



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 303 имени Фридриха Шиллера  
с углубленным изучением немецкого языка  
и предметов художественно-эстетического цикла  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Конкурс педагогических достижений Фрунзенского района  
Номинация: «Мастерство педагога физической культуры и спорта»  
Подноминация: «Творчество учителя физической культуры в учебной работе»

**Применение метода проектного обучения на уроках физической культуры как средство  
формирования универсальных учебных действий**

Харитонов Станислав Евгеньевич,  
учитель физической культуры

Санкт-Петербург

2017 год

## **Применение метода проектного обучения на уроках физической культуры как средство формирования универсальных учебных действий**

«Необходимо, чтобы умственное и физическое воспитание шли параллельно, иначе мы нарушим правильный ход развития»

Лесгафт П.Ф. «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста»

### **Введение**

Основная задача уроков физической культуры в школе состоит в пробуждении у обучающихся интереса к развитию физических способностей, в том, чтобы научить их любить спорт и наслаждаться возможностями своего тела, испытывая потребность в систематическом занятии физическими упражнениями.

Для решения поставленных задач перед системой российского образования в сфере физической культуры от учителей требуются новые педагогические технологии, эффективные формы и методы организации образовательного процесса. Новые методы должны стимулировать познавательную деятельность обучающихся, должны строиться на диалоге, на игровом действии и творческом характере обучения, на практической направленности, интерактивности, групповой форме организации работы, деятельностном подходе к обучению.

В своей работе я применяю методы обучения, которые способствуют формированию положительной учебной мотивации, эффективному усвоению большого объема учебной информации, повышению познавательной активности учащихся, развитию физических способностей, раскрытию личностно-индивидуальных возможностей каждого учащегося.

При этом я стараюсь следовать нескольким правилам:

- главным есть не предмет, которому я учу, а личность, которую я формирую. Не предмет формирует личность, а учитель своей деятельностью, связанной с изучением предмета;
- в процессе обучения обязательно учитываю индивидуальные особенности каждого ученика, в зависимости от педагогической задачи, объединяя в дифференцированные подгруппы обучающихся с одинаковым или разным уровнем знаний и умений;
- на воспитание активности не жалею ни времени, ни усилий. Сегодняшний активный ученик – завтрашний активный член общества;
- стараюсь не навязывать свое мнение, а задавая вопрос “почему?”, вместе с обучающимися находить на него ответ. Понимание причинно-следственных связей является обязательным условием развивающего обучения;
- изучаю и учитываю жизненный опыт учеников, их интересы, особенности развития;
- поощряю исследовательскую работу учеников;
- стараюсь учить так, чтобы ученик понимал, что физическая культура и здоровый образ жизни являются для него жизненной необходимостью;

Одним из современных методов организации образовательного процесса является метод проектного обучения.

Какое место занимает проектная деятельность в реализации ФГОС нового поколения?

Основное отличие нового Стандарта заключается в изменении результатов, которые мы должны получить на выходе (планируемые личностные, предметные и метапредметные результаты). Инструментом достижения данных результатов являются универсальные учебные действия (УУД). Основным подходом формирования УУД, согласно новым Стандартам, является системно-деятельностный подход. Одним из методов (по моему мнению наиболее эффективным) реализации данного подхода является проектная деятельность.

Какие умения мы можем сформировать у учащихся посредством проектной деятельности?

Чтобы разобраться в этом вопросе, необходимо рассмотреть само понятие проектной деятельности школьников, а также определить ее главные цели и задачи.

Проект – временная целенаправленная деятельность на получение уникального результата.

Проектная деятельность является частью самостоятельной работы учащихся. Качественно выполненный проект – это поэтапное планирование своих действий, отслеживание результатов своей работы.

Целью проектной деятельности является понимание и применение учащимися знаний, умений и навыков, приобретенных при изучении различных предметов.

Задачи проектной деятельности в школе:

- Обучение планированию (учащийся должен уметь четко определить цель, описать основные шаги по достижению поставленной цели, концентрироваться на достижении цели на протяжении всей работы);
- Формирование навыков сбора и обработки информации, материалов (учащийся должен уметь выбрать подходящую информацию из различных источников и правильно ее использовать);
- Умение анализировать (креативность и критическое мышление);
- Умение составлять письменный отчет (учащийся должен уметь составлять план работы, четко презентовать информацию);
- Формирование позитивного отношения к работе (учащийся должен проявлять инициативу, энтузиазм, стараться выполнить работу в срок в соответствии с установленным планом и графиком работы).

