

# Аттестационная работа

Слушателя курсов повышения квалификации по программе:  
«Проектная и исследовательская деятельность как способ  
формирования метапредметных результатов обучения в  
условиях реализации ФГОС»

Клопковой Светланы Сергеевны

МАОУ Селятинская СОШ №2 Наро-Фоминский р-н  
Московской области

*Образовательное учреждение, район*

**На тему:**

**\_Организация внеурочных занятий со школьниками 11-12 лет для  
повышения эффективности подготовки  
к сдаче норм ГТО**

---



Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 04.03.2014 года



## УКАЗ

ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

### О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, **п о с т а н о в л я ю:**

1. Вести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.

2. Правительству Российской Федерации:

а) утвердить до 15 июня 2014 г. положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

б) начиная с 2015 года представлять Президенту Российской Федерации ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения.

3. Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации:

а) разработать и утвердить до 30 июня 2014 г. план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований

**В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин подписал Указ о возрождении системы ГТО. Владимир Путин заявил о том, что несмотря на усилия по продвижению ценностей здорового образа жизни, сейчас многие дети имеют хронические заболевания, и ситуация с массовым и детским спортом требует серьезных изменений.**

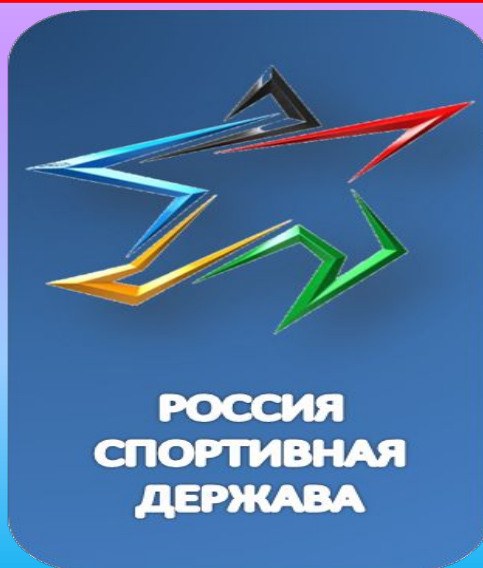
# Этапы внедрения комплекса ГТО

Внедрение комплекса ГТО в РФ проходило в три этапа:

- 1 этап** – организационно- экспериментальный (май 2014 года – декабрь 2015 года). Было предусмотрено внедрение комплекса ГТО среди учащих образовательных организаций в 12 субъектах Федерации;
- 2 этап** – (2016 год) комплекс ГТО был внедрен среди учащих всех образовательных организаций страны, а также других категорий населения в 12 субъектах России;
- 3 этап** – (2017 год) повсеместное внедрение комплекса ГТО среди всех категорий населения России.

# Актуальность темы

привлечь наибольшее количество школьников к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительно мотивировать их к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО



# Цель исследования:

анализ эффективности внеурочных занятий по физической культуре со школьниками 11-12 лет для подготовки к сдаче норм комплекса



# ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

- изучить эффективность применяемых методов во время проведения внеурочных занятий по подготовке к сдаче норм ГТО
- доказать, что дополнительные занятия помогают ученикам хорошо подготовиться к реализации своей цели – сдать нормы ГТО на золотой знак

# Объект исследования

**учебно-воспитательный процесс в  
средней общеобразовательной  
школе**

## Предмет исследования:

**эффективность внеурочных  
занятий по физической культуре со  
школьниками при подготовке к  
сдаче норм комплекса ГТО**

# Организация и объем исследования



В данном исследовании принимали участие школьники четырех пятых классов (5А, 5Б, 5В, 5Г) в возрасте 11 -12 лет, обучающиеся в МАОУ Селятинская средняя общеобразовательная школа №2

До включения в исследования школьники были разделены на четыре группы:

две экспериментальные, в которые вошли ученики 5А и 5Б классов (15 девочек и 15 мальчиков)

и две контрольные группы, в которые вошли ученики 5В и 5Г классов

(15 девочек и 15 мальчиков).

