

Зайцев Василий Семенович,  
учитель физической культуры  
(МБОУ «СОШ № 13, г. Северодвинск)

## **ПРОЕКТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЭТО ЗДОРОВО!»**

На Президиуме Генерального совета Всероссийской политической партии «Единая Россия», которая утвердила партийный проект «Урок физкультуры XXI века», говорилось: «Урок физкультуры должен быть интересным, современным и инновационным. Без этого мы не увлечем ребят и не заинтересуем родителей, чтобы их дети присутствовали на уроках. Ребята сами должны приходить на физкультуру с удовольствием и желанием. Поэтому наша задача - найти новые подходы в преподавании уроков физкультуры».

Этому способствует и организация внеурочной деятельности по физической культуре. Внеурочная деятельность может быть организована и через проектную деятельность.

Проблема: в последнее время идёт снижение интереса учащихся к урокам физической культуры и занятиям другими видами физкультурно-спортивной деятельности, что не позволяет создать предпосылки непрерывного физического совершенствования, овладеть способами творческого применения полученных знаний в своей жизни. Вследствие этого ухудшается здоровье подрастающего поколения.

*Цель:* приобщение детей к здоровому образу жизни, физическое развитие и воспитание школьников.

*Задачи:*

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня (утренней гимнастики, физкультминутки, подвижных игр на учебных переменах);
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, проектной, игровой и соревновательной деятельности;
- профилактика асоциальных проявлений.

*Форма организации детей:* групповая работа.

*Виды презентации:* сообщения, конкурс рисунков, плакатов, оформление стендов «Спорт в нашей школе», «Спорт нашей страны», «Вредные привычки», «ЗОЖ».

*Предметная область:* Основная предметная область (физическая культура) и дополнительные предметные области (основы безопасности жизнедеятельности и окружающий мир).

Уроки физической культуры отличаются большим разнообразием игр и упражнений, эстафетами. Учащиеся на уроке должны получить некоторые теоретические сведения о физической культуре, здоровом образе жизни, понимать значение физических упражнений, знать основные правила гигиены и поведения, уметь применять эти умения и навыки на практике в повседневной жизни.

*Примерная тематика раздела «Теоретические сведения» на уроках физической культуры (некоторые темы):*

ПТБ в спортивном зале, на спортивной площадке.

Двигательный режим школьника.

Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.

Правила выполнения комплекса упражнений гигиенической гимнастики.

Правила выполнения комплекса упражнений для формирования правильной осанки.

Значение правильного дыхания для здоровья. Правила дыхания при беге.

Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью.

Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности.

Здоровый образ жизни, его значение для человека и преимущество по сравнению с нездоровым образом жизни.

### *Время работы*

тип продолжительности – краткосрочный

сроки – 2 месяца

### *Этапы работы над проектом.*

#### 1. Подготовительный этап

На уроке физической культуры ученики в беседе со мною выявляют причины нежелания детей заниматься спортом, физическими упражнениями, рассматриваем ситуации, к которым может привести это. Я предлагаю принять участие в проекте «Физическая культура – здоровые дети», после чего формирую нескольких групп для участия в проекте внутри класса. Намечаем план и распорядок деятельности, распределяем нагрузку между учащимися. Итогом деятельности в рамках проекта становятся: полученные теоретические знания; соревнование «День Здоровья!».

#### 2. Планирование работы.

План:

- определить источники информации (справочная литература, экскурсионная деятельность, интернет, беседы с учителями, родителями).
- поиск информации по здоровому образу жизни, необходимости занятий спортом, -профилактики вредных привычек в Интернете и литературных источниках;
- определение объёма работы каждого участника проекта;
- аналитическое обобщение полученных результатов;
- определение состава участников групп, в зависимости от тематической работы внутри неё:
- создание символики и девиза команд;
- защита проекта в ходе выполнения поисковых.

На этом этапе вырабатывается план действий, распределяются обязанности и определяются сроки работы поэтапно, планируются способ сбора и анализ информации, планируются форму итового представления результата.

Каждая группа получает задание.

### 3. Сбор информации.

Посещение библиотек, изучение литературы по данной проблеме, просмотр видеофильмов, беседы со взрослыми, Интернет, экскурсионная деятельность.

### 4. Анализ информации.

Во внеурочное время учащиеся делятся результатами своей поисковой деятельности.

### 5. Презентация результатов проектной деятельности.

Результатом данной проектной деятельности является соревнование

«Здоровым быть здорово»

*Комментарии.*

В процессе участия в проекте учащиеся понимают значимость и необходимость занятий физической культуры. При подготовке и участии в соревнованиях дети развиваются физически, в них воспитывается самостоятельность, инициатива, повышается чувство ответственности, проявляется коллективизм, развиваются коммуникативные навыки. Готовясь к соревнованиям, учащиеся хорошо усваивают правила игр, знакомятся с рядом новых игр и эстафет, многие из которых используются в их повседневной игровой деятельности, идёт сплочение учащихся, родителей и школы в активной оздоровительной спортивной деятельности.