МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОНДРАТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

**Индивидуальный образовательный проект**

**Формирование мотивации у школьников к занятиям физической культурой и спортом через выполнение норм ГТО**

Разработчик проекта:  
Комлева Вера Сергеевна

МАОУ «Кондратовская средняя школа»,  
11Б класс  
  
Руководитель:  
Епанова Анастасия Викторовна

МАОУ «Кондратовская средняя школа»,

учитель физической культуры

**Допуск к защите проекта:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата представления проекта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

д. Кондратово, 2024

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Введение | …………………………………………..................... | 3 |
| Глава 1. | Теоретические аспекты формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой и спортом через выполнение норм ГТО | 5 |
| 1.1. | Способы мотивации к занятиям физической культуры и спортом | 5 |
| 1.2. | Возрастные особенности мотивации | 6 | |
| Глава 2. | Обоснование методов формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой и спортом через выполнение норм ГТО | 7 | |
| 2.1. | Методы формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой и спортом через выполнение норм ГТО | 7 | |
| 2.2. | Роль ГТО при формировании положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом. | 8 | |
| 2.3. | Правила выполнения норм ВФСК ГТО по 4 ступени | 10 | |
| Глава 3. | Школьное спортивное мероприятие «Фестиваль ГТО – норма жизни» | 11 | |
| 3.1. | Положение школьного спортивного мероприятия «Фестиваль ГТО – норма жизни» | 11 | |
| 3.2. | Отчет школьного спортивного мероприятия «Фестиваль «ГТО – норма жизни» | 14 | |
| Заключение | …………………………………………………………. | 16 | |
| Список литературы……………………………………………………. | | 17 | |

**Введение**

Динамичность современной жизни детей требует более ответственного отношения к их физическому здоровью. Общеизвестно, что здоровье – один из главных факторов благополучия и успеха, как в профессиональной деятельности, так и в семейной, общественной и личной жизни. Ученые и мыслители давно обратили внимание на взаимосвязь "Здоровое тело ведет к здоровому разуму!". Полноценное развитие детей школьного возраста и сохранение здоровья без физической культуры практически невозможно. Низкая двигательная активность серьезно ухудшает здоровье растущего организма, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

Актуальность данной темы в том, что снижение уровня физической активности школьников способствует повышению заболеваемости.

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации благодаря нацпроекту «Демография». Указом президента Российской Федерации Владимиром Владимировичем Путиным был возрождён комплекс «Готов к труду и обороне» для изменения отношения к физической культуре и спорту. ВФСК ГТО - полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Используя средства комплекса ГТО есть, возможность привлечь детей к занятиям спортом, самостоятельным тренировкам.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение нормативов по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО). При выполнении норм ГТО развиваются все физические качества.

**Гипотеза:** Занятия физической культурой и спортом способствуют укреплению здоровья школьников.

**Цели проекта:**

1. Разработка спортивного мероприятия «Фестиваль ГТО – нора жизни»
2. Повышение мотивации обучающихся нашей школы для увеличения двигательной активности через занятия физической культурой и спортом.

**Задачи проекта:**

1. Изучить правила выполнения всех испытаний, включенных в нормы ГТО для пятиклассников по 4 ступени (12 – 13 лет).
2. Разработать положение на школьные соревнования.
3. Проведение школьного мероприятия «Фестиваль ГТО – норма жизни» среди пятых классов
4. Совершенствовать физические качества учеников путем выполнения испытаний по 4 ступени норм ГТО

**Проблема:** низкая физическая активность обучающихся срочно требует решения. Реальный объем двигательной активности школьников не обеспечивает гармоничного развития и укрепления здоровья. В наше время, компьютером и других гаджетов с каждым годом увеличивается число учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

**Глава 1. Теоретические аспекты формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой и спортом через выполнение норм ГТО.**

* 1. **Способы поднятия мотивации к занятиям физической культурой и спортом.**

Главной основой для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и занятия физической культурой спортом, является мотивация. Мотивация – это процесс формирования и обоснования намерения что-либо сделать или не сделать. Мотивация к занятиям физической культурой - особое состояние личности ребёнка, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Мотивы занятий физической культурой условно делятся на общие и конкретные. К общим мотивам следует отнести желание школьника заниматься физическими упражнениями вообще, т.е. ему пока безразлично, чем именно заниматься. К конкретным мотивам — желание выполнять какие-либо определенные упражнения, предпочтение школьника заниматься каким-то видом спорта.