Всего 60 человек



## Исследования проводились в период

с мая 2015 учебного года по декабрь 2017 учебного года

в два этапа:

1 этап: определялся уровень физической подготовленности детей с помощью контрольных тестов

2 этап: повторное тестирование и обработка полученных данных

***У учащихя экспериментальных групп в течение всего времени проводились внеурочные занятия по подготовке к сдаче норм ГТО по программе, разработанной автором***

# Методы исследования

- *анализ научно-методической литературы по теме исследования*
- *контрольное тестирование*
- *математико-статистическая обработка данных*



# Испытания выбранные для эксперимента



- Бег на 30 м
- Подтягивание из виса на высокой перекладине
- Челночный бег 3x10 м
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу



Полученные данные были сведены в электронные таблицы и обработаны математико-статистическими методами с использованием программы Excel. Определялись следующие показатели:

**M** – средняя арифметическая,

**$\sigma$**  – стандартное отклонение,

**m** - средняя ошибка,

**t** - критерий Стьюдента.

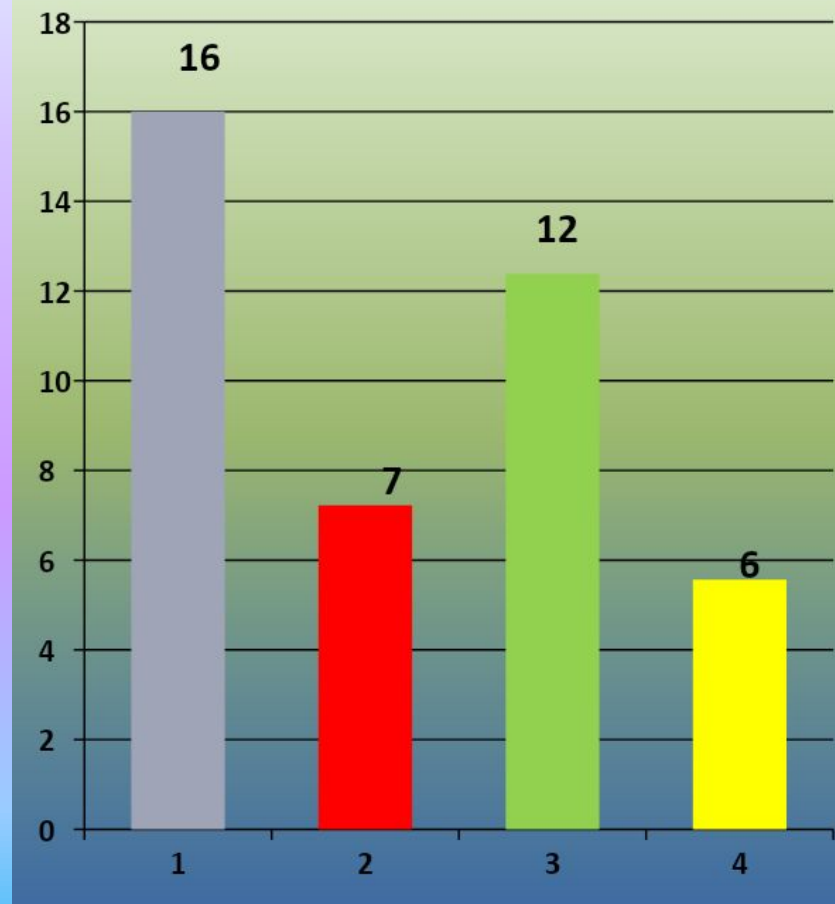
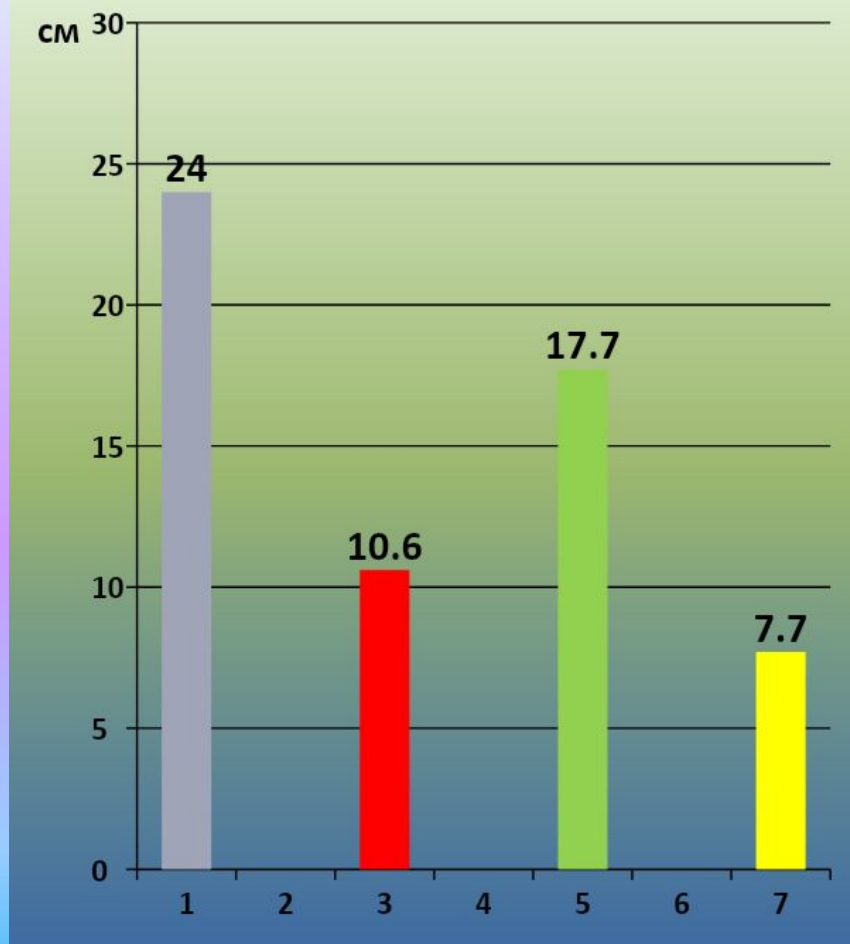
# Исходные результаты контрольных упражнений учащихся экспериментальной и контрольной групп, 1 этап (M±m)