К важным положительным факторам проектной деятельности относятся:

- повышение мотивации учащихся при решении задач. Повышение мотивации происходит из-за наличия в проектной деятельности ключевого признака – самостоятельного выбора.
- смещение акцента от инструментального подхода в решении задач к технологическому. Это происходит благодаря необходимости осмысленного выбора инструментария и планирования деятельности для достижения лучшего результата.
- формирование чувства ответственности. Формирование чувства ответственности происходит подсознательно: учащийся стремится доказать, в первую очередь, самому себе, что он сделал правильный выбор. Следует отметить, что стремление самоутвердиться является главным фактором эффективности проектной деятельности.
- создание условий для отношений сотрудничества между учителем и учащимся. При решении практических задач естественным образом возникают отношения сотрудничества с учителем, так как для обеих задач представляет содержательный интерес и стимулирует стремление к эффективному решению.

Через проектную деятельность у детей формируются следующие умения:

1. Рефлексивные умения:

- умение осмыслить задачу, для решения которой недостаточно знаний;
- умение отвечать на вопрос: чему нужно научиться для решения поставленной задачи?

## 2. Поисковые (исследовательские) умения:

- умение самостоятельно генерировать идеи, т.е. изобретать способ действия, привлекая знания из различных областей;
- умение самостоятельно найти недостающую информацию в информационном поле;
- умение запросить недостающую информацию у эксперта (учителя, консультанта, специалиста);
- умение находить несколько вариантов решения проблемы;
- умение выдвигать гипотезы;
- умение устанавливать причинно-следственные связи.

## 3. Навыки оценочной самостоятельности.

## 4. Умения и навыки работы в сотрудничестве:

- умение коллективного планирования;
- умение взаимодействовать с любым партнером;
- умения взаимопомощи в группе в решении общих задач;
- навыки делового партнерского общения;
- умение находить и исправлять ошибки в работе других участников группы.

## 5. Коммуникативные умения:

- умение инициировать учебное взаимодействие со взрослыми – вступать в диалог, задавать вопросы и т.д.;
- умение вести дискуссию;
- умение отстаивать свою точку зрения;
- умение находить компромисс;
- навыки интервьюирования, устного опроса и т.п.

## 6. Презентационные умения и навыки:

- навыки монологической речи;
- умение уверенно держать себя во время выступления;
- артистические умения;
- умение отвечать на незапланированные вопросы.

Таким образом, проектная деятельность учащихся очень логично вписывается в структуру ФГОС второго поколения и полностью соответствует заложенному в нем основному подходу.

На уроках физической культуры я использую различные виды проектов: информационный (поисковый), исследовательский, творческий, прикладной (практико-ориентированный). По количеству участников: индивидуальный, парный, в малых группах (до 5 человек), в больших группах (до 15 человек), коллективный (целый класс). По продолжительности: от проекта-урока до многолетнего проекта.

Темы для проектов дети предлагают сами, а также выбирают из тем предложенных педагогом. Темы проектов разнообразны: «Развитие выносливости», «Развитие быстроты», «Развитие гибкости», «Развитие навыков самоконтроля», «История развития вида спорта (по выбору)», «Техника выполнения легкоатлетических упражнений», «Техника спортивных игр (по выбору)», «Комплекс упражнений разминки», «Техника выполнения гимнастических

упражнений», «Техника выполнения силовых упражнений», «Зачем нужна утренняя зарядка», «Комплекс утренней гимнастики» и так далее. Учащиеся, занимающиеся в подготовительной медицинской группе и освобожденные от занятий на длительное время, выбирают темы проектов, связанные с восстановлением физических функций организма, такие как: «Здоровье и здоровый образ жизни», «Физическая нагрузка при близорукости», «Осанка и здоровый образ жизни». Особый интерес в проектной деятельности вызывает олимпийская тематика, ВФСК ГТО и Чемпионат мира по футболу 2018.

В качестве примера проекта для детей основной группы здоровья предлагаю познакомиться с разработкой проекта «Акробатическая комбинация» по разделу программы «Физическая культура» «Гимнастика. Акробатика».

Обучающимся предлагается не готовая комбинация, а возможность составить и выполнить акробатическое упражнение (комбинацию), которое имеет произвольный характер и составляется самими учениками из элементов, разученных ранее и указанных в таблицах трудности, а также связующих элементов и соединений, придающих упражнению слитность и динамизм.

**Основопологающим является «Золотое правило»:**

- ✓ **Акробатическое упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, связанный с выполнением элементов повышенной трудности, жертвуя надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.**

Ученики дома составляют комбинацию, записывают на бумаге, используя правила записи акробатических упражнений, а на уроках выделяется время для апробирования данной комбинации на практике. В диалоге с учителем и другими детьми находят наилучшие варианты связок и чередования выбранных элементов. Итогом работы является зачетный урок, на котором ученики показывают свои комбинации на оценку.

