

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА г.ИРКУТСКА

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
на тему:**

**«ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ШКОЛЬНИКОВ 7-8 ЛЕТ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К
СДАЧЕ НОРМ ВФСР «ГТО»»**

Выполнил:

Научный руководитель:

Цель и задачи

Цель - разработать систему мероприятий, направленных на повышение двигательной активности школьников 7-8 лет для подготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Задачи:

1. Рассмотреть модельную характеристику двигательного режима младших школьников.
2. Выявить особенности двигательной активности школьников 7-8 лет.
3. Разработать систему мероприятий, направленных на повышение двигательной активности школьников 7-8 лет для подготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».
4. Разработать методические рекомендации по реализации системы мероприятий, направленных на повышение двигательной активности школьников 7-8 лет для подготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Этапы исследования

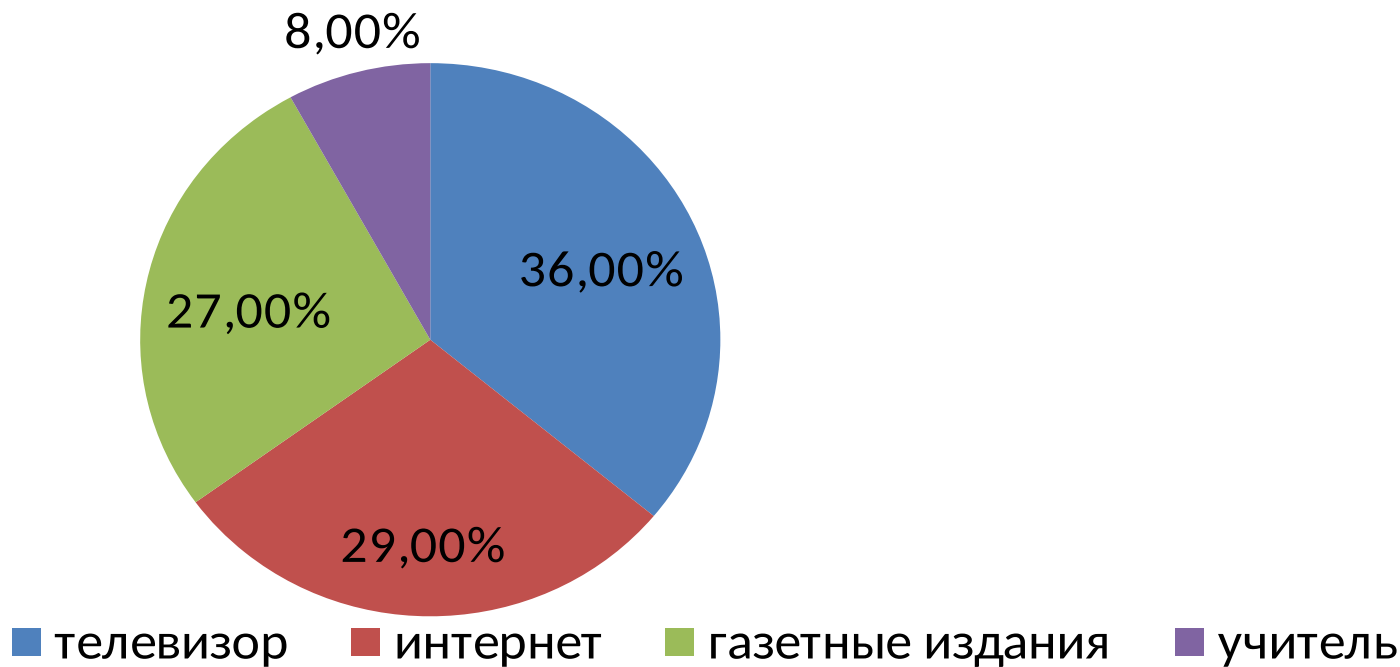
1. Был проведен анализ научно-методической и педагогической литературы по исследуемому направлению, изучены документальные материалы по ВФСК «ГТО». В процессе исследования дана оценка уровня двигательной активности школьников 7-8 лет для подготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».

2. разработана система мероприятий, направленных на повышение двигательной активности школьников 7-8 лет для подготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».