группы	пол	n	Бег на 30м	Подтягивание	Челночный бег 3x10 м	Прыжок в длину с места	Поднимание туловища из положения лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
ЭГ	♂	15	5.6±0.1	3.8±0.5	8.8±0.1	150±2.8	36.3±1.6	14.8±0.5**
КГ	♂	15	5.9±0.1*	2.9±0.4	9.0±0.1	146.7±3.5	34.2±1.7	10.4±0.6
ЭГ	♀	15	6.0±0.1	9.7±1.0	9.2±0.1	143±3.7	32.5±1.6	8.2±1.0
КГ	♀	15	6.0±0.1	6.9±0.9	9.1±0.1	138.3±3.9	28.9±1.2	7.9±0.9
*	p<0.05							
**	p<0.01							

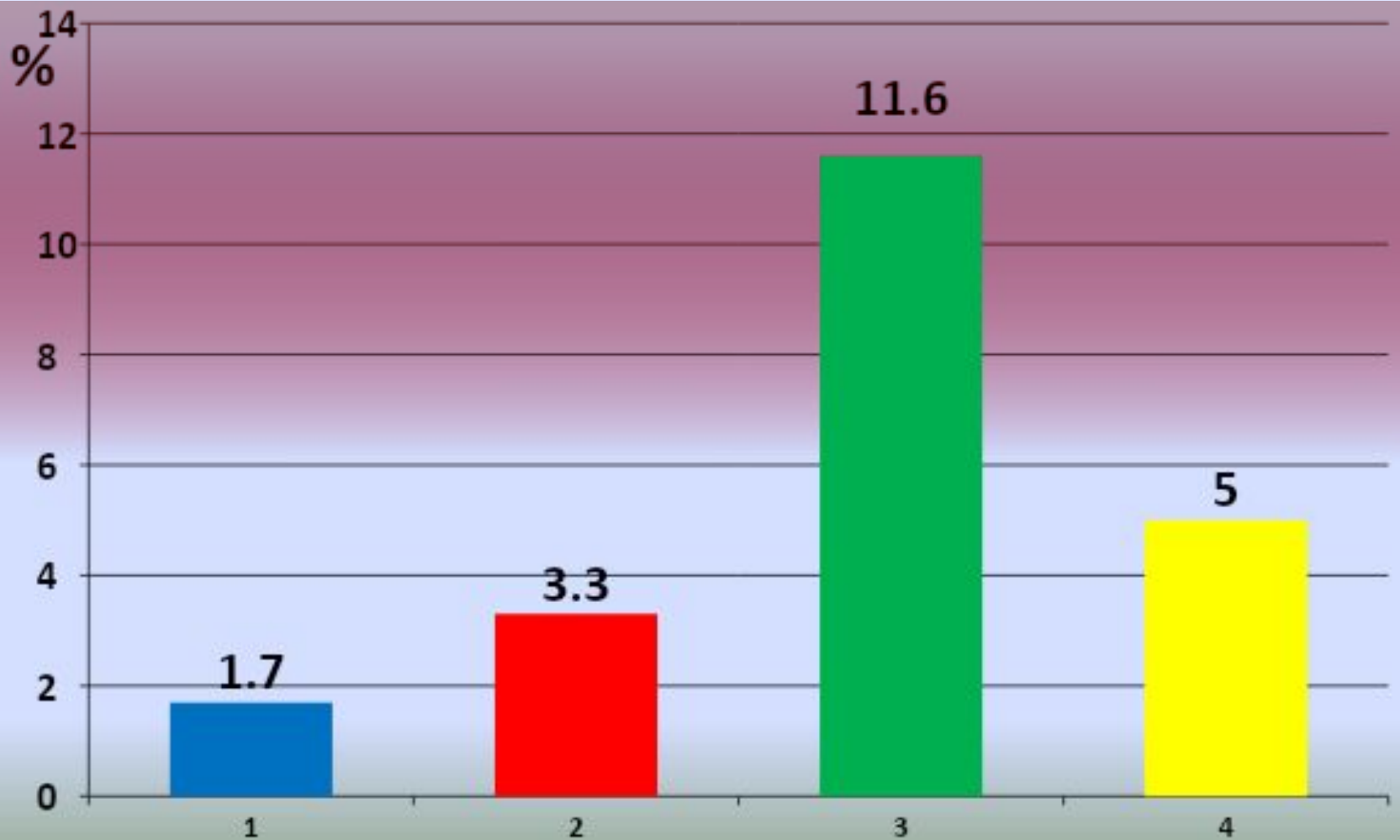
# Динамика результатов контрольных испытаний учащихся ЭГ и КГ (M±m)

группы	пол	этап	n	Бег на 30м	Подтягивание	Челночный бег 3х10 м	Прыжок в длину с места	Поднимание туловища из положения лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
ЭГ	♂	1	15	5.6±0.1	3.8±0.5	8.8±0.1	150±2.8	36.3±1.6	14.8±0.5
		2	15	5.5±0.1**	6.3±0.7**	8.0±0.1**	174±2.8**	43.3±1.9**	29.4±1.5**
КГ	♂	1	15	5.9±0.1	2.9±0.4	9.0±0.1	146.7±3.5	34.2±1.7	10.4±0.6
		2	15	5.7±0.1**	4.5±0.6**	8.7±0.1**	157.3±3.5**	33.5±3.1	17.1±1.9**
ЭГ	♀	1	15	6.0±0.1	9.7±1.0	9.2±0.1	143±3.7	32.5±1.6	8.2±1.0
		2	15	5.3±0.1**	15.2±0.9**	8.5±0.1**	160.7±5.3**	40.7±1.5**	15.5±1.6**
КГ	♀	1	15	6.0±0.1	6.9±0.9	9.1±0.1	138.3±3.9	8.9±1.2	7.9±0.9
		2	15	5.7±0.1**	10.6±1.3**	8.8±0.2**	146.0±4.4**	36.3±1.7**	11.2±1.3**
* p<0.05									
** p<0.01									

