

**Государственное бюджетное образовательное  
учреждение лицей №533 «Образовательный комплекс  
«Малая Охта».**

**Инновационный продукт**

**Проект по физической  
культуре  
«Проверь себя»**

**Автор:**

**Першина И. Н.**

**Учитель первой категории**

**2014-2015 год**



## **Введение.**

Любой урок физкультуры можно сделать ярким и запоминающимся, интересным и увлекательным, но очень часто на теоретическую часть урока остается мало времени, иногда им приходится жертвовать в пользу игры, соревнования или совершенствования упражнений на силу, выносливость и т.д. А хочется показать своим ученикам и другую сторону предмета, что и в области физической культуры можно проводить очень интересные исследования и создавать проекты, да еще и напрямую связанные с развитием нашего организма, а значит познать самого себя и сделать много познавательных открытий.

Другая сторона вопроса – это то, что в силу своих физиологических особенностей далеко не все учащиеся являются отличниками и хорошистами по физкультуре, как удержать интерес у ребенка и помочь ему быть успешным в освоении такого предмета, как физическая культура? Один из вариантов решения данной проблемы – это использование проектной деятельности на уроках и во внеурочное время.

Очень часто ученики на уроках задают вопросы: Чем полезно то или иное упражнение для организма? Почему необходимо делать разминку? Почему после урока физкультуры болят мышцы и что сделать, чтобы такого не происходило? Найти ответ на вопрос можно вместе с ребенком, объяснив ему строение нашего организма и влияние на него физической нагрузки, а можно организовать его деятельность так, что он сам найдет истину в интересующем его вопросе и полученные в ходе его деятельности знания будут более прочными.

Урок физкультуры – это деятельность, но любую физическую деятельность должна сопровождать активная умственная деятельность, которая способствует быстрому прохождению изучаемого материала и успешному освоению двигательными умениями и навыками.

Проектные работы для нас – маленькие открытия, которые совершают наши учащиеся. Ребята приобретают массу новых знаний и умений, учатся рассматривать проблемы с различных точек зрения и решать их. В ходе реализации проектов приобретаются навыки самостоятельной и коллективной работы, большой опыт поиска информации в разных источниках, умение пользоваться различными компьютерными продуктами, сетью Интернет и многое другое.

Трудно переоценить положительные факторы в развитии учащихся, работающих над проектами в области физкультуры. Информация о спорте, примеры спортивных достижений и побед спортсменов привлекают многих учащихся к занятиям физкультурой, воспитывают чувство гордости за своих соотечественников. Ребята по новому смотрят на занятия спортом и приобретают интерес к изучению истории спорта.

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, к коллективу, более активно использовать в своей жизни физические упражнения.

### ***Основная цель проекта «Проверь себя»***

- сформировать осознанное отношение к физическому самовоспитанию,
- помочь учащимся приобрести знания, умения и навык оценки физической подготовленности и определения собственного двигательного возраста.

Учащиеся путём исследовательской работы более подробно узнают понятия «физическая подготовленность» и «физическая культура» и «физическое развитие». Научатся составлять комплекс для развития тех или иных физических качеств.

Проект реализуется в соответствии с ФГОС в предметных областях «Физическая культура», «Литературное чтение», «Математика» в урочной и внеурочной деятельности учащихся

В рамках проекта формируется способность учащихся организовывать свою деятельность, осуществлять её контроль и оценку, формируются формы взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности.

- анализировать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

первоначальные навыки работы с информацией с использованием ИКТ.

### **Предметные результаты:**

«Русский язык» - в ходе выполнения заданий проекта будут закреплены навыки работы с текстом.

«Математика» - учащиеся применяют базовые математические знания и умения (вычислительные приёмы) для решения учебно-практических задач, приобретут умение наглядного представления числовых данных в таблицах.

«Физическая культура» - дети научатся организовывать и планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять и познавать индивидуальные показатели физического развития;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; характеризовать.

### ***Задачи, направляющие проект:***

Воспитать навык к осознанному физическому самовоспитанию.

Освоение методики замеров, тестирования и расчётов.

Развитие практических умений исследовательской работы.

Формирование навыка и умения работать в совместном сотрудничестве.

### ***Основополагающий вопрос:***

Стоит ли развивать свои физические способности посредством физической культуры и спорта?

***Проблемные вопросы:*** Определение «физические качества».

Определение «физическая подготовленность».

Способы развития физических качеств.

Как добиться успеха?

### ***Частные вопросы:***

Что такое физическая культура и спорт?

