

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

УДК 796.06

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» КАК ПРОГРАММНАЯ И НОРМАТИВНАЯ ОСНОВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

© Сергей Дмитриевич АНТОНЮК

Институт повышения квалификации работников образования,
г. Тамбов, Российская Федерация, кандидат педагогических наук,
профессор, доцент кафедры педагогики и психологии,
e-mail: antonsd@mail

© Ирина Владимировна КОЖЕВНИКОВА

Институт повышения квалификации работников образования,
г. Тамбов, Российская Федерация, зав. кафедрой педагогики
и психологии, e-mail: antonsd@mail.ru

Физическая культура заняла одно из основных мест в образовательном процессе в современной школе, но вместе с тем она имеет скрытые резервы и не использованный образовательный и воспитательный потенциал. В целом система физкультурно-оздоровительной работы в школе должна обеспечивать дифференцированное применение средств и форм физического воспитания в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности детей и подростков. Систематичность этой работы, постепенное увеличение нагрузок и комплексное использование разнообразных форм и средств физического воспитания – залог успешного сбережения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Уроки физической культуры в школе по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как по типу комплексных уроков, т. е. с решением нескольких педагогических задач, так и по типу целевых уроков, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи. При этом на уроках следует все больше внимания уделять самостоятельной работе учащихся, которым нужно предоставлять определенную самостоятельность в планировании и структурировании занятий, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по коррекции разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации самостоятельных занятий, включая и занятия дома. Введение третьего часа физической культуры в образовательный процесс повысило роль физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни. Внедрение комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательные учреждения с начала этого учебного года позволило более объективно подойти к оценке уровня физической подготовленности школьников, а также стало стимулом для их самостоятельных занятий физическими упражнениями в целях подготовки к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне».

Ключевые слова: физическое воспитание обучающихся; учебный предмет «физическая культура»; третий урок физической культуры; уроки образовательно-тренировочной направленности; физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

DOI: 10.20310/1810-0201-2016-21-5/6(157/158)-62-70

Целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здо-

ровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни [1].

Физическая культура в школе должна содействовать формированию и развитию способностей личности, позволяющих реализовать индивидуальные возможности и применять полученные знания по физической культуре в собственной жизненной практике.

В то же время рекомендуется, наряду с решением традиционных задач физического воспитания, больше внимания уделять воспитанию у обучающихся ценностных ориентаций на роль и значение физической культуры в жизни личности и общества, на формирование потребностей и мотивов в регулярных занятиях физическими упражнениями и ведении здорового образа жизни, т. е. повышать у них уровень физкультурной образованности [1].

Организация двигательного режима школьников на фоне современной интенсификации образовательного процесса как никогда требует от педагогов неперемного учета биологических закономерностей развития детского организма. Непременным условием рационально построенного двигательного режима школьников является качественное разнообразие движений. Занятия физическими упражнениями, виды мышечной деятельности должны быть разнообразными, но сбалансированными в количественном отношении с потребностями и возможностями растущего организма. В социальных и оздоровительных целях общеобразовательные учреждения должны создавать условия для удовлетворения биологической потребности школьника в движении [2].

Система физкультурно-оздоровительной работы в школе должна обеспечивать дифференцированное применение средств и форм физического воспитания в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности детей и подростков. Систематичность этой работы, постепенное увеличение нагрузок и комплексное использование разнообразных форм и средств физического воспитания – залог успешного сбережения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

В соответствии с положениями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» предъявляются определенные требования, в частности:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни;

- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей [2].

Разработка и реализация программ по «Физической культуре» должна быть связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности [3].

Учебный предмет «Физическая культура» направлен на развитие личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются умения:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми [3].

В итоге личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Основными практическими умениями освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях [3].

В марте 2014 г. в сфере физической культуры и спорта произошло знаковое событие. Президент Российской Федерации подписал указ об утверждении и введении с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)», который определен как программная и нормативная основа физического воспитания населения, в этом же указе было утверждено и положение о всероссийском комплексе «Готов к труду и обороне» [4].

Исходя из этого положения необходимо строить программы по предмету «Физическая культура» с учетом подготовки обу-

чающихся к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне».

