**Введение**

      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 представляют 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 вносится 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…

**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. В такой форме были созданы проекты «Сочи - 2014»

**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 относится 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 моей работе. Учащиеся успешно освоили этот метод и выполняли проекты индивидуальные и коллективные. Проектная деятельность позволила пробудить в учащихся интерес к физической культуре, повысить результативность. В работе использую принцип от простого к сложному. На уроках дети любят задавать вопросы, на которые даю возможность ответ найти 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 (рекомендации по написанию проекта см. в Приложениях №1, №2).

     Для работы я составил примерные темы исследовательских работ, которые разделены по видам программы по физической культуре.

**Познай себя**

1.Росто-весовые показатели (длина тела, масса тела)

2.Ожирение, виды и степени ожирения

3.Составить комплекс упражнений при ожирении

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

5.Составить комплекс упражнений для сохранения и поддержания правильной осанки

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

7.Составить комплекс упражнений для укрепления мышц стопы

8.Зрение: определение, правила, снижающие риск появления болезни глаз

9.Составить комплекс упражнений – гимнастика для глаз

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

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

12.Режим дня: определение, его составляющие, составить свой режим дня

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

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

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

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

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

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

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

20.Физкультурные минутки. Составить два комплекса упражнений физкультминуток.

21.Правильное питание Калорийность питания. Рассчитайте свой энергетический баланс

22.Раздельное питание. Что такое? Преимущества. Недостатки.

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

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

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

26.Личная гигиена. Уход за кожей.

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

**Легкая атлетика**

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.

Метание мяча на дальность: как правильно удерживать мяч при метании, три фазы техники метания мяча. Техника безопасности при метании.

Напиши инструкцию «Обучение прыжку в длину с места».

Напиши инструкцию «Обучение метанию на дальность с места»

Опиши (составь) правила бега.

Многоборье в легкой атлетике.

Составить комплекс упражнений специальной разминки легкоатлета.

10 подвижных командных игр с бегом для учеников 5-9 классов.

**Развитие двигательных способностей. Умения и навыки. Нагрузка. Утомление.**

Двигательные способности (качества) – дать определение. Что такое гибкость? Как проверить свою гибкость? Составить комплекс упражнений для развития гибкости:

* Рук и плечевого пояса
* Туловища
* Ног и тазобедренных суставов

Двигательные способности (качества) – дать определение. Что такое сила? Как проверить свою силу? Составить комплекс упражнений для развития силы:

* Рук и плечевого пояса
* Мышц туловища
* Ног

Двигательные способности (качества) – дать определение. Что такое быстрота? Как проверит свою быстроту и скоростно-силовые способности? Составить комплекс упражнений для развития быстроты движений (скоростных способностей); упражнения, развивающие одновременно силу и быстроту.

Двигательные способности (качества) – дать определение. Что такое выносливость? Как проверить свою выносливость? Упражнения для развития выносливости.

Двигательные способности (качества) – дать определение. Что такое ловкость? Как проверить свою ловкость? Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.

Двигательное действие? Что такое двигательное умение и двигательный навык? Физическое упражнение? Физические способности?

Что такое физическая нагрузка, как ее определить?

Что такое утомление, его признаки?

**ГИМНАСТИКА**

История, виды гимнастики (кратко), интересные факты, известные русские спортсмены

Гимнастическое упражнение – прыжки: неопорные и опорные.

Висы и упоры: определение, разновидности (для школьников).

Акробатика: перекаты, группировки, кувырки, стойки, мост, переворот боком (кратко о каждом).

Написать инструкцию – обучение кувырку вперед.

Написать инструкцию – обучение кувырку назад.

Написать инструкцию – обучение стойке на голове.

Написать инструкцию – обучение «мост».

Написать инструкцию – обучение переворот боком («колесо»).

Составить комплекс упражнений для развития гибкости.

Составить комплекс упражнений для развития силы.

Каково прикладное значение гимнастики, влияние на организм подростка.

Составить комплекс упражнений с гантелями.

10 игр (эстафет) с элементами гимнастики для учеников 6-9 классов

**Волейбол**

История зарождения. В/б в России. Интересные факты, выдающиеся игроки.

Волейбол – определение. Правила игры: размер площадки, название линий, высота сетки, основные правила игры.

Основные приемы игры: подача, прием, передача, нападающий удар, блокирование. Все они сочетаются со стойками (что это?) и перемещениями (приставные шаги, двойной шаг, бег, прыжки) игрока. Кратко о каждом.

Написать инструкцию по обучению элемента - прием и передача мяча сверху двумя руками.

Написать инструкцию по обучению элемента – прием мяча снизу над собой.

Написать инструкцию по обучению элемента – нижняя прямая подача.

