
Зубов
Александра
Витальевна
НАГРАЖДЕНА)
ЗОЛОТЫМ ЗНАКОМ ОТЛИЧИЯ
ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)
I СТУПЕНИ
Присвоено 04.07.2019 г. № 99117
Министр П.А. Колобов
МП 04.12.2019 г.



Поликарпчук Алексей Алексеевич

7. Приложение №7 «Публикации педагогического опыта в различных источниках»



8. Приложение №8 «Грамоты участников педагогического опыта»









9. Приложение №9 «Фото с различных мероприятий»



Поликарпчук Алексей Алексеевич