Стрельцова Лилия Викторовна

МАОУ "СШ № 33" г. Хабаровска

Учитель физической культуры

Жданова Светлана Анатольевна

МАОУ "СШ № 33" г. Хабаровска

Учитель физической культуры

**Физическая подготовка школьников младших классов**

**в МАОУ «СШ № 33» для выполнения нормативов**

**комплекса ВФСК ГТО**

#

# ВВЕДЕНИЕ

За последние годы ВФСК ГТО стал неотъемлемым компонентом отечественной системы физического воспитания, общественным стандартом физической подготовленности населения, индикатором эффективности процесса физического воспитания каждой отдельно взятой категории граждан.

Вместе с тем, имеющиеся данные по состоянию здоровья населения, в том числе и подрастающего поколения, указывают на низкий уровень развития физических качеств и показателей функциональной подготовленности населения. В этой связи, рассмотрение этого вопроса, посвященного оценке степени готовности школьников младших классов к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО, является, безусловно, актуальным.

На изучение этой проблемы и было направлено наше исследование.

Цель исследований – изучить степень готовности школьников младших классов к выполнению требований ВФСК ГТО соответствующей I и II ступеням и на базе этого последующего обновления содержания учебного процесса по физической культуре в школе.

Объект исследования – процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – показатели физической подготовленности учащихся младших классов МАОУ «СШ № 33».

Гипотеза исследования – предполагалось, что определение степени готовности учеников младшего школьного возраста к выполнению нормативов комплекса ГТО позволит внести (по необходимости) изменения в учебный процесс с целью его коррекции и обновления содержания как фактора повышения его эффективности.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ и обобщение доступной научно-методической литературы и интернет-ресурсов по вопросам подготовки учащихся младших классов общеобразовательных организаций Российской Федерации к сдаче нормативов комплекса ГТО I и II ступеней;
2. Произвести оценку показателей физической подготовленности учащихся младших классов МАОУ «СШ № 33» к сдаче нормативов ВФСК ГТО;
3. Рассмотреть необходимость внесения изменений в содержание учебного процесса по физической культуре в младших классах МАОУ «СШ № 33» города Хабаровска в целях повышения его эффективности.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных данных и интернет-ресурсов. Изучались научно-методические материалы по возрастным особенностям детей младшего школьного возраста; целям, задачам и методам физического воспитания с учащимися младших классов; роли и значения ВФСК ГТО в отечественной системе физического воспитания и др. Всего было изучено 16 источников литературы.
2. Беседы с учителями физической культуры младших классов общеобразовательных организаций г. Хабаровска (в виде формы обмена опытом работы). Всего было проведено 20 бесед.
3. Педагогическое наблюдение. Визуальное наблюдение проводилось за учебно-воспитательным процессом в младших классах общеобразовательных организаций г. Хабаровска. Цель исследований – уточнение данных о средствах и методах, применяемых учителями физической культуры на уроках в младших классах.
4. Педагогические контрольные испытания (тесты). Использовались комплексы тестов для сдачи нормативов комплекса ВФСК ГТО для I и II ступеней (табл. 1):

 Таблица 1 – Список тестов для I и II ступеней

|  |  |
| --- | --- |
| **I ступень** | **II ступень** |
| * Бег на 30 м (с): для оценки скоростных способностей
 | * Бег на 30 м (с): для оценки скоростных способностей
 |
| * Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз): для оценки силовых способностей
 | * Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз): для оценки силовых способностей
 |
| * Смешанное передвижение на 1000м (мин, с): для оценки выносливости
 | * Бег на 1000м (мин, с): для оценки выносливости
 |
| * Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см): для оценки гибкости
 | * Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см): для оценки гибкости
 |
| * Челночный бег 3х10 (с): для оценки координационных способностей
 | * Челночный бег 3х10 (с): для оценки координационных способностей
 |
| * Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами (см): для оценки скоростно-силовых способностей
 | * Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами (см): для оценки скоростно-силовых способностей
 |