3. формулировались методические рекомендации по реализации системы мероприятий для школьников 7-8 лет для подготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».

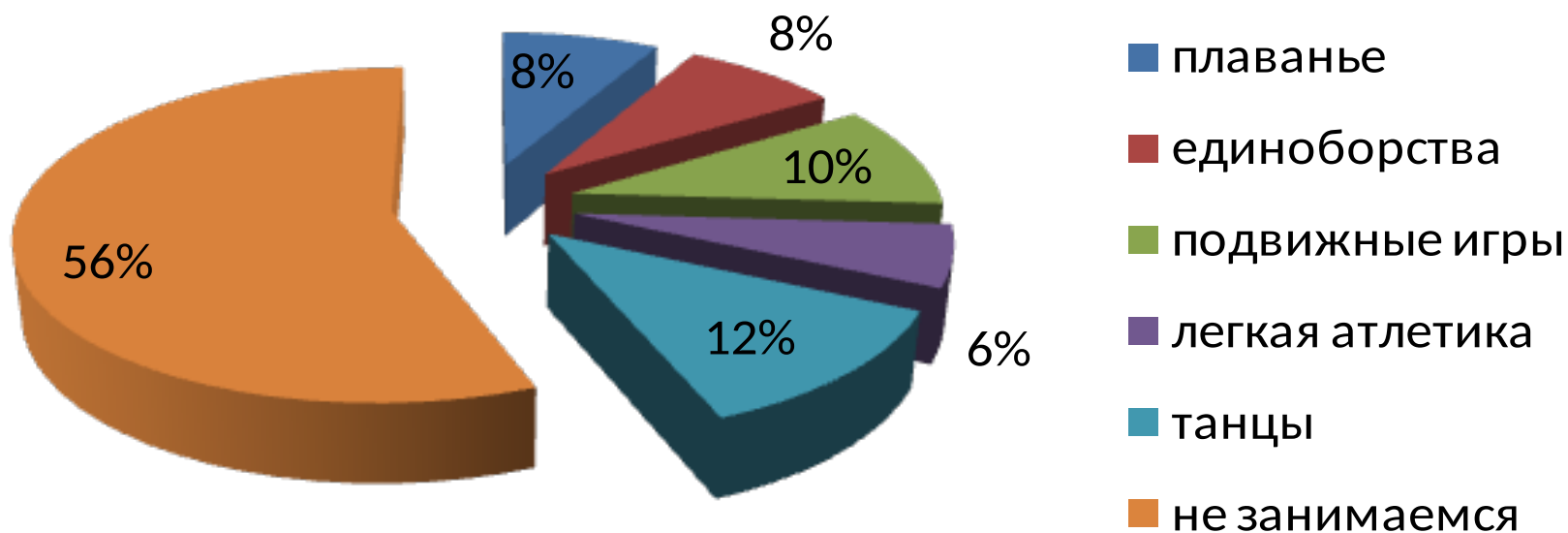


Основные источники получения информации о комплексе «Готов к труду и обороне» у взрослых



Занимаются ли ваши дети в спортивных секциях?

занимаются ли ваши дети в спортивных секциях?



Основные источники получения информации о комплексе «Готов к труду и обороне» для учащихся 7-8 лет

