

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
"Андреановская основная общеобразовательная школа"

ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

«Физические качества и упражнения для их развития у обучающихся»

Выполнил: Пешков Алексей Львович
учитель физической культуры
МКОУ «Андреановская ООШ»
Тосненский р-он Лен. обл.

2022г.

МЕТОДИЧЕСКИЙ ПАСПОРТ ПРОЕКТА

Адресация - Тема данного проекта предлагается учащимся 5 – 8 классов

Тема - «Физические качества и упражнения для их развития»

Продолжительность – несколько недель, среднесрочный проект.

Класс – 5–8 класс.

Тип проекта – инструктивный, его основная цель – создание полезного продукта.

Способствует развитию жизненно важных умений и навыков у обучающихся.

Количество участников – парная или групповая работа (5 пар или 5 групп).

Цель проекта – создание условий для формирования универсальных учебных умений при определении физических качеств обучающихся и при выборе комплекса физических упражнений.

Задачи проекта:

- познакомиться с некоторыми комплексами упражнений, из которых можно выбрать подходящие к возрасту и физическим данным детей;
- выбрать цель, определить задачи работы, распределить работу над проектом в группе;
- подготовить сообщения, презентации и комплекс упражнений;
- представить полученные результаты, оценить работу свою и своих товарищей;
- по итогам работы подготовить фотовыставку.

Планируемые результаты

Метапредметные результаты

Личностные УУД:

жизненное, личностное самоопределение, проявляющееся в процессе работы, на этапе презентации проекта и рефлексии.

Регулятивные УУД:

целеполагание как постановка учебной задачи, планирование – определение последовательности промежуточных целей и задач с учетом конечного результата, составление плана и последовательности действий, волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии, способность к выбору и принятию решений и преодолению препятствий.

Познавательные УУД:

самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; поиск и выделение информации; применение методов информационного поиска, умение структурировать знания; умение строить речевое высказывание; выбор наиболее эффективных способов решения задач; рефлексия способов и условий действий; контроль и оценка процесса и результатов действия; смысловое чтение; выбор вида чтения в зависимости от цели; умение адекватно передавать содержание текста; формулирование проблем и самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

Коммуникативные УУД:

коммуникативность в информационном обмене, в ролевом взаимодействии; мыслительной деятельности в процессе работы, самоанализе и рефлексии. Проявление толерантности, расширение кругозора.

Предметные результаты:

расширить представления учащихся о физических качествах детей и упражнениях для их развития.

Критерии оценивания: внешние – со стороны членов комиссии и внутренние – со стороны самих учащихся .

Ресурсная обеспеченность.

Литература: Лях В.И. Мой друг – физкультура. 1 – 4 классы. – М.: Просвещение, 2001;

Лях В.И. Мой друг – физкультура. 5 - 6 классы. – М.: Просвещение, 2001;

Попова В.В. Физкультура в начальной школе: учебное пособие для учащихся начальной школы. – Ростов н/Д: Феникс, 2005;

Ресурсы Интернет: <http://akak.ru/recipes/1462-kak-sdelat-kuvyirok-vpered>

<http://www.google.ru>

shu.ru/wp-content/uploads

<http://game2014.ru>

<http://lori.ru/417527>

info@posternazakaz.ru

<http://viki.rdf.ru>

Календарное планирование выполнения проекта. Осенние месяцы – сентябрь и октябрь, благоприятное время для занятий на свежем воздухе. Можно приступить к началу работы весной.

Алгоритм проектной деятельности.

Этапы работы	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Ожидаемый результат
1. Целеполагание, выбор темы	Обозначает круг возможных проблем, альтернативные цели и задачи, ориентирует учащихся на возможный конечный продукт.	Обсуждают в группе (и с учителем) проблему, цель и задачи, конечный продукт, критерии оценки, определяют направление проектной деятельности.	Выбор проблемы, постановка цели, определение конечного продукта и критериев оценки, выбор направления, постановка задач.
2. Организация и планирование	Консультирует, оказывает помощь, делится опытом.	Составляют общий план и поэтапную программу с указанием промежуточных результатов, видов вспомогательной деятельности, распределяют роли участников проекта.	План и программа, промежуточные результаты, виды проектной и вспомогательной деятельности.
3. Выбор средств	Консультирует, ориентирует в возможных средствах информационной и проектной деятельности.	Обсуждают возможные средства проектной Информационной деятельности, составляют банк средств, определяют их выбор.	Банк средств, выбор основных и дополнительных средств.
4. Составление рабочего варианта проекта.	Участвует в обсуждении и оценке промежуточных результатов, помогает, консультирует.	Обсуждают результаты сбора данных и подготовки материалов проекта, определяют структуру и содержание проекта и его разделов, общий дизайн, составляют рабочий вариант.	Рабочий вариант проекта, изготовление материального продукта для презентации
5. Корректировка. Составление окончательного текста презентации и представляемого	Помогает в корректировке и редактировании презентаций, проверяет готовность материального продукта, помогает организовать	Корректировка, редактирование, окончательное оформление текста презентации и изготовление материального	Окончательный продукт проекта, текст сообщений по презентации, сценарий презентации.