# Градиент результатов в прыжке в длину с места у девочек и мальчиков экспериментальной и контрольной групп

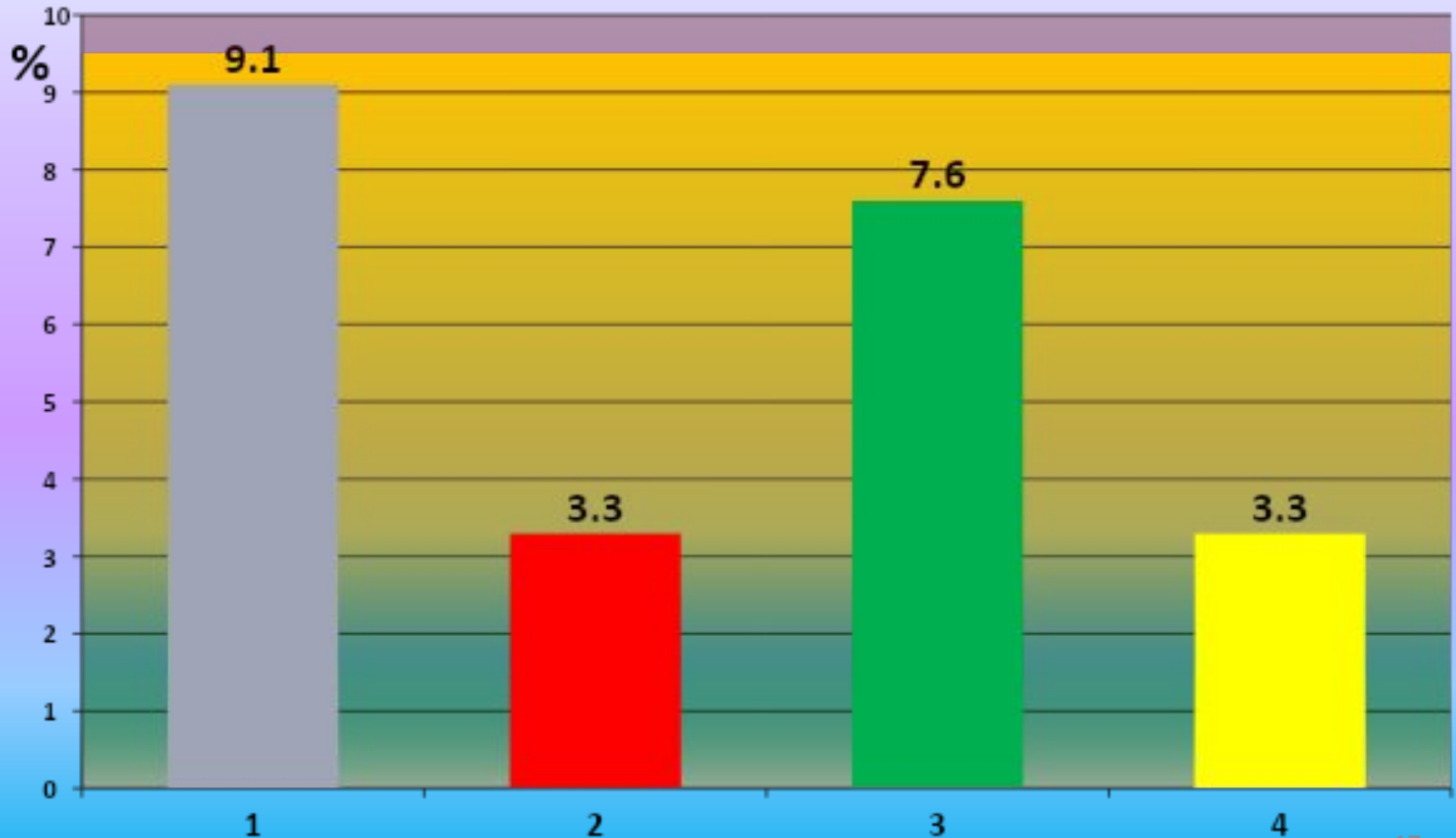