Для развития у школьников положительного отношения к активному и здоровому образу жизни, необходимо, чтобы деятельность, связанная с занятиями физкультурой и спортом была направлена на формирование положительных эмоций, на развитие мотивации. Основные мотивы занятия спортом юных спортсменов, на которые следует обратить внимание для более успешного мотивирования:

* получение удовольствия от выполнения физических упражнений;
* повышение своего мастерства;
* выполнение того, в чем я силен (сильна);
* желание овладеть новыми умениями и навыками в области физической культуры;
* приятное чувство обусловленное соревновательной деятельностью;
* возможность принять участие в соревнованиях;
* обретение новых друзей.

Занятия физической культурой на уроках в школе позволяют развивать физическое способности, но для совершенствования физических качеств и повышения физического мастерства необходимы дополнительные занятия и большая физическая нагрузка. Для этого нужно привлекать школьников к занятиям в спортивных секциях. А чтобы привлечь детей к занятиям в секциях, необходимо проводить пропаганду различных видов спорта, и развивать интерес к ним.

* 1. **Возрастные особенности мотивации.**

На формирование мотивации оказывают влияние возрастные особенности. Так для младшего школьного возраста большое значение имеет сам процесс движения, игра. Для среднего школьного возраста большое значение имеет мнение окружающих, особенно сверстников, поэтому основными толчком к занятиям физической культурой и спортом являются телесная красота, развитые физические качества. В старшем школьном возрасте усиливается самореализация, поэтому приобретает значимое место в мотивах к занятиям физической культурой и спортом оздоровление. Нас интересует средний школьный возраст (пятиклассники), так как они более уязвимы в обществе и больше попадают под влияние гаджетов. Переход от начальной школы в старшую даёт свой отпечаток, дети чувствуют свободу, классный руководитель не находится с ними так много времени как это было в начальной школе. Это сказывается на правильном распределении своего времени, дети много времени тратят на гаджеты. Но их еще можно отвлечь, заинтересовать, приучить использовать правильно свободное время. Пятиклассников следует поощрять за стремление к самоутверждению через занятия физическими упражнениями, тем самым формировать у детей этого возраста понимание важности высокого уровня их здоровья.

**Глава 2. Обоснование методов формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой и спортом через выполнение норм ГТО**

**2.1 Методы формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой и спортом через выполнение норм ГТО.**

Методы это способы формирования мотивации. Самое главное при формировании мотивации, школьник долен четко понимать, зачем, что и почему. Если ребёнку четко объяснить значимость занятий физической культурой, какие он получит результаты в следствии выполнения того или иного упражнения, чем он сможет быть лучше ребёнка который пренебрегает физической культурой. Так если мы говорим о выполнении норм ГТО, то школьнику важно донести ценность данного комплекса. Для начала ознакомить с историей ГТО, его важностью в масштабах страны. Далее донести суть и направленность. Определить сильные стороны физического развития ребёнка и делать акцент на них, а со слабыми работать и ставить достигаемые цели по развитию слабых сторон.

При формировании мотивации важно обращать внимание на благоприятную атмосферу на занятиях физической культурой, поощрять не только за результат деятельности, но и за усилия, прилагаемые к достижению результата. При неудачах в соревновательной деятельности разобраться в причинах и настраивать на победу в будущем.

Обязательным условием для повышения мотивации к физической культуре является формирование результативных мотивов. Без ориентации на результат физическая деятельность школьников будет неэффективна как в при формировании интереса к физической культуре, так и в технической и физической подготовки.

При занятии физической культурой и спортом обучающийся должен брать на себя ответственность за результаты и объяснять свои неудачи недостаточностью собственных усилий, а не отсутствием у него определённых способностей. Необходимо каждого школьника сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться окружающими как успех и победа над собой.

**2.2. Роль ГТО при формировании положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.**

Подача мотивации сдачи нормативов ВФСК «ГТО» среди школьников должна нести соревновательный компонент для мотивации улучшения результата и привития любви к физической культуре и спорту, а также постоянству здорового образа жизни.

У школьников появляется мотив учения – это расширение уже имеющихся знаний о физической культуре и комплексе ГТО, отработка полученных умений и навыков для успешной сдачи его нормативов. Тем самым убедить школьников, что физическая культура – это способ самосовершенствования, саморазвития, способ самоутверждения среди сверстников, борьба над собственными страхами, ленью, победа над самим собой.

Оглядываясь назад в историю страны, можно с уверенностью утверждать о популярности комплекса ГТО среди советских граждан. Это связано с огромным воспитательным потенциалом комплекса, простотой и доступностью физических упражнений и видов спорта, а также несомненной пользой для здоровья.

Хорошим стимулом к занятиям физической культурой будет служить участие школьников в ВФСК "ГТО".  Результаты  участников фиксируются в протоколе, после регистрации на сайте ГТО и присвоения уникального идентификационного номера (УИН), и вносятся в систему официального сайта ГТО. В случае успешного выполнения нормативов ГТО выдается золотой, серебряный или бронзовый знак. Школьник, мотивируя себя на успешную сдачу нормативов комплекса ГТО, укрепляет здоровье и совершенствует свои физические качества.