продукта.	презентацию.	продукта для представления.	
6. Презентация проекта.	Выполняет отведенную ему роль по сценарию презентации (как правило, слушателя и наблюдателя).	Осуществляют презентацию проекта по составленному и согласованному сценарию.	Конечный продукт проекта, возможная видеозапись или протокол презентации материального продукта учащимися в группах (парах).
7. Оценка проекта и его презентации	Фиксирует результаты внешней и внутренней оценки продукта проекта и его презентации.	Обсуждают и оценивают результаты выполнения работы, качество продукта проекта и его презентации	Согласованная оценка результатов
8. Подкрепление и перспективы	Предлагает присутствующим обсудить альтернативные виды работы и формы подкрепления проекта.	Обсуждают и выбирают формы и виды работы по поддержке проекта.	Отчет о проекте, включая перспективное использование результатов работы.

Сценарий презентации результатов работы.

1. Вступительное сообщение спикера: ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА - ЭТО ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ОРГАНИЗМА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ОДАРЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА – (2- 3 минуты)

- – сила
- – быстрота
- – гибкость
- – ловкость
- – выносливость

2. Презентация результатов работы 1 группы (пары) по теме «Сила»

- Выступление учащегося с сообщением о физическом качестве – Сила (часть презентации) 1-2 мин.

Физическое качество – сила

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Наилучшим временем для развития силы являются:

- а) средний школьный возраст
(от 9 -10 до 11-12 лет)
- б) старший школьный возраст
(от 14-15 до 17-18 лет)

- Выступление другого учащегося о значении упражнений для развития силы (с показом физических упражнений) 3-5 мин.

Упражнения для развития силы

Упражнения: подтягивание на перекладине, приседание, упражнения с гантелями, отжимание, поднимание туловища из положения лежа, прыжок в длину, прыжки на скакалке, тройной и пятерной прыжки, «многоскоки», упражнения в парах, броски набивного мяча, прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов и др.

3. Презентация результатов работы 2 группы (пары) по теме «Быстрота»

- Выступление учащегося с сообщением о физическом качестве – Быстрота (часть презентации) 1-2 мин.

Физическое качество – быстрота

Быстрота - способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью

Наилучшим временем для развития быстроты являются:

- а) младший школьный возраст
(от 7 до 8 лет)
- б) средний школьный возраст
(от 10-11 до 12-13 лет)
- в) старший школьный возраст
(от 15-16 до 17-18 лет)

- Выступление другого учащегося о значении упражнений для развития быстроты (с показом физических упражнений) 3-5 мин.

Упражнения для развития быстроты

Упражнения:

максимальный бег по наклонной и ровной плоскости,
бег из различных исходных положений,
бег с максимальной скоростью с остановками, с изменением направления,
бег с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 метров,
ускорение, переходящее в многоскоки и др.

4. Презентация результатов работы 3 группы (пары) по теме «Гибкость»

- Выступление учащегося с сообщением о физическом качестве – Гибкость (часть презентации) 1-2 мин.

Физическое качество – гибкость

Гибкость - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой

Наилучшим временем для развития гибкости являются:

- а) дошкольный возраст
(от 3 до 7 лет)
- б) младший школьный возраст
(от 7 до 9-10 лет)
- в) средний школьный возраст
(от 10 до 14 лет)

- Выступление другого учащегося о значении упражнений для развития гибкости (с показом физических упражнений) 3-5 мин.

Упражнения для развития гибкости

Упражнения:

наклон вперед без и со штангой,
наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя;
наклоны в положении седа;
упражнения с гимнастической палкой, «шпагат», «мост», «складка» и др.

5. Презентация результатов работы 4 группы (пары) по теме «Ловкость»

- Выступление учащегося с сообщением о физическом качестве – Ловкость (часть презентации) 1-2 мин.

Физическое качество – ловкость

Ловкость - это способность человека быстро, целенаправленно и творчески решать в процессе двигательной активности неожиданно возникающие задачи.

Наилучшим временем для развития гибкости являются:

- а) младший школьный возраст
(от 7 до 9-10 лет)

- Выступление другого учащегося о значении упражнений для развития ловкости (с показом физических упражнений) 3-5 мин.

Упражнения для развития ловкости

Упражнения:

прыжок в заданное место,
прохождение полосы препятствий,
кувырок вперед и назад,
спуски парами, взявшись за руки (лыжи),

повторение движений партнера,
различные виды ходьбы по скамейке, бег по скамейке, по рейке скамейки и др.

6. Презентация результатов работы 5 группы (пары) по теме «Выносливость»

- Выступление учащегося с сообщением о физическом качестве – Выносливость (часть презентации) 1-2 мин.

Физическое качество – выносливость

Выносливость – это способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая эффективности

Наилучшим временем для развития выносливости являются:

а) младший школьный возраст
(от 8-9 до 10-11 лет)

б) старший школьный возраст
(от 15-16 до 17-18 лет)

- Выступление другого учащегося о значении упражнений для развития выносливости (с показом физических упражнений) 3-5 мин.

Упражнения для развития выносливости

Упражнения:

передвижения на лыжах,
плавание,
равномерный бег на длительные дистанции,
непрерывный бег с чередованием скорости движения,
полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений,
бег по пересеченной местности и др.

После завершения презентации проекта и подведения итогов возможно оформление фотовыставки и(или) видеофильма.

Результативность внедрения проекта:

- Сдача тестов и сдача норм ГТО

Тесты используемые для проверки уровня физических качеств

1. Сила - подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине
2. Быстрота - бег на 30 и 60 метров
3. Гибкость - наклон вперед из положения сидя
4. Ловкость - челночный бег (с кубиками)
5. Выносливость - бег на 1000 метров