1. Анализ документальных материалов. В процессе исследований нами анализировались нормативно-правовые документы по ВФСК ГТО, типовые программы по физической культуре для общеобразовательных организаций, протоколы соревнований по сдаче нормативов ВФСК ГТО среди школьников младших классов МАОУ «СШ № 33».
2. Методы математической статистики. Проводился расчёт %.
3. Практическая значимость. Результаты исследования могут быть использованы в общеобразовательных организациях при подготовке учащихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

## Роль комплекса ГТО в оздоровлении подрастающего поколения

Преподавательская деятельность по физическому воспитанию в школе направлена, как известно, на эффективную организацию учебного процесса, который должен способствовать психологическому и социально-культурному становлению учащихся путем создания условий для формирования мотивации, осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями и повышению уровня физической подготовленности занимающихся.

Однако же ныне физическое состояние, уровень физической подготовленности, состояние здоровья учащихся, их недостаточная возможность противостояния неблагоприятным условиям внешней среды и сопутствующей им трудностям, все еще желают лучшего. А именно от этого, от физического и психического здоровья подрастающего поколения зависит работоспособность будущих граждан страны, будущий вклад, который они призваны внести в социально-экономическое развитие России.

Сама идея возрождения советского комплекса ГТО в современных условиях принадлежит президенту РФ Владимиру Путину. По его словам, прежнее название решено сохранить как дань традициям. Преследовалась же совсем другая цель.

Программа ГТО создавалась для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается физической культурой и спортом, а в конечном счете - повысить работоспособность, сохранить здоровье и продлить жизнь россиян.

Комплекс ВФСК ГТО содержит нормативную основу физического воспитания в стране и является критерием определения уровня физической подготовленности населения. Подготовка к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО побуждает к систематическим занятиям по программам физического воспитания в учебных заведениях и самостоятельно.

Комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Комплекс как социально-культурное явление становится важнейшей частью физической культуры личности и общества и выступает фактором, объединяющим и стимулирующим интересы всех категорий граждан.

##

## Возрастные особенности детей младшего школьного возраста

Начало младшего школьного возраста определяется моментом поступления ребенка в школу. В этот период происходит интенсивное физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе. Прежде всего, совершенствуется работа головного мозга и нервной системы.

В этом возрасте идёт активное развитие и окостенение конечностей, позвоночника и тазовых костей. Существенной физической особенностью младших школьников является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы. Повышением мышечной силы и общим развитием двигательного аппарата обуславливается большая подвижность младших школьников, их стремление к беганию, прыжкам, лазанию и неумение продолжительное время пребывать в одной и той же позе.

На протяжении младшего школьного возраста происходят существенные изменения не только в физическом развитии, но и в психическом развитии ребенка: качественно преобразуется познавательная сфера, формируется личность, складывается сложная система отношений со сверстниками и взрослыми.

Именно в младшем школьном возрасте развивается внимание. Без сформированности этой психической функции процесс обучения невозможен. На уроке учитель привлекает внимание учеников к учебному материалу, удерживает его длительное время. Младший школьник может сосредоточено заниматься одним делом 10-20 минут.

Запоминают младшие школьники первоначально не то, что является наиболее существенным с точки зрения учебных задач, а то, что произвело на них наибольшее впечатление: то, что интересно, эмоционально окрашено, неожиданно или ново. Младшие школьники обладают хорошей механической памятью.

Возрастной особенностью является и общая недостаточность воли: младший школьник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий. Он может опустить руки при неудаче, потерять веру в свои силы и невозможности.

 Младшие школьники очень эмоциональны. Всё, что дети наблюдают, о чём думают, что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение. Кроме того, младшие школьники не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление.

Учет всех этих особенностей детей – учащихся младших классов – обязывает учителя физической культуры более внимательно относиться к каждому отдельно взятому ученику, чтобы его двигательная деятельность на уроке соответствовала возрасту, физическому развитию, состоянию здоровья, особенностям характера и привычек, его образу жизни, чтобы эта деятельность имела оздоровительную направленность.

