

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**  
**«Применение проектных технологий**  
**на уроках физической культуры и**  
**во внеурочной деятельности»**

**Выполнил: Сигаев С. А.,**  
**учитель физической культуры**

Модернизация российского образования принесла в школу много значительных изменений, как для учеников, так и для учителей. Изменились цели образования; результатом обучения должен стать ученик, способный создавать собственный продукт и нести за него ответственность. В процессе школьного обучения всё больше стали применяться не использовавшиеся ранее методы (проектный, исследовательский).

Согласно требованиям ФГОС образовательная программа учреждения должна включать программу развития универсальных учебных действий, обеспечивающую «формирование у обучающихся основ культуры исследовательской и проектной деятельности и навыков разработки, реализации и общественной презентации обучающимися результатов исследования, предметного или межпредметного учебного проекта, направленного на решение научной, личностно и (или) социально значимой проблемы».

Важнейшее требование современного урока – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для учащихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости ученика по физической культуре. Учащиеся делятся на основную, подготовительную и специальную группы. Ученикам с подготовительной и специальной группой можно заниматься с ограничениями. Помимо этого, учащиеся болеют, а затем их освобождают от уроков физической культуры на некоторый срок. Все временно освобожденные должны быть аттестованы по предмету физическая культура. Один из вариантов решения данной проблемы – это использование проектной деятельности на уроках.

Новые требования современное образование предъявляет и к самому педагогу – это разработка и реализация собственных проектов, руководство проектной деятельностью учащихся.

Итак, актуальность можно обосновать следующими положениями:

1. Требование ФГОС.
2. Аттестация учеников с ослабленным здоровьем.
3. Аттестация самого педагога.

### **1. Метод проектов и цели проектного обучения по физической культуре**

В ходе модернизации образования, одной из основных задач в преподавании предмета «физическая культура» становится освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. При реализации этой задачи, мы неизбежно сталкиваемся с рядом трудностей: лишать детей столь необходимой двигательной активности в пользу изучения теории, либо изучать теоретическую часть вскользь, не акцентируя на этом большого внимания. Это заставило меня искать новые стратегии в преподавании именно теоретической части физической культуры. Практика показала, что наиболее рациональным является внедрение метода проектов. Это позволяет решать сразу несколько задач:

- развитие личностных компетентностей учащихся;
- интегрированность процесса обучения;
- экономия времени на самом уроке.

**Метод проектов** представляет собой гибкую модель организации образовательно-воспитательного процесса, способствует развитию наблюдательности и стремлению находить ответы на возникающие вопросы, проверять правильность своих ответов, на основе анализа информации, при проведении экспериментов и исследований, заставляя детей исподволь изучать теоретическую часть предмета физическая культура.

Этапы работы: выдвижение гипотезы, определение актуальности, определение темы, цели и задач проекта, выбор объекта, предмета исследования, подбор методов исследования: анкетирование, статистическая обработка данных анкетирования, сбор и изучение информации, сравнение, анализ, сравнение результатов исследований с научными знаниями, создание продукта, подведение итогов работы, оценка новизны, значимости, оформление материалов, создание презентации для защиты проекта.

Результаты работы над проектами: в ходе работы над проектом учащиеся занимаются исследовательской деятельностью, в результате которой им приходится не только учиться обрабатывать данные анкеты, строить графики и диаграммы, но и сравнивать, анализировать и делать выводы о результатах деятельности. Работа с информационными ресурсами: литературой, интернетом повышает информационную компетентность учащихся. А творческая работа над созданием продукта позволяет развивать потенциал личности, что соответствует требованиям ФГОС.

Итогами проектной и учебно-исследовательской деятельности являются не только предметные результаты, а в основном интеллектуальное, личностное развитие школьников, рост их компетентности в выбранной для исследования или проекта сфере, формирование умения сотрудничать в коллективе и самостоятельно работать, уяснение сущности творческой исследовательской и проектной работы, которая рассматривается как показатель успешности исследовательской деятельности.