**Прирост результатов в беге на 30 м у девочек и мальчиков экспериментальной и контрольной групп в %.**

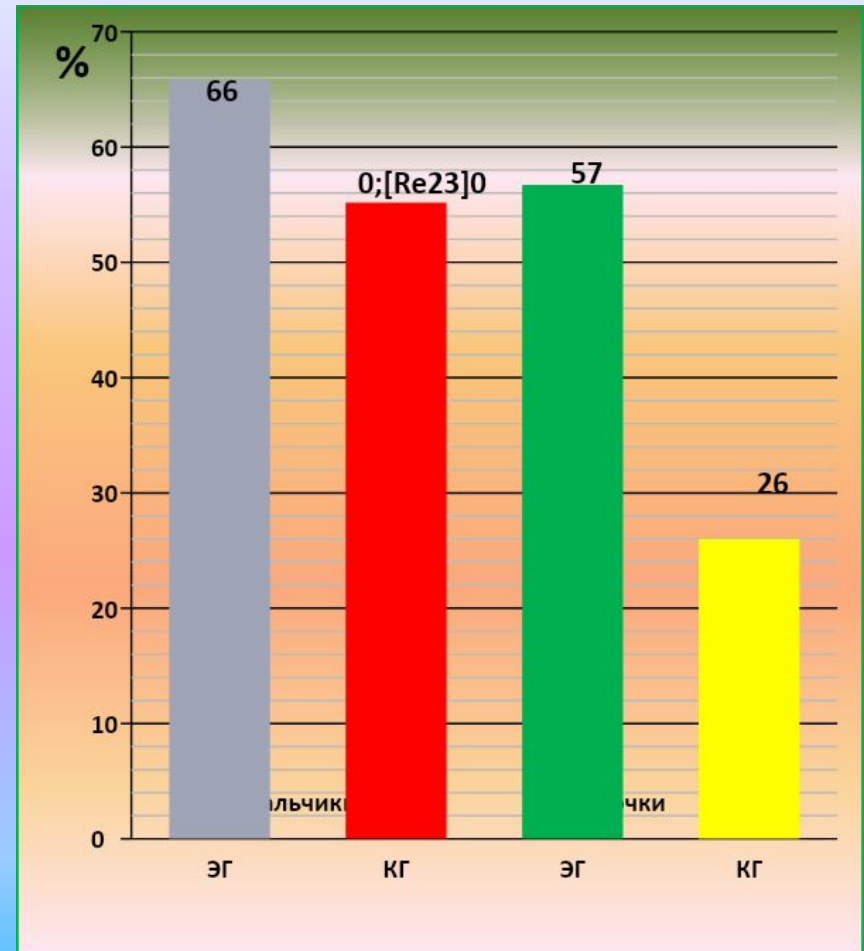
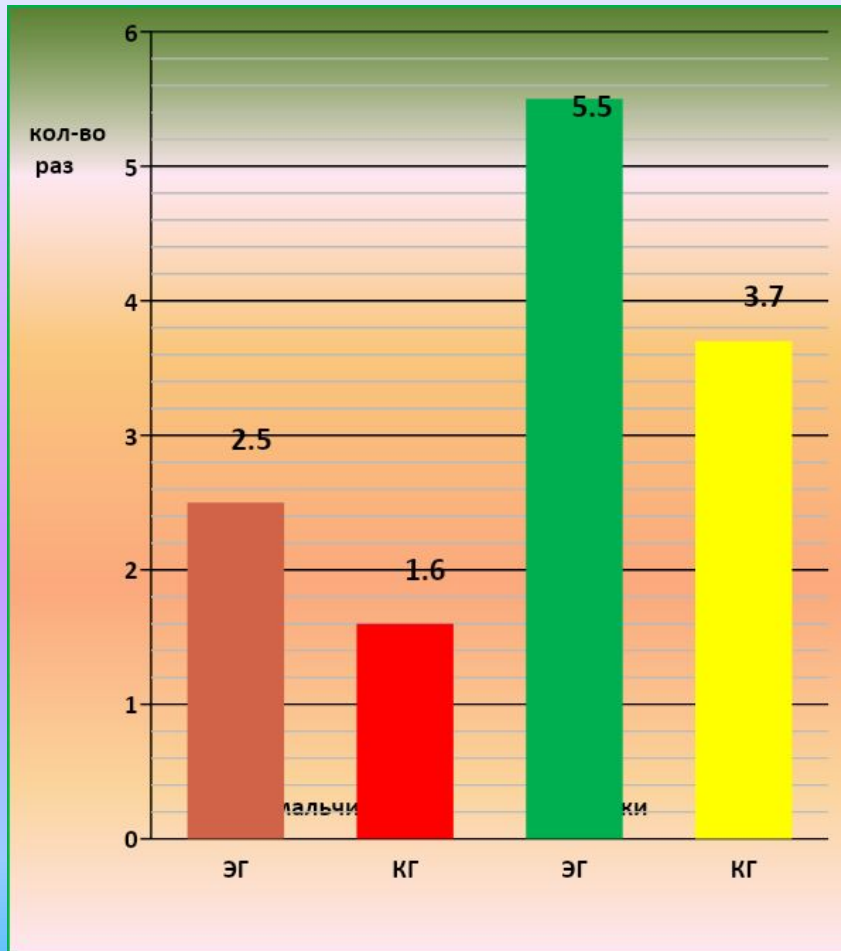