## Цели, задачи, формы, средства, методы подготовки школьников младших классов к сдаче норм ГТО

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка.

Учитывая эти особенности, целью подготовки школьников младших классов к сдаче норм ГТО является: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека.

Главное для учителя – создать на уроке ситуацию успеха. Успешный ребёнок – это ребёнок с активной жизненной позицией, повышенной мотивацией. Он получает положительные эмоции, повышается самооценка, стремление добиваться новых результатов.

Для формирования мотивации для сдачи норм комплекса ГТО, на уроке используются следующие виды деятельности:

* игровая деятельность (подвижные, спортивные игры),
* соревновательная деятельность;
* сдача контрольных нормативов.

Каждый урок физической культуры направлен на повышение уровня физического развития учащихся. Для выполнения этой задачи используются упражнения различной направленности: на развитие скоростных способностей, скоростно-силовых, координационных, развитие гибкости и выносливости, в зависимости от раздела образовательной программы.

Чтобы подготовить учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО в начальной школе, учителям физической культуры следует больше обращать внимание на спортивные игры и активно внедрять их в структуру урока.

Во-первых, они состоят из разных движений: естественных (ходьбы, бега, прыжков), специфических (поворотов, остановок, приставных шагов, финтов), с мячом (бросков, ведения, передачи, ловли). Таким образом, с помощью спортивных игр на уроках физической культуры естественным путём увеличивается двигательная активность.

Во-вторых, они улучшают такие данные, как скорость, сила, выносливость, координация и т.д. Именно эти качества впоследствии и помогут ребёнку успешно сдать нормы ВФСК ГТО.

Естественно, система подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО в начальной школе должна носить упорядоченный и регулярный характер. Поэтому учителям рекомендуется проводить постоянный мониторинг достижений школьников младших классов. Результаты лучше оформлять в виде таблиц, которые потом можно использовать в портфолио. Очень важно, чтобы дети видели свой рост – это повышает их мотивацию и способствует самосовершенствованию.

Чтобы качественно подготовить школьников к сдаче норм ВФСК ГТО, помимо уроков, важно привлекать ещё и отделения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Выбор конкретных направлений зависит от возможностей школы и запросов родителей. Сначала необходимо провести опрос среди родителей. Лучше это делать в мае, чтобы за лето проанализировать результаты, сделать выводы, решить организационные вопросы с руководством школы и подготовить программы. Опрос родителей очень важен именно в начальной школе. Так как, согласно заверениям психологов, у детей в этом возрасте ещё не окончательно сформированы интересы. Они слишком эмоциональны и подвижны, чтобы определиться с какой-либо определённой деятельностью.

Отличным выходом могут стать так называемые модульные программы для отделений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Именно они лучше всего учитывают несформированность волевого компонента детей этого возраста. Они способны удержать учащихся в секциях на протяжении всего обучения в начальной школе.

Помимо модульных программ, для этой цели в рамках ОДОД можно активно включать в план занятий:

* дни здоровья;
* весёлые старты;
* соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»;
* турниры по параллелям и т.д.

Согласно статистике, дети, дополнительно занимающиеся в спортивных секциях, гораздо успешнее впоследствии сдают нормы ГТО.

Самое главное – не упустить момент повышенной заинтересованности учащихся начальной школы в спорте и здоровом образе жизни. Уже с этого возраста учителям физической культуры необходимо формировать у них единую картину мировоззрения, показывать на примерах что, если они будут активно заниматься спортом и развиваться, они станут успешными и востребованными.

### Результаты анализа литературы и интернет-ресурсов

Анализ доступных нам источников научно-методической литературы и ресурсов интернета показал, что многие авторы указывают на необходимость некоторого обновления содержания процесса физического воспитания в начальной школе.