### **Требования к составлению упражнения**

1. Сложность упражнения (для 5 класса) должна быть не менее **10 баллов**.
2. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5** балла.
3. Упражнение должно выполняться со сменой направления, без неоправданных пауз и должно представлять собой логично выстроенную композицию двигательных действий. Нарушение композиционной целостности упражнения наказывается сбавкой до **0,5** балла.
4. Количество элементов и соединений в упражнении не ограничено.
5. Продолжительность упражнения, как у девушек, так и у юношей не должна превышать **1 минуты**. Если акробатическое упражнение выполняется более 1 минуты, оно прекращается и оценивается только его выполненная часть.
6. Участник имеет право несколько раз повторять один и тот же элемент, но его трудность будет засчитана только один раз.
7. В упражнении, как у девушек, так и юношей, должны быть представлены элементы семи структурных групп (**A – G**). За каждую отсутствующую структурную группу производится сбавка **1,0** балл.
8. Между двумя статическими элементами (равновесиями и/или стойками) должно быть не менее одного элемента динамического характера.

### **Требования к внешнему виду.**

1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.
2. Юноши могут быть одеты в футболки, а спортивные шорты не должны закрывать колени.
3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».
4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.

5. Использование ювелирных украшений и часов не допускается.
6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участника.

#### **Оценивание упражнения.**

1. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке (гимнастическом настиле) и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

2. Оценка состоит из оценки за сложность (заявленная сложность минус баллы за невыполненные элементы) и оценки за исполнение (10 баллов минус сбавки за ошибки исполнения).

3. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибка невыполнения элемента – **0,5** балла. Касание пола за ограничительными линиями акробатической дорожки наказывается сбавкой в **1,0** балл.

4. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся: нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению; потеря равновесия, приводящая к падению; фиксация статического элемента менее 2 секунд; приземление не на стопы при выполнении прыжков.

#### **Перевод баллов в оценку в дневник.**

Итоговая оценка в баллах делится на 4 и округляется до целого числа.

#### **Примеры:**

1. оценка за сложность 10,5 баллов (заявленная сложность 10,5 баллов, все элементы выполнены), оценка за исполнение 7,8 балла. Сумму 18,3 балла делим на 4, получаем 4,575, округляем до целого и получаем оценку в дневник «5».
2. оценка за сложность 8,0 баллов (заявленная сложность 10,0 баллов, не выполнен элемент стоимостью 2 балла), оценка за исполнение 6,8 балла. Сумму 14,8 балла делим на 4, получаем 3,7, округляем до целого и получаем оценку в дневник «4»
3. оценка за сложность 10 баллов (заявленная сложность 10, баллов, все элементы выполнены), оценка за исполнение 7,4 балла. Сумму 17,4 балла делим на 4, получаем 4,35, округляем до целого и получаем оценку в дневник «4».

#### **Заключение**

Итогами проектной деятельности являются не только предметные результаты, но и интеллектуальное, личностное развитие школьников, рост их компетентности в выбранной для проекта сфере, формирование умения сотрудничать в коллективе и самостоятельно работать, уяснение сущности творческой исследовательской и проектной работы, которая рассматривается как показатель успешности исследовательской деятельности. Проектная деятельность позволяет пробудить в учащих интерес к физической культуре, повысить результативность, создать ситуацию успеха. Создание ситуации успеха я считаю необходимым на каждом уроке для повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культуры.

Таким образом, применение метода проектного обучения обеспечивает решение самых разнообразных образовательных задач: формирует положительную учебную мотивацию, повышает познавательную активность учащихся, активно вовлекает обучающихся в образовательный процесс, стимулирует самостоятельную деятельность, способствует развитию творческих способностей учеников. А это в полной мере отвечает требованиям ФГОС.