В чём различие физической культуры и спорта?

Что такое физическая подготовленность?

Упражнения для развития силы силовой выносливости?

Упражнения для развития координационных качеств?

Упражнения для развития общей и скоростной выносливости?

Упражнения для развития гибкости?

Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств?

### ***Описание методов оценивания:***

В ходе стартовой презентации проекта проводится оценка понимания детьми основополагающего и проблемных вопросов. Опрос учащихся класса (входной и итоговый) направлен на выявление интересов и потребностей учащихся, формирование самооценки. Полученная информация в результате первичного тестирования станет предметом исследования для участников проекта.

Отслеживание успешности продвижения учащихся в проекте осуществляется с помощью таблицы «Проверь себя».

Собственную успешность в проекте участники фиксируют самостоятельно в таблице личного участия. Это способствует развитию у детей навыков рефлексии и самооценки.

Оценка продуктивных работ (таблицы) осуществляется на основе общих критериев. Это даст возможность организовать самооценку и взаимооценку.

Критерии оценивания помогут оценить навыки самостоятельности, приобретённые в ходе проекта умения и навыки организации коллективных досуговых мероприятий.

Взрослые смогут оценить понимание участниками учебных и проблемных вопросов.

### ***Учебные мероприятия:***

1. Анонс проекта
2. Опрос учеников.
3. Входное тестирование.
4. Формирование команд.
5. Работа над докладами.
6. Обмен информацией (семинар).
7. Работа над комплексами упражнений.
8. Практические занятия (в рамках урочной и внеурочной деятельности).
9. Заключительное тестирование.
10. Вычислительные действия
11. Подведение итогов проекта.

### ***Продукты проектной деятельности:***

Таблица «Проверь себя» с результатами тестирования физических качеств; Оценка уровня общей физической подготовленности; Результат расчёта двигательной деятельности

|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| Форма проведения  | Урочная, внеурочная деятельность. |
| Материалы и ресурсы, необходимые для проведения проекта |                                   |
| Оборудование  | Компьютеры, секундомер, рулетка.  |
| Материалы на печатной основе                            | Информационная листовка.          |

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| Информационные источники в интернете | <a href="http://Spa.1september.ru">Spa.1september.ru</a><br><a href="http://w.w.w.fizkylt-ura.ru">w.w.w.fizkylt-ura.ru</a><br><a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a>   |
| До проекта                           | Ознакомление с планом проведения проекта.<br>Изучение сервисов Интернета, востребованных в проекте.<br>Анонсирование проекта в классе.   |
| В ходе проекта                       | <b>Подготовительный этап:</b><br>Проведение опроса учеников;<br>Первичное тестирование.<br><b>Первый этап:</b><br>Работа над докладами и комплексами упражнений;<br>Обмен информацией, взаимооценка;<br>Самооценка личного участия в обсуждении докладов и создании комплексов упражнений.<br><b>Второй этап:</b><br>Тренировочный процесс в рамках урочной и внеурочной деятельности.<br><b>Третий этап:</b><br>Заключительное тестирование;<br>Рефлексия участников проекта. |



## «Проверь себя».

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_

**Таблица №1 Мальчики (НП)**

| <b>Возраст, тест</b>         | <b>9</b> | <b>10</b> | <b>11</b> |
|------------------------------|----------|-----------|-----------|
| Отжимания в упоре лёжа (раз) | 17       | 19        | 21        |
| Прыжки в длину с места (см)  | 140      | 152       | 163       |
| Поднимание туловища (раз)    | 15       | 16        | 17        |
| Вис на перекладине (с)       | 14       | 8         | 22        |
| Наклоны туловища вперёд      | 6        | 7         | 8         |
| Бег на 1000 м (с)            | 298      | 281       | 268       |

### Ваши результаты

| Тест                         | Результат | Норматив по таблице (НП) | Вычислительный показатель |
|------------------------------|-----------|--------------------------|---------------------------|
| Отжимания в упоре лёжа (раз) |           |                          |                           |
| Прыжки в длину с места (см)  |           |                          |                           |
| Поднимание туловища (раз)    |           |                          |                           |
| Вис на перекладине (с)       |           |                          |                           |
| Наклоны туловища вперёд      |           |                          |                           |
| Бег на 1000 м (с)            |           |                          |                           |

### Оценка общего уровня физической подготовленности (ОУФП)

| Значение ОУФК     | Оценка              |
|-------------------|---------------------|
| 0,61 и выше       | Супер               |
| От 0,21 до 0,60   | Отлично             |
| От 0,20 до -0,20  | Хорошо              |
| От -0,21 до -0,60 | Удовлетворительно   |
| От -0,61 до -1,00 | Неудовлетворительно |
| От -1,01 и ниже   | Опасная зона        |