Участие в комплексе не должно быть принудительно-обязательным для обучающихся.  В настоящее время, когда интернет и компьютерные гаджеты захлестнули весь мир, очень сложно заинтересовать подрастающее поколение различными видами двигательной активности. Так как обучающиеся большую часть времени проводят в образовательной организации, необходимо привлекать и мотивировать их к физической активности. Школьники должны понимать ценность физической культуры для собственного здоровья. Таким образом, решение проблемы мотивации школьников возможно при создании соответствующих педагогических условий для занятий физической культурой и спортом, а также сдаче нормативов комплекса ГТО.

Каким образом комплекс ГТО может способствовать положительной мотивации старших школьников к занятиям физической культурой?

Во-первых, комплекс ГТО служит основой для разработки программ по физическому воспитанию в образовательных организациях и организациях дополнительного образования.

Во-вторых, в комплексе ГТО заложены основные понятия о здоровом образе жизни, рекомендации по выполнению физических упражнений и занятий спортом.

Целью комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма, обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания школьников. Внедрение обязательного выполнения норм комплекса ГТО в образовательных учреждениях способствует увеличению числа школьников, систематически и целенаправленно занимающихся физической культурой и спортом. У обучающихся формируется осознанная потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании собственного тела, ведении здорового образа жизни.

Подготовка к выполнению норм ГТО неразрывно связана со сдачей нормативов школьной программы. Преподаватель физической культуры в школе призван помогать обучающимся объективно оценивать собственные возможности, исправлять ошибки, подсказывать, оценивать их возможности, убеждать в улучшении полученного результата. Занятия физической культурой и стремление к физическому самосовершенствованию должны стать потребностью каждого школьника. Обучающийся получает удовлетворение от двигательной деятельности и выполнения сложных физических упражнений, реализует собственную потребность в движении, достигает определенный результат в процессе тренировок.

Таким образом, школьники готовы к адекватной самооценке, имеют представление о своих физических возможностях, готовы к работе над улучшением собственных результатов.

**3.2. Правила выполнения норм ВФСК ГТО по 4 ступени**

Четвертая ступень комплекса  «Готов к труду и обороне» охватывает возраст 12-13 лет, когда мальчики и девочки становятся юношами и девушками. Интенсивность упражнений, по сравнению с предыдущими этапами, наращивается, но сохраняются игровые и увлекательные виды упражнений.

Выполнение нормативов комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения норм комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль. Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энерго затратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Кроме того, организаторы соревнований перед тестированием должны провести общую разминку участников.

**Глава 3. Школьное спортивное мероприятие**

**«Фестиваль ГТО – норма жизни»**

* 1. **Положение о проведении спортивного мероприятия «Фестиваль «ГТО – норма жизни»**

1. Общие положения

Школьный фестиваль «ГТО – норма жизни» проводится между обучающимися пятых классов на основании правил проведения ВФСК «Готов к труду и обороне».

2. Цели и задачи

Цель - формирование мотивации школьников на повышение двигательной активности через занятия физической культурой и спортом, совершенствовать физические качества и выполнять номы ВФСК «ГТО».

Задачи:

1. Формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни

2. Совершенствовать физические качества, путем выполнения испытаний норм ГТО.

3. Увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом

3. Участники

Участниками фестиваля являются обучающиеся пятых классов школы, допущенные по состоянию здоровья к спортивным соревнованиям. Состав делегации от класса 10 человек (5 мальчиков и 5 девочек).

1. Содержание и структура мероприятия
2. Организация проведения  мероприятия возлагается на обучающуюся 11 «Б» класса Комлеву Веру.
3. Программа проведения спортивного мероприятия разрабатывается обучающиеся 11 «Б» класса Комлевой Верой и Кудиновой Дарьей.
4. Классные руководители участвуют в подготовке классных команд для участия в фестивале.
5. В состав судейских команд входят участники ШСК «Лидер»
6. Время и место проведения

Дата  проведения фестиваля 10 апреля 2024 года, в 12.30, спортивный зал школы.

1. Подведение итогов, выявление победителей, награждение

Команда победителей определяется по наилучшему (большему) общему результату. За выполнение каждого норматива участники получают зачетный балл в соответствии с количеством выполнений. Баллы всех участников суммируются и выводится итоговый результат.

**Приложение №1**

**Испытания и условия выполнения их видов**

**Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук « в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

Участник выполняет максимальное количество подниманий ( за 1 мин .), касаясь локтями бедер ( коленей ), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Время выполнения упражнения одна минута. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

1) Отсутствие касания локтями бедер (коленей).

2) Отсутствие касания лопатками мата.

3) Пальцы разомкнуты « из замка».