Причиной этого авторы называют невысокий уровень здоровья школьников младших классов, низкий уровень их физической и функциональной подготовленности.

### Результаты бесед с учителями физической культуры младших классов общеобразовательных организаций г. Хабаровска

Все учителя (100%) в своей работе руководствуются типовой программой по физической культуре для младших классов, т.е. используют одни и те же средства и методы. Все они (100%) отмечают недостатки в уровне развития физических качеств учеников (особенно девочек), слабую их мотивированность к занятиям физическими упражнениями, частые пропуски уроков физической культуры.

### Результаты педагогического наблюдения

Анализ результатов визуального наблюдения за уроками физической культуры в младших классах общеобразовательных организаций г. Хабаровска показал практическое единообразие в их организации и проведении (в полном соответствии с Типовой программой по физической культуре), слабая творческая активность учителей физической культуры [9]. В некоторых случаях отмечался недостаточный учет половозрастных особенностей детей младшего школьного возраста.

В целом результаты предварительных исследований подтверждают необходимость более творческого подхода учителей физической культуры начальных классов к обновлению содержания процесса физического воспитания с детьми младшего школьного возраста.

## Результаты исследования физической подготовленности

## школьников младших классов МАОУ СШ №33

## к выполнению нормативов ВФСК ГТО

### Таблица 2 - Степень готовности мальчиков младших классов МАОУ СШ №

###  33 к выполнению нормативов I и II ступеней ВФСК ГТО

| **Физические способности** | **Количество выполнивших нормативы на знак ВФСК ГТО** **от общего количества приступивших мальчиков** **(результат и %)** |
| --- | --- |
| **Золото** | **Серебро** | **Бронза** | **Ниже нормы** |
| **I ступень** | **II ступень** | **I ступень** | **II ступень** | **I ступень** | **II ступень** | **I ступень** | **II ступень** |
| Скоростные способности | 25/45 | 4/7 | 22/40 | 30/58 | 5/9 | 18/34 | 3/6 | 5/8 |
| Силовые способности | 20/36 | 10/17 | 20/36 | 36/69 | 11/20 | 6/12 | 4/8 | 3/5 |
| Выносли-вость | 18/33 | 4/7 | 24/44 | 20/38 | 11/20 | 28/54 | 2/3 | 7/12 |
| Гибкость | 15/27 | 5/8 | 26/47 | 36/69 | 10/18 | 11/21 | 4/8 | 5/8 |
| Координа-ционные способности | 15/27 | 2/3 | 22/40 | 34/58 | 15/27 | 19/32 | 3/6 | 4/7 |
| Скоростно-силовые способности | 20/36 | 6/10 | 24/44 | 30/51 | 7/12 | 20/34 | 4/8 | 3/5 |

Из таблицы 2 видно, что наиболее успешно мальчики I ступени справляются с испытаниями, требующими проявлений скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей. Большинство детей успешно выполняют нормативы на золотой и серебряный знак. Наибольшие трудности мальчики 6-8 лет испытывают в выполнении нормативов, направленных на развитие гибкости.

Большинство детей 9-10 лет успешно справляются с нормативами серебряного знака, трудности испытывают в испытаниях, требующих проявления выносливости.