Много споров возникало именно в том, можно ли считать ли проектами работы учащихся в том или ином направлении и основным предметом спора были именно вопросы новизны и значимости. Но давайте исходить из интересов ребенка, что является именно для него новым и значимым на данном периоде обучения. Учащиеся, условно самостоятельно, работая над проектом, констатируют новый, им неизвестный факт, или анализируя полученные результаты, приходят к новому для них выводу, что само по себе повышает качество образования, т.к. они превращаются из объекта в субъект обучения, самостоятельно учатся и активно влияют на содержание собственного образования. Таким образом, в повышении активности учащихся играет большую роль применение технологий проектного обучения.

#### **Цели проектного обучения:**

- Обеспечить механизм развития критического мышления ребёнка, умения искать путь решения поставленной задачи.
- Развивать у учащихся исследовательские умения, умение строить гипотезы, обобщать, развивать абстрактное и аналитическое мышление.
- Способствовать повышению самооценки учащихся.

#### **2. Виды проектов по физической культуре**

Метод проектов всегда ориентирован на самостоятельную деятельность учащихся, которую они выполняют в отведенное для этой работы время, применительно к физической культуре большей частью внеурочное.

Виды проектов разнообразны. С. Хейнс выделяет следующие основные категории: информационный и исследовательский проект, обзорный проект, продукционный проект, проекты-инсценировки.

#### **Информационные проекты**

Этот тип проектов изначально направлен на сбор информации о каком-то объекте, ознакомление участников проекта с этой информацией, ее анализ и обобщение фактов, предназначенных для широкой аудитории. Такие проекты требуют хорошо продуманной структуры, возможности систематической коррекции по ходу работы над проектом. Выполнение проектов данного вида обычно не представляет затруднений у учащихся, которые с легкостью выполняют ее по предложенной структуре. Структура такого проекта может быть обозначена следующим образом:

- цель проекта – результат (статья, реферат, доклад, видеоматериалы и пр.);
- предмет информационного поиска – поэтапность поиска с обозначением промежуточных результатов
- аналитическая работа над собранными фактами
- выводы

В случае необходимости может вноситься корректировка первоначального направления, дальнейший поиск информации по уточненным направлениям, анализ новых фактов, обобщение, выводы и т. д. до получения данных, удовлетворяющих всех участников проекта,

- заключение, оформление результатов (обсуждение, редактирование, презентация, внешняя оценка).

Темами информационный проектов могут быть: «Русские народные игры и забавы», «Мой любимый вид спорта», «История Олимпийского движения в России», «Применение лыжных ходов с учетом рельефа местности» и др. Они с успехом применяются при проведении «Дня здоровья», «Дня защиты детей», при проведении вводных уроков.

## **Исследовательские проекты**

Такие проекты требуют хорошо продуманной структуры проекта, обозначенных целей, актуальности проекта для всех участников, социальной значимости, продуманных методов, в том числе экспериментальных и опытных работ, методов обработки результатов. Примерами исследовательских проектов, применяемых в практике могут служить «Мое здоровье в моих руках», «Физическая культура в повышении моей физической и умственной работоспособности» и др. Безусловно, нации нужны образованные, воспитанные, культурные люди, но главное, и с этим вряд ли можно спорить, нации нужны люди здоровые. И для родителей, не будем кривить душой, на первом месте стоит здоровье ребенка, а уж потом его успехи в математике и английском...

Совместно с врачами можно реализовывать сугубо индивидуальные проекты «Моё здоровье в моих руках», целью которых является приобщение детей с ослабленным здоровьем к адаптивной физической культуре. Здесь много положительных моментов. Дети с ослабленным здоровьем не «отбывают наказание» во время урока физкультуры на лавочке, а работают по индивидуальному плану, выполняя посильную физическую нагрузку. Ведя журнал самочувствия, учатся анализировать, делать выводы. Данный проект растянут во времени исполнения, поэтому высока роль промежуточного контроля за его выполнением, внесением корректировок. Для ребенка очень важна заинтересованность взрослых участников: учителя, врача и конечно родителей, а положительный эффект стимулируют к дальнейшей деятельности.