Написать инструкцию по обучению элемента – верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар. Его фазы: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление.

Составить комплекс скоростно-силовых упражнений для волейболистов (8-10 упражнений).

Составить комплекс упражнений для развития силы с набивными мячами.

Найти (придумать) 10 подвижных игр с волейбольным мячом, в которые можно играть на уроке.

Составить кроссворд по теме «волейбол».

Игрок «либеро»: кто такой, его место на площадке, функции, замена.

Написать инструкцию по обучению элемента – прямой нападающий удар.

**Баскетбол**

История зарождения. Б/б в России. Интересные факты, выдающиеся игроки.

Баскетбол – определение. Правила игры: размер площадки, название линий, высота кольца, основные правила игры.

Основные приемы игры: ведение, передача, бросок по кольцу. Все они сочетаются со стойками (что это?) и перемещениями (бег лицом и спиной вперед, приставными шагами; остановки прыжком и в два шага; прыжки; повороты с мячом) игрока. Кратко о каждом.

Написать инструкцию по обучению элемента – ловля мяча двумя руками.

Написать инструкцию по обучению элемента – ведение мяча.

Написать инструкцию по обучению элемента – передача мяча двумя руками от груди (одной рукой от плеча) с места.

Написать инструкцию по обучению элемента –

бросок мяча двумя руками от груди (одной рукой от плеча) с места.

Составить комплекс упражнений с баскетбольным мячом для развития координации («школа мяча»).

Составить комплекс скоростно-силовых упражнений для баскетболистов (8-10 упражнений).

Составить комплекс упражнений для развития силы с набивными мячами.

Найти (придумать) 10 подвижных игр с баскетбольным мячом, в которые можно играть на уроке.

Составить кроссворд по теме «баскетбол».

Данные темы являются не обязательными. Они служат неким ориентиром. У учеников, которые хотят писать проект, я всегда спрашиваю: «Что тебе интересно?». Затем мы вместе думаем, как можно связать его увлечение или интерес с физической культурой, здоровьем, движением.

Новые образовательные стандарты нацеливают учащихся на самостоятельное и осознанное развитие физических качеств. Считаю, что использование проектной технологии позволяет совершенствовать навыки самостоятельной работы. Наибольшее применение в моей практике 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.

Примером мини-проекта, используемого в своей профессиональной деятельности, является проведенный с учащимися 7-го класса урок физической культуры по разделу “гимнастика”, целью которого является составление комплекса акробатических упражнений.

Выбор проектного метода на данном уроке, обоснован тем, чтобы учебный процесс стал более увлекательным для учащихся и через целенаправленную деятельность ученика, сообразуясь с его личным интересом, решить выявленную проблему.

На данном уроке были представлены следующие этапы проекта:

1. Выявление социально-значимой проблемы, основанной на интересах самих учащихся (недостаточно хорошо развито физическое качество гибкость).
2. Формирование состава проектных групп (2 группы).
3. Распределение обязанностей в группах (консультант, который направляет работу группы и распределяет обязанности между участниками).
4. Выполнение практической части проекта (составление комплекса акробатических упражнений).
5. Презентация проекта (демонстрация комплекса акробатических упражнений).
6. Оценка работы проектных групп.

**Раздел программы:** Гимнастика.

**Тема:** Совершенствование ранее изученных элементов техники акробатических упражнений.

**Тип урока:** Проектирование.

**Проблема.**

1. Недостаточная пластичность мышечных свойств организма учащихся.
2. Отсутствие комплекса акробатических упражнений.

**Результат:** Научить самостоятельно составлять комплекс акробатических упражнений для развития гибкости и применять его в повседневной жизни.

**Цель:** Составить комплекс акробатических упражнений для развития гибкости учащихся.

**Задачи.**

1. Совершенствование техники обязательных акробатических и связующих упражнений.
2. Развитие навыков проектной деятельности.
3. Развитие самостоятельности.
4. Воспитание толерантности.

**Метод:** Фронтальный, поточный, групповой.

**Учебный метод:**

- самостоятельная работа,

- групповая совместная деятельность.

**Место проведения урока:** спортивный зал.

**Инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические палочки, магнитофон.

**Класс:** 7 класс

**О. М. У.**

**Вводно-подгот.**

Построение.

Упражнение на внимание:

на 1- руки к плечам,

2 - руки вверх,

3- полуприсед

**1-2 мин.**

Следить за осанкой.

Менять порядок счета.

Голову держать прямо, плечи не опускать.

Ходьба с заданием: (ОРУ)

- руки за голову ходьба на носках,

- руки в стороны ходьба на пятках,

- руки на пояс ходьба на внешней (внутренней) стороне стопы,

- руки вперед, ладонь вниз, движения внутрь - в стороны

- руки в стороны, рывки назад на каждый шаг;

- руки вперед, ладонь внутрь, движения прямыми руками вверх-вниз;

- наклоны вперед на каждый шаг;

- выпады вперед на каждый шаг, руки на пояс.