4) Смещение таза

**Прыжок в длину с места**

Прыжок в длину с места: участник становится у линии отсчета, ноги параллельно, не заступая за линию. Поднимает руки и одновременно приподнимается на носки, прогибая поясницу, руки опускаются вниз и слегка отводятся назад, ноги немного сгибаются в коленных суставах. Руки выносятся вперед, ноги разгибаются и выполняется прыжок вперед. Приземление осуществляется двумя ногами одновременно. Результат засчитывается по ближней части тела к нулевой отметке. Одна попытка

Ошибки:

1) руки и ноги двигаются не согласовано;

2) ноги опускаются слишком рано;

3) коленные и тазобедренные суставы распрямляются не до конца;

4) малая амплитуда движения рук;

5) в момент контакта с землей прыгун падает.

**Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу**

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к полу, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) Касание пола бедрами.

2) Нарушение прямой линии «плечи – туловище - ноги».

3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.

4)Разновременное разгибание рук.

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 -15 см. При выполнении теста на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд. При выполнении теста на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «- ». ниже – знаком « +».

Ошибки:

1) Сгибание ног в коленях.

2) Фиксация результата пальцами одной руки.

3) Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

**3.2 . Отчёт о проведении спортивно-массового мероприятия «Фестиваль «ГТО – норма жизни»**

В рамках индивидуального проекта было проведено спортивно - массовое мероприятие «Фестиваль «ГТО – норма жизни», для обучающихся пятых классов. Оно представляло собой фестиваль, элементами соревнований. На фестивале приняли участие 4 команды ( 5а, 5в, 5и, 5ж классы) в количестве 10 человек (5 мальчиков и 5 девочек), общее количество участников составило 40 человек. Ребята приняли участие в командных состязаниях по выполнению тестовых нормативов ГТО: упражнение на пресс, отжимание, прыжок в длину с места, наклон вперед. Нормативы ГТО принимались в соответствии с правилами выполнения норм ГТО. Задача участников выполнить каждое задание на максимальный результат, тем самым принести команде больше очков. Побеждает команда с наибольшей суммой всех показателей.

Для судейства мероприятия были привлечены члены ШСК «Лидер» во главе с председателем ШСК Тупициным Алексеем. Главным судьей соревнования была я, Комлева Вера. На каждой станции было от двух до 5 судей, в зависимости от специфики станции.

Каждой команде выдавался протокол, куда вносились результаты выполнения нормативов. По результатам соревнований составлен итоговый протокол определены победители и призёры соревнований, вручены грамоты и памятные призы.

Данное мероприятие было организованно совместно с обучающей 11б класса Кудиновой Дарьей, в рамках ее индивидуального проекта, она организовала открытие и закрытие мероприятия, т. е. культурную часть.

Мероприятие считаю проведено удачно, так как выполнены поставленные задачи и достигнута цель.

Заключение

Теоретический анализ литературы по теме моего проекта позволяет говорить о том, что формирование мотивации у школьников к занятиям физической культурой и спортом через выполнение норм ГТО будет положительной если научить их понимать ценность физической культуры и занятием спортом для собственного здоровья, если педагог поощряет не только результат деятельности, но и усилия; признаёт неудачи своих учеников на соревнованиях, настраивая их на победу в будущем, создает положительный эмоциональный фон на уроках физкультуры. Всё это создаёт хорошую мотивационную базу для ребёнка, подпитывает его желание и стремление повышать совё физическое развитие и показать самые высокие результаты при выполнении нормативов ГТО. Детям нужно давать проявить себя, проверить свои физические возможности в различных условиях. Так участие в соревнованиях школьного уровня, где ребёнок покажет свои возможности, принесёт пользу команде (классу) будет огромным стимулом и мотивом к продолжению или началу занятий своим физическим совершенствованием, поступлением в спортивную секцию или самостоятельным занятием физкультурой. Своим спортивным мероприятием «Фестиваль «ГТО - норма жизни», мы выявили сильнейшие команды, лучших ребят в каждом виде ГТО, а также дали детям возможность посмотреть и на свои слабые стороны в физическом развитии. Это послужит для них толчком к улучшению и более ответственному отношению к своему физическому совершенствованию.

Список литературы

* 1. Бахарева, Е. В., Иванова, Л. В., Коваленко, Е. А. «Формирование мотивации к занятиям физической культурой у школьников» // «Евразийский Научный Журнал». - 2015. - № 7.
  2. Дуркин, П. К. Формирование у школьников интереса к физической культуре: учеб. пособие. – Архангельск. гос. техн. ун-та, 2006.
  3. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ от 24 марта 2014 г., № 172 / Президент Российской Федерации// Сборник официальных документов и материалов. – 2014.
  4. <https://www.gto.ru/norms>

Приложение 1