## **Творческие проекты**

Такие проекты, как правило, не имеют детально проработанной структуры, она только намечается и далее развивается, подчиняясь логике и интересам участников проекта. В лучшем случае можно договориться о желаемых, планируемых результатах (совместной газете, сочинении, видеофильме, спортивной игре, экспедиции, пр.). Оформление результатов проекта может быть в виде сборника, сценария, программы праздника, видеофильма и т. д.

## **Приключенческие, игровые проекты**

В таких проектах структура также только намечается и остается открытой до окончания проекта. Участники принимают на себя определенные роли, обусловленные характером и содержанием проекта. Это могут быть литературные персонажи или выдуманные герои, имитирующие социальные или деловые отношения, осложняемые придуманными участниками ситуациями. Результаты работы могут намечаться в начале проекта, а могут вырисовываться лишь к его концу. Отмечается высокая степень творчества.

## **Практико-ориентированные проекты**

Эти проекты отличает четко обозначенный с самого начала результат деятельности участников проекта. Причем этот результат обязательно четко ориентирован на социальные интересы, интересы самих участников работы (газета, документ, видеофильм, звукозапись, спектакль, программа действий, проект закона, справочный материал, пр.). Такой проект требует хорошо продуманной структуры, даже сценария всей деятельности его участников с определением функций каждого из них, четкие выходы и участие каждого в оформлении конечного продукта. Здесь особенно важна хорошая организация координационной работы в плане поэтапных обсуждений, корректировки совместных и индивидуальных усилий, в организации презентации полученных результатов и возможных способов их внедрения в практику, организация систематической внешней оценки проекта.

На основании ежегодно проводимого мониторинга физического состояния учащихся, создаются индивидуальные «Программы действий на учебный год», а затем и задание на лето.

## **3. Методика привлечения учащихся к участию в проектной деятельности**

Командно-административными методами привлечь учащихся к участию в проекте можно, но должного эффекта это не возымеет, гораздо важнее заинтересовать детей, а для этого необходимо реализовать следующую схему:

### **1. Подготовка к проекту**

Приступая к созданию учебного проекта, следует соблюдать ряд условий: – предварительно изучить индивидуальные способности, интересы, жизненный опыт каждого ученика; – выбрать тему проекта, сформулировать проблему, предложить учащимся идею, обсудить ее с учениками.

### **2. Организация участников проекта**

Сначала формируются группы учащихся, где перед каждым стоит своя задача. Распределяя обязанности, учитываются склонности учащихся к логичным рассуждениям, к формированию выводов, к оформлению проектной работы. При формировании группы в их состав включаются школьники разного пола, разной успеваемости, различных социальных групп.

### **3. Выполнение проекта**

Этот шаг связан с поиском новой, дополнительной информации, обсуждением этой информации, и ее документированием, выбором способов реализации проекта (это могут быть рисунки, постеры, презентации, кинограммы, викторины и др.). Одни проекты оформляются дома самостоятельно, другие, требующие помощи со стороны учителя, создаются в классе. Главное – не подавлять инициативу ребят, с уважением относиться к любой идее, создавать ситуацию «успеха».

### **4. Презентация проекта**

Весь отработанный, оформленный материал надо представить одноклассникам, защитить свой проект. Для анализа предлагаемой методики обучения важны способы выполнения и представления проекта. На этом этапе ярко выражается специфика преподавания физической культуры. Защита может быть приурочена к «Дню защиты детей», или «Дню здоровья», либо это может быть рекомендация по организации самостоятельных занятий физической культурой, режима дня и т.п.