## « Проверь себя».

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

### Таблица №1 ДЕВОЧКИ(НП)

#### Ваши результаты

| Тест                         | Результат | Норматив по таблице (НП) | Вычислительный показатель |
|------------------------------|-----------|--------------------------|---------------------------|
| Отжимания в упоре лёжа (раз) |           |                          |                           |
| Прыжки в длину с места (см)  |           |                          |                           |
| Поднимание туловища (раз)    |           |                          |                           |
| Вис на перекладине (с)       |           |                          |                           |
| Наклоны туловища вперёд      |           |                          |                           |
| Бег на 1000 м (с)            |           |                          |                           |

## Оценка общего уровня физической подготовленности (ОУФП)

| Значение ОУФК     | Оценка              |
|-------------------|---------------------|
| 0,61 и выше       | Супер               |
| От 0,21 до 0,60   | Отлично             |
| От 0,20 до -0,20  | Хорошо              |
| От -0,21 до -0,60 | Удовлетворительно   |
| От -0,61 до -1,00 | Неудовлетворительно |
| От -1,01 и ниже   | Опасная зона        |

### Расчёт двигательного возраста:

По таблице возрастных оценочных нормативов находим возраст, соответствующий вашему результату в каждом тесте, складываем все найденные значения возрастов и делим на количество тестов. Полученное число – ваш двигательный возраст.

### Расчёт двигательного возраста:

По таблице возрастных оценочных нормативов находим возраст, соответствующий вашему результату в каждом тесте, складываем все найденные значения возрастов и делим на количество тестов. Полученное число – ваш двигательный возраст.

## **«Оценка собственного уровня физической подготовленности»**

Принятые обозначения:

Р – результат в соответствующих тестах;

НП – норматив из таблицы №1 соответствующий данному тесту и возрасту и полу;

ОУФП – общий уровень физической подготовленности.

### ***Тест №1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания).***

Исходное положение: упор лёжа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию.

Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – «голова- туловище – ноги».

Даётся одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

***Формула для вычислений:***

***Отжимания –  $O=(R - НП):НП$ .***

### ***Тест №2. Прыжок в длину с места.***

Исходное положение: встать носками к стартовой черте, ноги на ширине плеч, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом руками.

Длина прыжка с трёх попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами учащегося.

***Формула для вычислений:***

***Прыжки в длину с места –  $П=(R - НП):НП$ .***

***Тест №3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.***

Исходное положения: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполняемых упражнений в одной попытке за 30 сек.

***Формула для вычислений:***

***Поднимание туловища –  $C=(P - НП):НП$ .***

***Тест №4. Удержание тела в виси на перекладине.***

Тестируемый принимает положение виси так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включается секундомер. Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается, секундомер останавливается.

***Формула для вычислений:***

***Вис на перекладине –  $V=(P - НП):НП$ .***

***Тест №5. Наклон вперёд из положения сидя.***

На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ногами составляет 20 -30 сантиметров. Выполняется три наклона вперёд, на четвёртом регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течении 5 секунд, при этом не допускается сгибание ног в коленях..

***Формула для вычислений:***

***Наклоны туловища вперёд –  $H=(P - НП):НП$ .***

**Тест №6. Бег на 1000 метров с высокого старта.**

На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную и обычную).

**Формула вычислений:**

**Бег на 1000 метров –  $B=(НП - P):НП$ .**

**Итоговая формула:  $ОУФП=(O+П+C+B+H+B):6$**



## Тест «Физические качества».

### **К основным физическим качествам относятся:**

- а выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость;
- б рост, вес, станова́я сила, объём бицепсов;
- в бег, прыжки, метания, ходьба.

### **2. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии**

**гибкости:**

- а тяжёлая атлетика;
- б современное пятиборье;
- в гимнастика.

### **3. Какое двигательное действие следует выбирать при оценке уровня силовых**

**возможностей:**

- а длительный бег до 25-30 минут;
- б прыжки со скакалкой;
- в подтягивание в висячем положении.

### **4. Сила – это:**

- а способность человека проявлять мышечные усилия различной величины за короткий промежуток времени;
- б способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий;
- в способность противостоять физическому утомлению.

### **5. Как дозируются упражнения на гибкость:**

- а упражнения выполняются до тех пор, пока не начнётся уменьшаться амплитуда движений;
- б выполняется 12-15 циклов движений;
- в упражнения выполняются до появления болевых ощущений.