# Градиент результатов в челночном беге девочек и мальчиков экспериментальной и контрольной групп в %.



# Градиент результатов в подтягивании у девочек и мальчиков экспериментальной и контрольной групп



# Результаты контрольных испытаний учащихся экспериментальной и контрольной групп, 2 этап (M±m)

группы	пол	n	Бег на 30м	Подтягивание	Челночный бег 3x10 м	Прыжок в длину с места	Поднимание туловища из положения лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
ЭГ	♂	15	5.5±0.1	6.3±0.7	8.0±0.1**	174±2.8**	43.3±1.9*	29.4±1.5**
КГ	♂	15	5.7±0.1	4.5±0.6	8.7±0.1	157.3±3.5	33.5±3.1	17.1±1.9
ЭГ	♀	15	5.3±0.1*	15.2±0.9**	8.5±0.1	160.7±5.3*	40.7±1.5	15.5±1.6**
КГ	♀	15	5.7±0.1	10.6±1.3	8.8±0.2	146.0±4.4	36.3±1.7	11.2±1.3
* p<0.05								
** p<0.01								

Анализ полученных результатов  
в свете требований ВФСК ГТО

Период проведения:

**1 этап: май 2015 года**

**2 этап: ноябрь 2017 года**



# Результаты контрольного тестирования в подтягивании на низкой перекладине девочек КГ

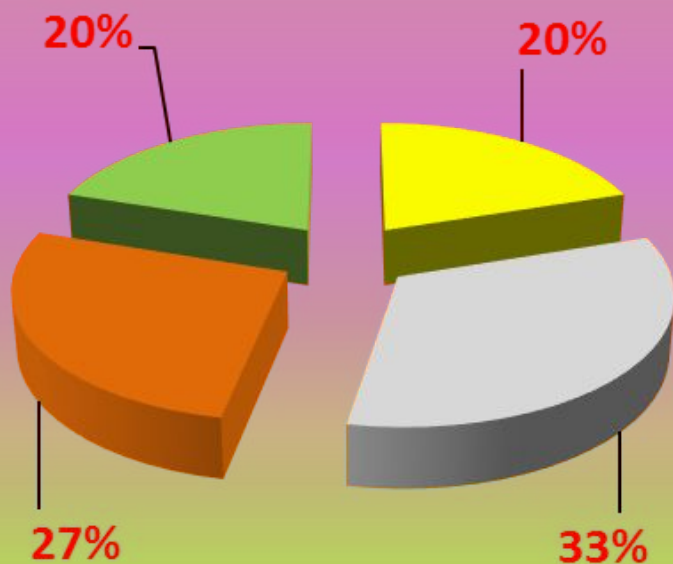