### **5. Подведение итогов проектной работы**

Количество шагов – этапов от принятия идеи проекта до его презентации зависит от его сложности. Начало проектной деятельности школьников обычно очень простое – то, что имеет непосредственное значение для каждого из них. Проектная технология, применяемая в преподавании физической культуры, формирует у учащихся следующие компетенции:

- учебно-познавательные (ставится и решается проблема);
- социокультурные (выделение значимости проблемы для человека и общества);
- ценностно-смысловые (в проекте обозначается отношение ученика к проблеме, раскрывается ее ценностный смысл).

Все это превращает урок физкультуры из урока лишь двигательной активности в урок образовательного направления, ставит его в один ряд с другими основными предметами и несомненно повышает авторитет учителя физической культуры.

### **4. Проектная деятельность учащихся**

Метод проектной деятельности нашел успешное применение в работе учителей физической культуры. Учащиеся успешно осваивают этот метод и выполняют проекты индивидуальные и коллективные. Проектная деятельность позволяет пробудить в учащихся интерес к физической культуре, повысить результативность. В работе по применению проектных технологий используется принцип от простого к сложному. На уроках дети любят задавать вопросы, на которые им можно дать возможность найти ответ самостоятельно. **Сообщение** – это небольшое исследование ответ на вопрос, заданный на уроке. С сообщениями ребята выступают в начале урока. Примеры тем сообщений: «Зачем нужна разминка?», «Чем отличается зарядка от разминки?», «Вред и польза капроновых колготок!?» и другие.

**Инструкция по выполнению двигательного действия** - помогает понять суть движения. Составление инструкций очень интересный вид деятельности. Данное задание можно применять не только с освобожденными учениками, но и с учениками, у которых что-либо не получается. Например, у ребенка не получается верхний прием и передача мяча в волейболе. Он составляет инструкцию. Задание можно дать нескольким ученикам, а затем обсудить вместе результат и исправить ошибки. Ученик по этой инструкции может научить одноклассника.

**Реферат** - подготовка к написанию проекта, элемент проекта. Реферат обычно пишут ученики, которые освобождены от урока на 2-4 недели. Это краткосрочный проект. При выполнении реферата ученикам выдается инструкция по правилам его оформления.

**Презентация** - ученики приступают к ее выполнению после освоения программы Power Point на уроках информатики. Презентации можно составлять в виде справочного материала (получение учеником знаний о себе, знаний из области физической культуры, истории спорта, правил игры и т.д.) или в виде тестовых заданий.

При написании сообщения, инструкции, реферата, презентации вместе с получением информации ученик учится правильно излагать материал, оформлять его, выступать перед одноклассниками.

За свою работу ученик получает три оценки: содержание, правильное оформление, изложение материала и ответы на вопросы.

**Кроссворды** – составленные учениками кроссворды, используются учителем как задание на уроках для освобожденных учеников.

Составление **комплексов упражнений, игры** – результаты таких заданий используются учителем для работы.

И наконец, самое трудоемкое – это написание проекта. **Проект** дает возможность формирования у учащихся основ культуры исследовательской деятельности (требование ФГОС). Заканчивается работа над проектом его защитой. Представляя свой проект, учащиеся осознают, что стало результатом их работы. Важно, чтобы ребенок, готовясь к «защите» учился анализировать свои действия, и на основе этого принимать новые решения.

Для начала работы над проектом учителями физической культуры составляются примерные темы исследовательских работ, которые разделены по видам программы по физической культуре.

### **Познай себя**

Название темы

Росто-весовые показатели (длина тела, масса тела)

Ожирение, виды и степени ожирения

Составить комплекс упражнений при ожирении

Осанка: определение, правильная, неправильная осанка, какая у вас осанка. Причины нарушения осанки

Составить комплекс упражнений для сохранения и поддержания правильной осанки

Плоскостопие: определение, степени плоскостопия, как определить у вас. Причины плоскостопия

Составить комплекс упражнений для укрепления мышц стопы

Зрение: определение, правила, снижающие риск появления болезни глаз

Составить комплекс упражнений – гимнастика для глаз

Влияние физических упражнений на основные системы организма: опорно-двигательную, пищеварительную, кровеносную, дыхательную, выделительную, нервную, эндокринную. КАЖДУЮ СИСТЕМУ можно рассмотреть отдельно или по несколько систем.