**6. Способность как можно дольше удерживать достигнутую скорость**

**называется:**

- а абсолютным запасом скорости;
- б скоростной выносливостью;
- в скоростной способностью.

**7. Наиболее распространённым методом воспитания выносливости является**

**использование:**

- а бега на скорость;
- б равномерного непрерывного упражнения
- в непрерывного упражнения в переменном режиме.

**8. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:**

- а тренированностью;
- б функциональной устойчивостью организма;
- в выносливостью.

**9. Какое физическое качество при чрезмерном его развитии отрицательно**

**влияет на гибкость**

- а сила;
- в выносливость;
- в координационные способности.

**10 В качестве средств развития гибкости используют:**

- а скоростно-силовые упражнения;
- б упражнения на растягивание;
- в игровые упражнения.

**11 Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:**

- а координацию;
- б быстроту;
- в гибкость.

**12** Какое тестовое задание служит для определения гибкости:

- а наклон вперёд;
- б челночный бег;
- в подтягивание на перекладине.

**13** Выносливость человека не зависит от:

- а антропометрических (вес, рост) данных человека;
- б функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- в выдержки и умения терпеть утомление.

**14** Физические качества развиваются:

- а целенаправленно;
- б сами по себе;
- в при обучении технике движений.

**15** Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а растяжкой;
- б стретчингом;
- в гибкостью.

**16** Какое тестовое задание служит для определения ловкости:

- а бег 60 метров;
- б челночный бег;
- в прыжки в длину с места.

**17** Способность выполнять двигательное действие в минимальный отрезок времени называется:

- а ловкостью;
- б быстротой;
- в выносливостью.

**18.** Какое постоянное и полезное упражнение для развития выносливости:

- а игра в волейбол;
- б прыжки в высоту,
- в длительный бег в медленном темпе

## **Тест: «Выбор упражнений».**

### **Обозначить упражнения для развития быстроты.**

Пробегаание отрезков в 40-50 метров. Повторяем 4-6 раз.

Расправьте осанку и оторвите одну ногу от пола. Балансируйте на каждой ноге, по крайней мере 30 секунд.

Из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с отягощением.

Пробегание отрезка 50-60 метров по ветру или за движущимся лидером. Повторяем упражнение 5-7 раз.

Подвижные игры.

Бег с прыжками. Главное на что нужно обращать свое внимание – это на скорость.

### **Обозначить упражнения для развития силы.**

1. Пробегаание отрезков в 40-50 метров. Повторяем 4-6 раз.

2. Плавание (20—50 м)

3. Сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа)

4. Лазание по канату.

5. Из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с отягощением.

6. Бег, высоко поднимая бедра. Ноги нужно поднимать максимально быстро.

### **Обозначить упражнения для развития гибкости.**

1. Пробегаание отрезков в 40-50 метров. Повторяем 4-6 раз.

2 Из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с отягощением.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа)

4. Маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;

5. Лазание по канату.

6. В различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением.

### **Обозначить упражнения для развития ловкости.**

1. Игры в мяч (ведения, метания, передачи, броски, жонглирование).

2. Маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;

3. Из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с отягощением

4. Подлезания, перепрыгивания.

5. Бег с прыжками. Главное на что нужно обращать свое внимание – это на скорость.

6. Подвижные и спортивные игры.

### **Обозначить упражнения для развития равновесия.**

Игры в мяч (ведения, метания, передачи, броски, жонглирования).

2. Маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой.

3. Балансируя на правой ноге, вытяните левую ногу вперед, вбок и назад 5 раз (то же на левую ногу).

4. Пройдите, приставляя пятку к носку, по прямой линии 10 шагов, затем повернитесь назад и сделайте это снова.

Кроссовый бег до 10000м.

Катание на коньках, роликах, скейтборде.

## **Обозначить упражнения для развития выносливости.**

Длительная езда на велосипеде.

Игры в мяч (ведения, метания, передачи, броски, жонглирование).

Кроссовый бег в равномерном темпе.

Маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой.

Длительные лыжные кроссы.

б. Подлезания, перепрыгивания.



## Список литературы.

1. «Настольная книга учителя физкультуры» - Г.И. Погадаев,  
Москва ФИС 2000
2. «Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях» -Н.Н.Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова  
Москва АСАДЕМА 2002
3. «Поурочные разработки 1-4 классы» - В.И. Ковалько  
Москва «ВАКО» 2004