Ориентируясь на решение общих задач образования, находящихся в области физической культуры, и опираясь на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся в содержание программы по «Физической культуре», необходимо включение раздела «Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», который будет реализован в ходе третьего урока физической культуры. При этом данный раздел будет тесно связан с содержанием предмета в соответствии с календарно-тематическим планированием уроков физической культуры [4].

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта и для более качественного освоения предметного содержания «Физическая культура» рекомендуется подразделять уроки на три типа:

- с образовательно-познавательной направленностью;
- с образовательно-предметной направленностью;
- с образовательно-тренировочной направленностью [2].

На **уроках с образовательно-познавательной направленностью** обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, организацией собственного двигательного режима с анализом его эффективности, с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- небольшой продолжительностью подготовительной части урока (до 5–7 мин.), в которую можно включать как ранее разученные тематические комплексы упражнений

(например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления.

Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженного эмоционального напряжения;

- необходимостью выделять в основной части урока образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя теоретические знания и способы физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3–4 до 10–12 мин.

В свою очередь, в двигательный компонент входит обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках обучающиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; этап совершенствования;
- планирование физических упражнений в соответствии с задачами обучения, а динамики нагрузки – с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения.

В подготовительной части урока, продолжительность которой может достигать 8–10 мин., проводится обязательная разминка. Она включает в себя бег, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений на

гибкость и координацию. В связи с этим при проведении разминки необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся.

В основной части урока (продолжительностью до 30 мин.) учитель решает основные педагогические задачи. При обучении двигательным действиям рекомендуется использовать подводящие упражнения, опираться на имеющийся у обучающегося двигательный опыт. В то же время во избежание травматизма при развитии физических качеств не допускается использование плохо освоенных обучающимися упражнений или их выполнение в не подготовленном для этого зале или на площадке. Здесь, как и в подготовительной части урока, необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся.

В заключительной части урока (продолжительностью до 3 мин.) целесообразно давать специальные упражнения на дыхание, подвижные игры на внимание и мышление, упражнения на координацию.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития конкретных двигательных качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части.

Помимо целенаправленного развития двигательных качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у обучающихся представления о физической подготовке и двигательных качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений) (табл. 1).

Отличительными особенностями этих уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки за счет определенной последовательности в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;
- сохранение определенного постоянства конструкции включения физических

упражнений от начала урока до окончания его основной части: на развитие быстроты – силы – выносливости;

- более продолжительная по сравнению с другими типами уроков физической культуры заключительная часть. Она должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения обучающимися значительных физических нагрузок;

- на этих уроках наиболее эффективно осуществлять подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО, имея четко выраженную тренировочную направленность, эти уроки дают возможность воздействовать на конкретные двигательные качества в форме тренировочной деятельности.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает обучающихся в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях [5].

При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать обучающихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре.

Развитию самостоятельности в среднем и старшем школьном возрасте хорошо способствует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные обучающимися на уроках физической культуры [5–7].

Одним из разделов программы является успеваемость по предмету «Физическая культура», которая определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся.

Таблица 1

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры
в 5 классах на учебный год (105 уроков)**

№ п/п	Наимено- вание раздела	Тема урока (целевая направленность)	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Требования к уровню теоретической подготовки	Вид педагогиче- ского контроля	Методические рекомендации
I ЧЕТВЕРТЬ (1–9 учебная неделя)								
1/1	Легкая атлетика (12 часов)	Спринтерский бег (развитие скоростных способностей)	Вводный (образовательно- познавательная направленность)	Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь пробе- гать с макси- мальной ско- ростью 30 м	Знать и вы- полнять инст- рукцию по ТБ на занятиях	Текущий	ЧСС после размин- ки 100–110, в сере- дине урока 120–130, к концу урока 110– 120 уд./мин.
2/1		Спринтерский бег (развитие скоростных способностей)	Комплексный (образовательно- предметная направленность)	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь пробе- гать с макси- мальной ско- ростью 30 м	Знать терми- нологию спринтерского бега	Текущий тест, пры- жок в дли- ну с места	ЧСС после размин- ки 110–120, в сере- дине урока 130–140, к концу урока 110– 120 уд./мин.
3/1		Спринтерский бег (развитие скоростных способностей)	Комплексный (образовательно- тренировочная направленность)	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специ- альные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линей- ные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь пра- вильно выпол- нить движение в беге и прыж- ках	Знать виды стартов из раз- личных поло- жений	Тест на скорость (бег 30 м)	ЧСС после размин- ки 110–120, в сере- дине урока 140–160, к концу урока 120– 130 уд./мин.

Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения [8; 9].

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года [10].

По нашему мнению, основные критерии оценки уровня развития двигательных способностей обучающихся должны быть связаны с нормативами комплекса «Готов к труду и обороне», т. е. показатели уровня физической подготовленности конкретного школьника должны быть связаны с нормативами комплекса ГТО (табл. 2).

На фоне всего вышесказанного введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений стало объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Согласно приказу Минобразования России от 5 марта 2004 г. № 1089, третий урок физической культуры включается в сетку расписания учебных занятий и рассматривается как обязательная форма организации учебного процесса, ориентированного на образование обучающихся в области физической культуры. Содержание образования по физической культуре с учетом введения третьего часа определяется общеобразовательными программами, разрабатываемыми образовательными учреждениями самостоятельно на основе федерального государственного образовательного стандарта общего образования и примерных основных образовательных программ. Это определяет более широкие возможности для использования вариативной части программы по физической культуре и открывает определенный путь для создания авторских программ по этому учебному предмету [11].

Одно из важных направлений взаимосвязи физического воспитания в школе и реализации задач комплекса «Готов к труду и обороне» – это спортивное направление. Это направление характеризуется углубленным

Таблица 2

Уровень физической подготовленности учащихся 5 классов

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний (бронзовый знак ГТО)	Высокий (серебряный знак ГТО)	Низкий	Средний (бронзовый знак ГТО)	Высокий (серебряный знак ГТО)
1	Бег на 60 м (с)	12,0	11,0	10,8	12,5	11,4	11,2
2	Бег на 1,5 км (мин., с)	10,0	8,35	7,55	10,0	8,55	8,35
	или на 2 км (мин., с)	12,0	10,25	10,00	14,0	12,30	12,00
3	Прыжок в длину с разбега (см)	210	280	290	200	240	260
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	1	3	4		–	–
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	5	7	8
5	Бег на лыжах на 2 км (мин., с)	15,0	14,10	13,50	15,30	14,50	14,30
6	Плавание 50 м (мин., с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

освоением обучающимися на ступени основного общего образования и среднего (полного) общего образования (базовый уровень) одного или нескольких видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного и среднего (полного) образования по физической культуре (в т. ч. и национальных видов), а также летних и зимних олимпийских видов спорта, наиболее развитых и популярных в общеобразовательном учреждении или субъекте Российской Федерации, позволяющих активно включаться в соревновательную деятельность, использовать в организации активного отдыха и досуга. Наиболее эффективна реализация этого направления в форме проведения Фестивалей комплекса «Готов к труду и обороне», которые решают как образовательные, так и воспитательные задачи физического воспитания в образовательном учреждении [4].

Резюмируя все вышесказанное, можно прийти к определенным выводам: во-первых, введение третьего часа физической культуры в школах позволит увеличить объем двигательной активности обучающихся, что отразится на уровне их физической подготовленности; во-вторых, для повышения эффективности проведения уроков по физической культуре необходимо активно привлекать к проведению третьего часа не только учителей физической культуры, но и тренеров и преподавателей учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, что усилит внутрисистемное взаимодействие и также отразится на уровне физической подготовленности обучающихся; в-третьих, рассматривая физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как программное и нормативное основание процесса физического воспитания, необходимо использовать третий урок по физической культуре (с образовательно-тренировочной направленностью) как подготовку к выполнению нормативов комплекса с жесткой привязкой к основному учебному плану (вторая четверть – гимнастика, деятельность направлена на развитие силовых способностей и ловкости; третья четверть – лыжная подготовка – деятельность на развитие выносливости и т. д.); в-четвертых, – контрольные нормативы по усвоению предмета физическая культура построить с ориентацией на нормативы комплекса «Готов к

труду и обороне»; в-пятых, активно использовать спортивное направление физического воспитания в школе, обеспечить освоение обучающимися на ступени основного общего образования и среднего (полного) общего образования (базовый уровень) одного или нескольких видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного и среднего (полного) образования по физической культуре (в т. ч. и национальных видов).