### Таблица 3 – Степень готовности девочек младших классов МАОУ СШ № 33

### к выполнению нормативов I и II ступеней ВФСК ГТО

| **Физические способности** | **Количество выполнивших нормативы на знак ВФСК ГТО** **от общего количества приступивших девочек** **(результат и %)** |
| --- | --- |
| **Золото** | **Серебро** | **Бронза** | **Ниже нормы** |
| **I ступень** | **II ступень** | **I ступень** | **II ступень** | **I ступень** | **II ступень** | **I ступень** | **II ступень** |
| Скоростные способности | 20/40 | 4/5 | 18/36 | 30/41 | 11/22 | 34/47 | 1/2 | 5/7 |
| Силовые способности | 24/48 | 14/19 | 16/32 | 42/58 | 8/16 | 15/20 | 2/4 | 2/3 |
| Выносли-вость | 18/36 | 5/7 | 15/30 | 40/55 | 15/30 | 24/33 | 2/4 | 4/5 |
| Гибкость | 24/48 | 30/41 | 20/40 | 32/44 | 6/12 | 10/14 | 0/0 | 1/1 |
| Координа-ционные способности | 18/36 | 4/5 | 26/52 | 34/47 | 2/4 | 31/43 | 4/8 | 4/5 |
| Скоростно-силовые способности | 25/50 | 26/36 | 14/28 | 26/36 | 8/16 | 18/24 | 3/6 | 3/4 |

Из таблицы 3 видно, что девочки 6-8 лет успешно справляются с испытаниями, связанными с проявлением силовых, скоростно-силовых способностей и гибкости. Наибольшие трудности девочки I ступени испытывают в выполнении нормативов, направленных на развитие координационных способностей.

Большинство девочек 9-10 лет успешно справляются с нормативами серебряного и бронзового знака, трудности испытывают в испытаниях, требующих проявления скоростных способностей и выносливости.

Таблица 4 – Результаты выполнения нормативов ВФСК ГТО младшими

 школьниками (мальчики и девочки 6-8 и 9-10 лет)

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические способности** | **Количество выполнивших норматив ВФСК ГТО (%)** **от общего количества приступивших** |
| **Золото** | **Серебро** | **Бронза** | **Ниже нормы** |
| **I ст** | **II ст** | **I ст** | **II ст** | **I ст** | **II ст** | **I ст** | **II ст** |
| Скоростные способности | 43 | 6 | 38 | 46 | 16 | 41 | 4 | 8 |
| Силовые способности | 42 | 18 | 34 | 60 | 18 | 19 | 6 | 4 |
| Выносли-вость | 35 | 7 | 37 | 52 | 25 | 33 | 4 | 9 |
| Гибкость | 38 | 25 | 44 | 53 | 15 | 18 | 4 | 5 |
| Координа-ционные способности | 36 | 8 | 48 | 49 | 8 | 39 | 8 | 5 |
| Скоростно-силовые способности | 39 | 20 | 34 | 47 | 22 | 28 | 6 | 6 |

По результатам анализа результатов физической подготовленности младших школьников I ступени можно сказать, что наиболее успешно дети справляются с испытаниями, требующими проявлений скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей. В тестах, характеризующих общую выносливость, координационные способности и гибкость, средние результаты младших школьников в целом соответствуют нормам серебряного знака.

По результатам анализа результатов физической подготовленности младших школьников II ступени можно сделать вывод, что лучше всего дети выполняют тесты на серебряный знак. Количество учащихся II ступени, способных выполнить нормативы на золотой знак уменьшилось. Это говорит о том, что тесты, характеризующие скоростные, координационные способности и общую выносливость усложнились, что требует дополнительного внимания к этому в процессе уроков физической культуры.

В целом, за период с сентября 2021 г. по июнь 2022 г. в полном объёме нормы ВФСК ГТО I ступени выполнили 97 школьников, в том числе: на золотой знак – 14 мальчиков и 17 девочек; на серебряный знак – 21 мальчик и 15 девочек; на бронзовый знак – 16 мальчиков и 14 девочек. По результатам выполнения нормативов II ступени ГТО были награждены 120 младших школьников: золотым знаком – 2 мальчика и 3 девочки; серебряным знаком – 31 мальчик и 31 девочка; бронзовым знаком – 19 мальчиков и 34 девочки.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. Результаты теоретического анализа и обобщения литературных данных и интернет-ресурсов показали, что многие авторы указывают на необходимость некоторого обновления содержания процесса физического воспитания в начальной школе по причинам все еще невысокого уровня здоровья младших школьников и их физической подготовленности.

2. Результаты предварительных исследований (беседы с учителями, педагогические наблюдения) подтверждают необходимость более творческого подхода учителей физической культуры начальных классов к обновлению содержания процесса физического воспитания младших школьников.