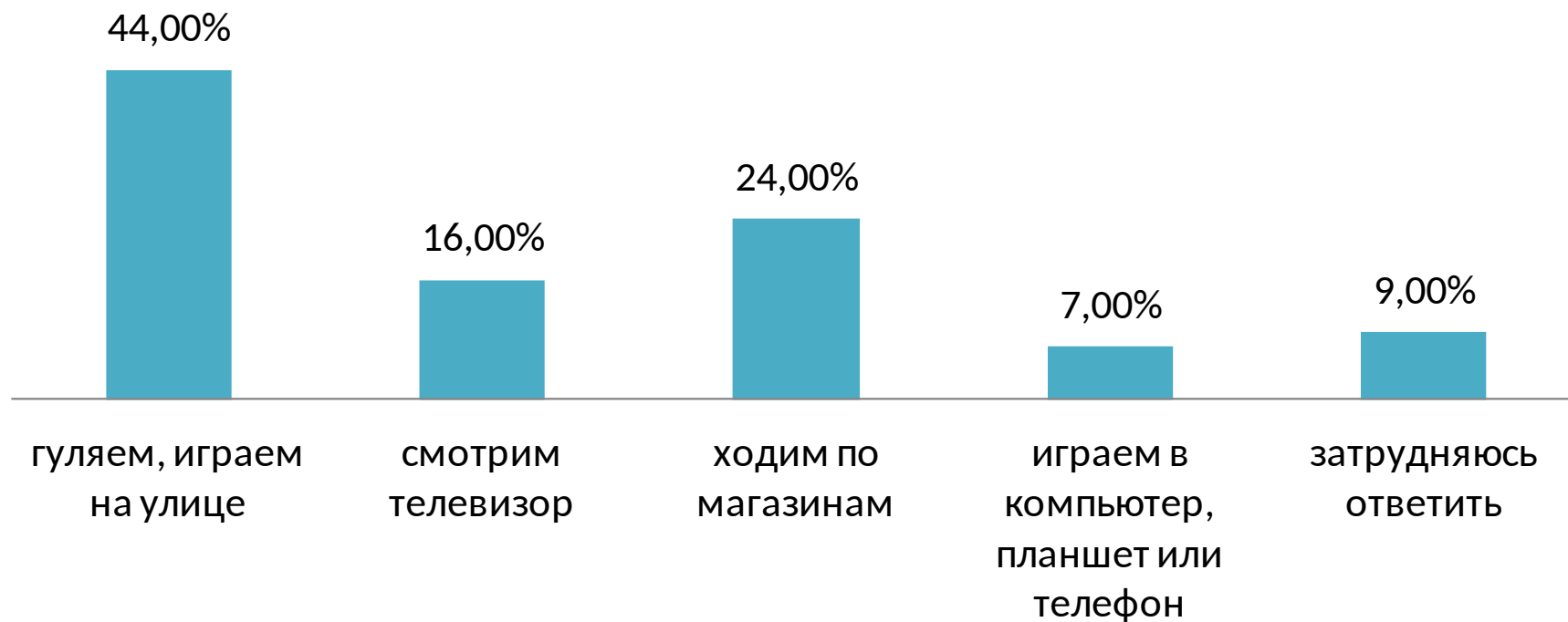
основные источники получения информации о комплексе ГТО для участия детей 7-8



Совместное времяпровождение родителей с детьми

Как обычно вы проводите время на выходных с родителями?

■ Как обычно вы проводите время на выходных с родителями?



Участники системы мероприятий, направленной на повышение двигательной активности младших школьников, и их задачи

Участники	Методические задачи
Классный руководитель	Осуществляет контроль и исполнение двигательного режима учащихся. Взаимодействует и помогает взаимодействовать учителю ФК с родителями учащихся
Родители	Контролируют двигательный режим своих детей. Мотивирует детей на занятия ФКиС (утренняя гимнастика, участие в спортивных мероприятиях, совместное подвижные игры, выполнение упражнений)
Учитель ФК	Основной координатор между родителями, учителями и детьми. Проводит мониторинг готовности участников к выполнению ВФСК «ГТО» и наблюдает за ходом реализации методики
Участники ВФСК «ГТО»	Учащиеся 7-8 лет

Рекомендации

- регулярность и систематичность учебно-тренировочных занятий;
- доступность и индивидуализация в выборе физических упражнений и нагрузок с учётом анатомо-физиологических особенностей детей (продолжительность и скорость выполнения упражнений, количество повторений упражнений, продолжительность интервалов отдыха, вес отягощений и т.д.);
- непрерывность и постепенность повышения физических нагрузок.
- физические упражнения следует распределить на занятиях так, чтобы они оказывали разностороннее воздействие на физическое развитие и физические качества школьников, способствовали формированию прикладных двигательных умений и навыков.
- контрольные занятия рекомендуем проводить с целью контроля за уровнем технической и физической подготовленности школьников 7 – 8 лет и выявления степени их готовности выполнить соответствующий норматив того или иного тестового испытания комплекса «ГТО».
- анализ полученных данных позволяет выявить эффективность применяемых в учебном процессе средств, методов, физических нагрузок, что дает возможность при необходимости оперативно вносить коррективы в занятия.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!