# Результаты контрольного тестирования в подтягивании на низкой перекладине девочек ЭГ

## 1 этап девочки ЭГ

/подтягивание/

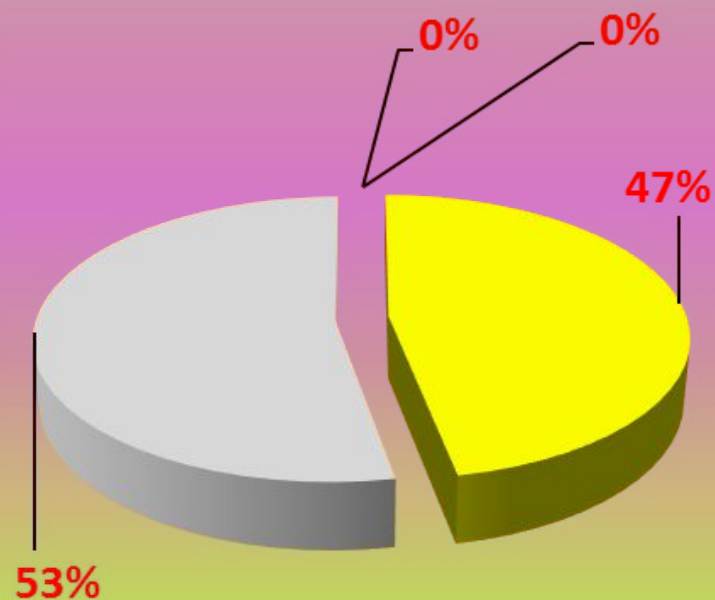
■ золото ■ серебро ■ бронза ■ не сдали



## 2 этап девочки ЭГ

/подтягивание/

■ золото ■ серебро ■ бронза ■ не сдали

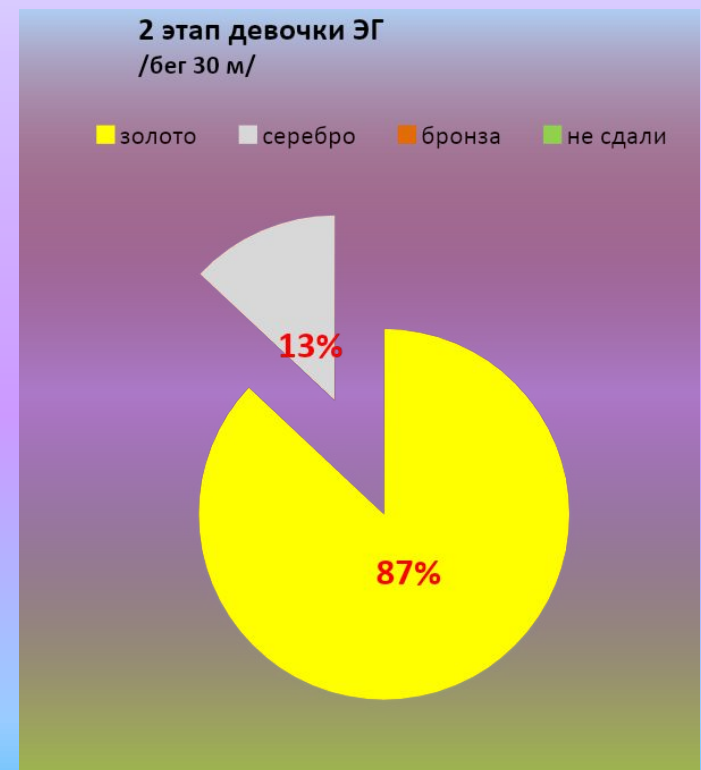


# Результаты контрольного тестирования бег 30 м девочек КГ



# Результаты контрольного

## тестирования (бег 30 м) девочек ЭГ

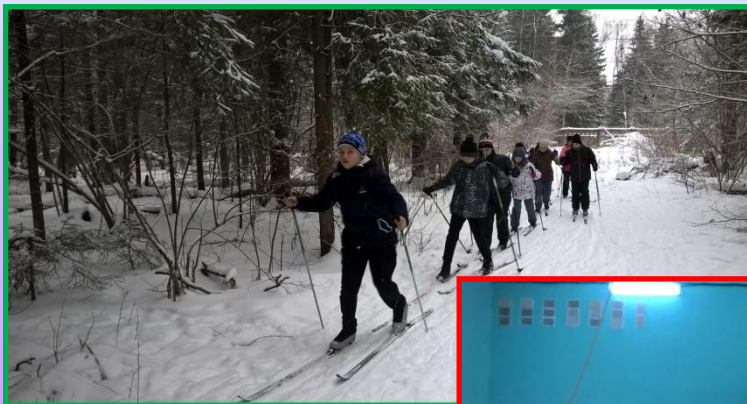




# Заключение

- Таким образом, проведенные исследования показали эффективность организации внеурочных занятий для подготовки сдачи норм комплекса ГТО с детьми 11-12 лет
- Авторская программа по организации внеурочных занятий в СОШ, которая применялась в работе, может быть рекомендована к использованию в образовательных учреждениях

# Вот такая она – внеурочка!



Наши спортивные  
будни

**Спасибо  
за внимание!**