3. Анализ результатов исследования физической подготовленности мальчиков младших классов показал, что дети успешно справляются с испытаниями, связанными с проявлением скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей. Трудности испытывают в выполнении нормативов, направленных на развитие гибкости и выносливости.

Анализ результатов исследования физической подготовленности девочек младших классов показал, что дети успешно справляются с испытаниями, связанными с проявлением силовых, скоростно-силовых способностей и гибкости. Трудности испытывают в выполнении нормативов, направленных на развитие скоростных, координационных способностей и выносливости.

Анализ результатов исследования физической подготовленности школьников младших классов показал, что дети успешно справляются с испытаниями, связанными с проявлением силовых и скоростно-силовых способностей. Трудности испытывают в выполнении нормативов, направленных на развитие выносливости.

4. Для устранения имеющихся недостатков шире следует использовать дополнительные домашние задания, и внеклассную секционную работу, а также больше уделять внимания мотивации учащихся к занятиям физической культурой и сдаче нормативов ВФСК ГТО.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Баландин, В.А. Научно-технологические основы обновления процесса физического воспитания в начальной школе: автореф. дис. д-ра пед. наук / В.А. Баландин. - Краснодар, 2001. - 50 с.
2. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. - М.: Академия, 2002. - 416 с.
3. Кабачков В.А. Физическая подготовленность младших школьников и их готовность к выполнению нормативных требований при реализации физкультурно-спортивного комплекса ГТО / В.А. Кабачков, В.А. Куренцов, И.И. Абдюков // Вестник спортивной науки. - 2016. - № 4. - С. 51-56.
4. Копенкина Л. В. Повышение самостоятельности и активности младших школьников в процессе физического воспитания посредством формирования контрольно-оценочных умении: дис. канд. пед. наук. / Л.В. Копенкина - Биробиджан, 2006. 194 с.
5. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы / В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. – М., 1996.
6. Максачук, Е.П. Развитие выносливости у школьников 2-4 классов средствами лёгкой атлетики на учебных занятиях по физической культуре : автореф. дис. канд. пед. наук / Максачук Е.П. – Малаховка. 2009. – 24 с.
7. Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. Физическая культура. 1 - 11 класс: Учебник. / А.П. Матвеев. Дрофа. – 2004. – 80с.
8. Матвеев А. П. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 63 с.
9. Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (одобрен протоколом Минспорта России от 23.07.2014 №1) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/fiz-ra-papk/23356/> (дата обращения: 18.05.2022).
10. Моор Т.В. Роль информационной деятельности учителя в приобщении младших школьников к занятиям физической культурой и спортом: Автореферат дис. кандидата педагогических наук / Т.В. Моор. - Хабаровск, 2001. - 24 с.
11. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.gto.ru/files/docs/02_npa/10.pdf> (дата обращения: 18.05.2022).
12. Попова В.В. Физическая культура в начальной школе: учебное пособие для учащихся начальной школы / В.В. Попова. - Ростов на Дону: Феникс, 2005. - 80с.
13. Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_160703/> (дата обращения: 18.05.2022).
14. Федосеев А.М. Структура и содержание занятий по физической культуре школьников 7-8 лет для выполнения норм ВФСК ГТО : автореф. дис. канд пед. наук / А.М. Федосеев. - М., 2018. - 24 с.
15. Фурсов, А.В. Мониторинг физической подготовленности школьников I-V ступени на основе испытаний комплекса ГТО / А.В. Фурсов // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 2 (62). – С. 56-59.
16. Черкасов В.В. Физическая подготовленность школьников младших классов к выполнению нормативов комплекса ГТО / В.В. Черкасов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2.
17. Щетинина С.Ю. Оптимизация процесса физического воспитания младших школьников северных сельских районов : автореф. дис. канд. пед. наук. / С.Ю. Щетинина - Хабаровск, 2000. - 25 с.