1 **Здоровье и здоровый образ жизни (ЗОЖ):** здоровье: определение, три уровня ценности здоровья, факторы, влияющие на здоровье; составляющие ЗОЖ (кратко), почему так важен ЗОЖ.

2 Режим дня: определение, его составляющие, составить свой режим дня

3 Утренняя гимнастика (зарядка): определение, зачем необходима. Составить комплекс упражнений зарядки

Сон: определение, продолжительность сна, его польза. Правила сна.

Личная гигиена – что такое. Гигиена – определение. Гигиена тела. Гигиена волос.  
 5 Гигиена полости рта и зубов. Гигиена занятий физическими упражнениями: правила при  
 занятиях физическими упражнениями.

Рациональное питание – что это? Кратко: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества,  
 6 микроэлементы, витамины. Вода и питьевой режим. Режим питания при занятиях физическими  
 упражнениями.

Закаливание: что такое? Принципы закаливания. Средства закаливания: солнцем,  
 7 воздухом, водой

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями: субъективные и объективные  
 8 показатели.

Первая помощь при травмах: ушибы, ссадины, потертости, раны, кровотечения,  
 9 растяжения мышц, вывихи, переломы, переохлаждения, солнечные удары.

Физкультурные минутки. Составить два комплекса упражнений физкультминуток.

Правильное питание Калорийность питания. Рассчитайте свой энергетический баланс  
 1

Раздельное питание. Что такое? Преимущества. Недостатки.  
 2

Ожирение. Что такое? Причины ожирения. Степени ожирения. Правила правильного  
 3 питания.

Как измерить вес без весов. Составить комплекс упражнений для снижения веса.  
 4

Основные питательные вещества: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные  
 5 вещества.

Личная гигиена. Уход за кожей.  
 6

Скакалка. Польза. Составить комплекс упражнений, разновидности прыжков.  
 7

## **Легкая атлетика**

Название темы

Атлетика, что означает древнегреческое слово? Кратко история, интересные факты,  
 знаменитые российские легкоатлеты. Виды легкой атлетики – перечислить.

Основные правила соревнований по легкой атлетике: бег, прыжки в длину с разбега и с  
 места, прыжки в высоту, метание.

Чем отличается спортивная ходьба от бега? Что такое бег? Виды бега. Найти отличия.

Что такое: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Высокий и низкий старт: что такое, отличия, на каких дистанциях используются, правила  
 выполнения.

Эстафетный бег: что такое, правила передачи эстафетной палочки.

Прыжки: четыре фазы прыжка. Виды прыжков в длину с разбега – чем отличаются друг от друга.

Прыжки: четыре фазы прыжка. Виды прыжков в высоту с разбега в легкой атлетике – чем отличаются друг от друга.

Составить комплекс упражнений для улучшения прыгучести.

Данные темы являются не обязательными. Они служат неким ориентиром. У учеников, которые хотят писать проект, педагог может поинтересоваться: «Что тебе интересно?». Затем они совместно выносят общее решение, как можно связать увлечение ребёнка или его интерес с физической культурой, здоровьем, движением.

Новые образовательные стандарты нацеливают учащихся на самостоятельное и осознанное развитие физических качеств. Использование проектной технологии позволяет совершенствовать навыки самостоятельной работы. Наибольшее применение в практике проектной работы занимают мини-проекты, которые укладываются в один урок. В процессе урока формируется: - понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; - освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности, а также формируются общеучебные умения и навыки: умение осмыслить задачу; - умение отвечать на вопросы; - умение самостоятельно изобретать способ действия; - умение находить варианты решения проблемы; - умение взаимодействовать с любым партнером; - умение отстаивать свою точку зрения; - презентационные умения и навыки: умение уверенно держать себя во время выступления.