ТАБЛИЦА ТРУДНОСТИ ЭЛЕМЕНТОВ (ЮНОШИ)

Структурные группы		Элементы				
		0,5 балла	1,0 балл	1,5 балла	2,0 балла	3 балла
А	<b>Равновесия (держать 2 сек)</b>	<b>А.1.</b> Сед углом, руки в стороны	<b>А.2.</b> Равновесие на одной ноге («Ласточка»)	<b>А.3.</b> Фронтальное равновесие с захватом	<b>А.4.</b> Боковое равновесие	<b>А.5.</b> Фронтальное равновесие
		<b>В.1.</b> Стойка на лопатках Мост из положения лежа	<b>В.2.</b> Стойка на лопатках без помощи рук Мост из положения стоя	<b>В.3.</b> Махом одной, толчком другой стойка на голове и руках	<b>В.4.</b> Силой согнувшись стойка на голове и руках	<b>В.5.</b> Махом одной, толчком другой стойка руках
С	<b>Кувырки вперёд</b>	<b>С.1.</b> Кувырок вперед	<b>С.2.</b> Кувырок вперед прыжком Кувырок вперед в стойку на лопатках	<b>С.3.</b> Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь	<b>С.4.</b> Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед в упор присев	<b>С.5.</b> Из стойки на руках, обозначить, кувырок, вперед согнувшись в стойку ноги вместе
		<b>Д.1.</b> Кувырок назад	<b>Д.2.</b> Кувырок назад согнувшись	<b>Д.3.</b> Кувырок назад в стойку на руках, обозначить	<b>Д.4.</b> Кувырок назад согнувшись в стойку на руках, обозначить	<b>Д.5.</b> Кувырок назад согнувшись в стойку на руках с прямыми руками, обозначить
Е	<b>Прыжки с изменением положения ног</b>	<b>Е.1.</b> Прыжок в группировке	<b>Е.2.</b> Прыжок со сменой ног «ножницы»	<b>Е.3.</b> Прыжок сгибаясь вперёд ноги врозь	<b>Е.4.</b> Прыжок сгибаясь вперёд ноги вместе	<b>Е.5.</b> Прыжок согнув ноги в упор лёжа

<b>F</b>		<b>F.1.</b>	<b>F.2.</b>	<b>F.3.</b>	<b>F.4.</b>	<b>F.5.</b>
	<b>Прыжки с поворотами</b>	Прыжок с поворотом на 180°	Прыжок с поворотом на 360°	Прыжок с поворотом на 540°	Прыжок с поворотом на 720°	Прыжок, сгибая одну ногу, другую прямую вперед горизонтально («козак») с поворотом на 360°
<b>G</b>		<b>G.1.</b>	<b>G.2.</b>	<b>G.3.</b>	<b>G.4.</b>	<b>G.5.</b>
	<b>Перевороты</b>		Переворот в сторону («колесо»)	Переворот в сторону («колесо») с опорой на одну руку	Переворот в сторону с поворотом на 90° («фрондат»)	Темповой переворот вперед

### Требования к выполнению отдельных элементов юношами

Элементы трудности выполняются с учётом следующих основных требований.

**A. Равновесия** – удержание позы 2 секунды.

**A.1.** – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты выше уровня глаз.

**A.2.** – туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая.

**A.3.** – пятка поднятой ноги на уровне плеч, свободная рука в сторону.

**A.4.** – туловище и свободная нога на уровне горизонтали, опорная нога прямая.

**A.5.** – пятка поднятой ноги на уровне плеч, руки произвольно.

**B. Стойки** – удержание позы 2 секунды.

**B.1-2.** – полностью выпрямленное вертикальное положение тела.

**B.4.** – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, ноги врозь или вместе.

**B.5.** – руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в плечевых и/или в тазобедренных суставах.

**C. Кувырки вперед**

**C.1.** – плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.

**C.2.** – явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа.

**C.3.** – ноги прямые, без удара о пол при завершении.

**C.4.** – фиксация стойки на руках 1 секунду, плотная группировка.

**C.5.** – фиксация стойки на руках 1 секунду, ноги прямые и вместе, без удара о пол при завершении.

**D. Кувырки назад**

**D.1.** – плотная группировка, без касания коленями опоры.

**D.2.** – ноги прямые и вместе, мягкая, без удара постановка ног на опору.

**D.3.** – фиксация стойки на руках 1 секунду.

**D.4.** – ноги полностью выпрямлены, фиксация стойки на руках 1 секунду.

**D.5.** – ноги и руки полностью выпрямлены; фиксация стойки на руках 1 секунду.



### **Е. Прыжки с изменением положения ног**

**Е.1.** – обозначить плотную группировку, бедра не ниже горизонтали.

**Е.2.** – смена прямых ног не ниже горизонтали.

**Е.3.** – туловище вертикально, ноги разведены на угол не менее 90° в горизонтальной плоскости.

**Е.4.** – туловище вертикально, ноги вместе в горизонтальной плоскости.

**Е.5.** – полное сгибание ног, выпрямление тела до касания руками опоры, отсутствие удара о пол при завершении.

### **Ф. Прыжки с поворотами**

**Ф.1 - 5.** – выполняются строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

### **Г. Перевороты**

**Г.2-3** – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах и потери темпа.

**Г.4.** - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах; соединяя прямые ноги в стойке на руках, выполнить курбет на две ноги.