Список литературы

1. Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, принятый в 2012 г. М., 2011.
3. Антонюк С.Д., Кожеевникова И.В. Рабочая программа по физической культуре для учащихся 5–9 классов. Тамбов, 2016.
4. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540. М., 2014.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексные программы физического воспитания учащихся 1–11 классов. М., 2008.
6. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании. Тюмень, 2010.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991.
8. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура. М., 2007.
9. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3–7 лет. Система работы. М., 2007.
10. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М., 1987.
11. Талага М.А. Энциклопедия физических упражнений. М., 2008.

References

1. Russian Federation (2012). *Federal Law № 273-FZ of December 29, 2012, Ob obrazovaniy v Rossiyskoy Federatsii*. (In Russian).
2. *Federal'nyy gosudarstvennyy obrazovatel'nyy standart osnovnogo obshchego obrazovaniya, prinyaty v 2012 g.* Moscow, 2011. (In Russian).
3. Antonyuk S.D., Kozhevnikova I.V. *Rabochaya programma po fizicheskoy kul'ture dlya uchashchikhsya 5–9 klassov*. Tambov, 2016. (In Russian).

4. Russian Federation (2014). Decision of Government of Russian Federation № 540 on June 11, 2014, Ob utverzhdenii Polozheniya o Vserossiyskom fizkul'turno-sportivnom komplekse "Gotov k trudu i oborone". Moscow, 2014. (In Russian).
5. Lyakh V.I., Zdanevich A.A. *Kompleksnye programmy fizicheskogo vospitaniya uchashchikhsya 1–11 klassov*. Moscow, 2008. (In Russian).
6. Manzheley I.V. *Innovatsii v fizicheskom vospitanii*. Tyumen, 2010. (In Russian).
7. Matveev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury*. Moscow, 1991. (In Russian).
8. Bal'sevich V.K. *Kontseptsiya al'ternativnykh form organizatsii fizicheskogo vospitaniya detey i molodezhi. Fizicheskaya kul'tura*. Moscow, 2007. (In Russian).
9. Vavilova E.N. *Razvitie osnovnykh dvizheniy u detey 3–7 let. Sistema raboty*. Moscow, 2007. (In Russian).
10. Il'in E.P. *Psikhologiya fizicheskogo vospitaniya*. Moscow, 1987. (In Russian).
11. Talaga M.A. *Entsiklopediya fizicheskikh uprazhneniy*. Moscow, 2008. (In Russian).

Поступила в редакцию 26.02.2016 г.
Received 26 February 2016

UDC 796.06

ALL-RUSSIAN PHYSICAL COMPLEX "READY FOR LABOUR AND DEFENCE" AS A LEGAL FRAMEWORK FOR PHYSICAL EDUCATION SUPPORTING

Sergey Dmitrievich ANTONYUK, Advanced Educators Training Institute, Tambov, Russian Federation, Candidate of Pedagogy, Professor, Associate Professor of Pedagogy and Psychology Department, e-mail: antonsd@mail.ru

Irina Vladimirovna KOZHEVNIKOVA, Advanced Educators Training Institute, Tambov, Russian Federation, Head of Pedagogy and Psychology Department, e-mail: antonsd@mail.ru

Physical education takes one of the most important places in educational process in modern school. But anyway it has secret resources and educational potential. The system of physical education in school must provide different means and forms of physical education use depending on age, sex, health, physical training of children and teenagers. The systematic character of this work, gradual increase of capacity and complex use of different forms and means of physical training is a key to a successful health keeping of the growing generation. Physical education at school may be planned both as complex lessons, that means some pedagogic problems decision and as one point lesson that means the decision of one pedagogic task. Anyway, during the lessons the attention is paid to independent work of students, who must have some independency in lessons planning and their structure, the set of exercises choice and capacity control, functional state of the organism control and training process results. The teacher's role is in consulting and correction of the developed individual methods by students, help in organization of independent work, including homework. The introduction of the third physical education lesson increased the physical training role in modern pupils' education, improvement of their health, the increase of physical activity, the development of their physical abilities development and physical training improvement, instilling of healthy lifestyle. The implementation of "Ready for Labour and Defence" complex from the beginning of the year let be more objective in pupils' physical training level estimation and be a motivation for independent physical exercises to prepare for "Ready for Labour and Defence".

Key words: pupils' physical training; Physical Education lesson; the third lesson of PE; educational-training lessons; physical complex "Ready for Labour and Defence".

DOI: 10.20310/1810-0201-2016-21-5/6(157/158)-62-70