**2-3 мин.**

Следить за осанкой и положением рук.

Рывок руками с малой амплитудой, руки прямые

Махи с малой амплитудой, быстро, руки прямые.

Наклон глубокий, нога вперед прямая

Шаг широкий, выпады глубже

Бег с заданием:

- приставными шагами правым боком руки на поясе;

- приставными шагами левым боком с вращением рук назад;

- с высоким подниманием бедра;

- с захлестыванием голени назад.

Упражнения на восстановление дыхания.

**3-4 мин.**

В равномерном темпе

ОРУ с гимнастической палочкой.

**5-7 мин.**

Упражнения с большей амплитудой.

Подвижная игра “Кто первый?”

**1-2 мин.**

В паре (правым плечом к плечу правого плеча партнера, ноги на ширине плеч) перед учащимися лежит палочка, по сигналу, не сгибая колен, необходимо наклониться и схватить палочку первым. Кто не успел, тот выходит из игры. И так со следующим партнером.

Беседа с учащимися:

**2-3 мин.**

Учитель

Ученики

**Основная**

- С помощью какого качества вам удалось быть лучшими в этой игре?

- С помощью гибкости

- А у вас это качество хорошо развито?

- Нет

- Как вам кажется почему?

- Мы мало знаем комплексов упражнений для гибкости.

- На сегодняшнем уроке мы попробуем решить эту проблему с помощью мини-проекта.

- Вы должны представить мини-проект в виде комплекса упражнений из обязательных акробатических упражнений, соединяя акробатическими соединениями, используя полученные карточки.

- Разделитесь на 2 группы (мал. и дев.)

Каждая группа выбирает:

а) консультанта,

б) отвечающего за технику безопасности,

в) фото-видео репортера.

Работа в группах.

**9-11 мин.**

Выдаются карточки с обязательными упражнениями и акробатическими соединениями.

Работа в группах под музыку.

Напомнить о страховке.

Презентация проекта.

1 группа - выполняет комплекс, составленный самостоятельно

2 группа - оценивает выступление (как понравились выполнение обязательных и связующих элементов, над чем еще необходимо работать)

(Затем 2 группа показывает комплекс, а 1 группа оценивает)

**7-8 мин.**

Демонстрация комплекса, выполняет каждый из команды (группы). Возможны выступления синхронные в парах, всё зависти от фантазии учащихся.

Во время выступления возможны комментарии консультантов группы, которая демонстрирует комплекс; фотографирования выступлений.

**Закл.**

Рефлексия.

**3-5 мин.**

В произвольной форме

Учитель

Ученики

- Как вы считаете, что полезного вы получили для себя?

- Мы можем самостоятельно составить комплексы упражнений. Мы поняли, что из простых упражнений можно развивать очень важное физическое качество. Мы увидели способности своих одноклассников и по достоинству их оценили.

- Вам пригодятся эти упражнения?

- Конечно, пригодятся, ведь мы можем составить комплекс упражнений и дома или воспользоваться уже известными.

- Вы считаете, у вас все получилось, что задумали?

- Получилось.

Спасибо.

Выход их зала.

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».

Проекты, вне зависимости от вида нуждаются в постоянном внимании, помощи и сопровождении со стороны взрослых на каждом этапе реализации. Особенностью проектной деятельности на занятиях по физической культуре является то, что ребенок еще не может самостоятельно сформулировать проблему, определить цель (замысел). Поэтому в процессе организации занятий по физической культуре проектная деятельность носит характер сотрудничества, в котором принимают участие дети и педагог по физической культуре, а также вовлекаются родители и другие члены семьи. Родители могут быть не только источниками информации, реальной помощи и поддержки ребенку и педагогу в процессе работы над проектом, но и стать непосредственными участниками образовательного процесса, обогатить свой педагогический опыт, испытать чувство сопричастности и удовлетворения от своих успехов и успехов ребенка. Педагог по физической культуре выступает как организатор детской двигательной деятельности, он источник информации, консультант, эксперт. Он - основной руководитель проекта и последующей исследовательской, игровой, художественной, практико-ориентированной деятельности, координатор индивидуальных и групповых усилий детей в решении проблемы

**Выводы:**

1. 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. 2.    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. 3.     Материалы проектов могут использоваться для проведения Олимпийских уроков, создания стендов, подготовки различных мероприятий и др. 4.     Материалы проектов могут использоваться учителями-предметниками для проведения метапредметных уроков. 5.     Ученики и учитель получают опыт проектной деятельности, который пригодится им в дальнейшем.