**Г.5.** – допускается выполнение с вальсета или 2-3 шагов разбега, на одну или две ноги.

**ТАБЛИЦА ТРУДНОСТИ ЭЛЕМЕНТОВ (ДЕВУШКИ)**

Структурные группы	Стоимость элементов				
	0,5 балла	1,0 балл	1,5 балла	2,0 балла	3 балла
<b>А</b>	<b>А.1.</b>	<b>А.2.</b>	<b>А.3.</b>	<b>А.4.</b>	<b>А.5.</b>
<b>Равновесия (держат 2 сек)</b>	Сед углом, руки в стороны	Равновесие на одной ноге («Ласточка»)	1. Мост с опорой на одну ногу 2. Фронтальное равновесие с захватом	В приседе на носке одной ноги, другую вперед, руки в стороны («пистолет») на носке	Фронтальное равновесие
<b>В</b>	<b>В.1.</b>	<b>В.2.</b>	<b>В.3.</b>	<b>В.4.</b>	<b>В.5.</b>
<b>Стойки (держат 2 сек)</b>	1. Стойка на лопатках 2. Мост из положения лежа	1. Стойка на лопатках без помощи рук 2. Мост из положения стоя	1. Силой, сгибая ноги стойка на голове и руках 2. Мост с поднятой прямой ногой	Силой согнувшись стойка на голове и руках	Махом одной, толчком другой стойка на руках
<b>С</b>	<b>С.1.</b>	<b>С.2.</b>	<b>С.3.</b>	<b>С.4.</b>	<b>С.5.</b>
<b>Кувырки вперед</b>	Кувырок вперед	Кувырок вперед длинный	1. Кувырок вперед в стойку на лопатках. 2. Кувырок	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги	Из стойки на руках, обозначить кувырок

				вперед прыжком	врозь	вперёд в упор присев
<b>D</b>	<b>Кувырки назад</b>	<b>D.1.</b> Кувырок	<b>D.2.</b> Кувырок назад в полушпагат	<b>D.3.</b> Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь	<b>D.4.</b> Кувырок назад согнувшись в стойку ноги вместе	<b>D.5.</b> Кувырок назад в стойку на руках, обозначить
<b>E</b>	<b>Повороты на одной ноге</b>	<b>E.1.</b> Поворот на 180°	<b>E.2.</b> Поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперёд	<b>E.3.</b> Поворот на 360°, отводя свободную ногу назад	<b>E.4.</b> Поворот на 540°	<b>E.5.</b> Поворот на 720°
<b>F</b>	<b>Прыжки с изменением положения ног и поворотами</b>	<b>F.1.</b> Прыжок со сменой согнутых ног вперёд «козлик»	<b>F.2.</b> Прыжок со сменой прямых ног «ножницы»	<b>F.3.</b> Прыжок с поворотом на 360°	<b>F.4.</b> Прыжок с поворотом на 540°	<b>F.5.</b> Прыжок с поворотом на 720°
<b>G</b>	<b>Перевороты</b>	<b>G.1.</b>	<b>G.2.</b> Переворот в сторону «колесо»	<b>G.3.</b> Переворот в сторону «колесо» с опорой на одну руку	<b>G.4.</b> Переворот в сторону с поворотом на 90° «фрондат»	<b>G.5.</b> Медленный переворот вперёд или назад «перекидка»

### Требования к выполнению отдельных элементов девушками

Девушки выполняют элементы трудности с учётом основных требований, предъявляемых к аналогичным элементам у юношей.

#### Дополнительно:

**A.3.** – Мост: свободная нога прямая и поднята вертикально, руки и опорная нога прямые.

**B.1.** – полностью выпрямленное вертикальное положение тела, локти на ширине плеч.  
Мост – руки и ноги прямые.

**E.1-3.** – открытые повороты («плечом вперёд»), выполняются на носке, сохраняя строго вертикальное положение туловища, без подскоков, руки вверх или в стороны.

**E.4-5.** – повороты могут быть как открытые («плечом вперёд»), так и закрытые («плечом назад»), выполняться на носке, без подскоков, сохраняя строго вертикальное положение туловища, положение свободной ноги и рук произвольно.

**E.1-5.** – неполный поворот стопы на угол более чем 45° при завершении поворота - ошибка невыполнения.

**F.1.** – смена согнутых ног не ниже горизонтали.

**G.5.** – допускается выполнение на одну или две ноги, а также со сменой ног при прохождении стойки на руках.