Проекты по физической культуре в рамках изучения программы могут быть как краткосрочные (например, в рамках одного урока), так и среднесрочными (в течение триместра). Темы проектов разнообразны: «Развитие выносливости», «Развитие быстроты», «Развитие гибкости», «Развитие навыков самоконтроля», «История развития спорта», «Техника выполнения легкоатлетических упражнений», «Техника спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол)», «Техника лыжного спорта», «Техника выполнения гимнастических упражнений», «Техника выполнения силовых упражнений», «Зачем нужна утренняя зарядка», «История Олимпийского движения» и др. Проекты могут быть спортивно-тренировочной и оздоровительной направленности, например «Значение физической культуры для моего роста и развития организма», «Моя физическая культура. Как я это понимаю», «Отрицательное воздействие малоподвижного образа жизни на мое формирование. Что этому противопоставить», «Физическая культура в повышении моей физической и умственной работоспособности», «Физическая культура в моем самоутверждении», «Забота о своей осанке», «Комплекс физических упражнений, который предложу своим друзьям» и т.д. Темы для проектов дети предлагают сами, а также выбирают из тем предложенных педагогом. Очень интересны исследования и проекты, связанные с развитием нашего организма, с познанием самого себя. Особый интерес в проектной деятельности вызвала олимпийская тематика. Учащиеся, занимающиеся в специальной медицинской группе и подготовительной группе выбирают темы проектов, связанные с восстановлением физических функций организма: «Здоровье и здоровый образ жизни», «Физическая нагрузка при близорукости», «Осанка и здоровый образ жизни».

Даже обычный вопрос ребенка «Зачем нужна утренняя зарядка?» можно превратить в учебно-исследовательский проект. Работать над ним можно как на уроке, так и во внеурочное время, причем выполнить его по силам детям с разной физической подготовкой, и по количеству участников он может быть, как индивидуальный, так и групповой.

### **Выводы:**

Проектная деятельность превращает урок физкультуры из урока лишь двигательной активности в урок образовательного направления, ставит его в один ряд с другими основными предметами и несомненно повышает авторитет учителя физической культуры. Проектные работы могут выполнять учащиеся, относящиеся к любой группе здоровья, освобожденные от уроков

физической культуры, чтобы не просто получить оценку, но, прежде всего, почувствовать свою причастность к спорту, более активно использовать в своей жизни физические упражнения. Материалы проектов могут использоваться для проведения Олимпийских уроков, создания стендов, подготовки различных мероприятий и др. Материалы проектов могут использоваться учителями-предметниками для проведения метапредметных уроков. Ученики и учитель получают опыт проектной деятельности, который пригодится им в дальнейшем.

#### **Список использованной литературы:**

1. Полат Е.С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования М., 2000
2. Ястребцева Е.Н. «Как рождается проект: Из опыта внедрения методических и организационно-педагогических нововведений». М., 1995.
3. Чуракова О.В., И.С. Фишман Компетентностно-ориентированный подход к образованию: образовательные технологии. выпуск1, Самара, 2002.
4. Полат Е.С. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Полат Е.С, Бухаркина М.Ю. – М.:Академия. 2007. – С.120.
5. Бурмакина В.Ф., Фалина И.Н. ИКТ-компетентность учащихся. - Режим доступа: <http://www.sitos.mesi.ru/Default.aspx?id=6>
6. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии. М., “Народное образование”, 1998. – С. 235.
7. Чечель И.Г. Метод проектов, или попытка избавить учителя от обязанностей всезнающего оракула [Текст] / Чечель И.Г. // Директор школы. - № 3. – 1998.
8. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года // <http://www.philiprov.ru/news/27/224>
9. Падикова М.В. «Проектная деятельность в школе». Статья. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».
10. Стратегия модернизации содержания общего образования: Материалы для разработки документов по обновлению общего образования. – М., 2001, 101 с.
11. Хуторской А.В. Современная дидактика: Учебник для вузов. / А.В. Хуторской. – СПб: Питер, 2001. – 544 с.