

Гуляева Лариса Васильевна

учитель

МОУ «СОШ №6 г. Коряжмы»

г. Коряжма, Архангельская область

МЕТОД ПРОЕКТОВ НА УРОКЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ: КОГДА УЧЕНИКИ УЧАТСЯ САМИ

Аннотация: в статье рассматривается применение проектной технологии в рамках предмета «Физическая культура» как ответ на вызовы современного образования. Анализируется переход от репродуктивной модели обучения («делай, как я») к деятельностной, где ученик самостоятельно добывает знания. Автор детально описывает механизм реализации проектов на примере проекта «Игры народов России» и проекта флешибода «Зарядка для всех», раскрывая их воспитательный, образовательный и развивающий потенциал.

Ключевые слова: физическое воспитание, метод проектов, проектная технология, активное обучение, игры на уроках физической культуры, роль учителя физической культуры, формирование ЗОЖ.

«Расскажи мне – и я забуду. Покажи мне – и я запомню. Дай мне сделать самому – и я научусь». Эта древняя китайская мудрость как нельзя лучше отражает главный тренд современного образования: смещение фокуса с пассивного получения знаний на активное их добывание самими учениками. И если на гуманитарных или естественно-научных предметах это уже стало привычной практикой, то как быть с физической культурой? Можно ли применить этот подход здесь?

Ответ – не только можно, но и нужно! Именно метод проектов становится тем самым инструментом, который способен кардинально изменить отношение школьников к физической культуре, заставив их действовать осознанно, творчески и с полной отдачей.

Традиционный урок физкультуры часто строится по принципу «делай, как я». Учитель показывает упражнение, ученики повторяют. Это эффективно для

отработки техники, но не всегда отвечает на вопросы «зачем?» и «почему?». Метод проектов ломает эту парадигму.

Ученики не получают готовые знания и инструкции, а добывают их сами. Они превращаются из простых исполнителей в исследователей, организаторов и даже тренеров. Это решает несколько важных задач:

Повышение мотивации: личная заинтересованность в теме проекта превращает упражнение из скучной обязаловки в увлекательный эксперимент.

Глубокое понимание предмета: чтобы создать проект о влиянии бега на сердечно-сосудистую систему, ученику придется разобраться в физиологии, биомеханике и принципах тренировок.

Развитие мягких навыков: работа в команде, планирование, поиск информации, публичное выступление – все это неотъемлемая часть проектной деятельности.

Индивидуальный подход: каждый ученик может найти себе роль по силам и интересам: спортсмен, теоретик, дизайнер, организатор.

Какими могут быть проекты на уроке физической культуры? Примеры и идеи.

Ключевое условие – проект должен быть практико-ориентированным и иметь осозаемый результат.

Первый проект «Игры народов Севера»

Этот проект идеально демонстрирует, как теория превращается в живую, увлекательную практику. Вот как он реализуется:

1. Исследовательский этап. В течение заданного времени обучающиеся активно ищут информацию. Они работают с библиотечными фондами, анализируют источники в интернете, изучают учебники по физической культуре. Они не просто копируют правила игр, а узнают их историю, культурный контекст, традиции того или иного народа.

2. Аналитический этап. Полученную информацию нужно не просто собрать, а переработать. Самостоятельно или с помощью учителя ребята анализируют, подойдет ли игра для их возрастной группы: не слишком ли она сложная или,

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

наоборот, простая? Как можно адаптировать правила, чтобы было интересно и безопасно?

3. Подготовительный этап. Теория оживает! Ученики готовят необходимый инвентарь: кто-то шьет мешочки для метания, кто-то размечает площадку, другие изготавливают простейший спортивный реквизит из подручных материалов.

4. Практический этап – апогей проекта: ребята проводят выбранные игры среди своих одноклассников. Они выступают в роли инструкторов, судей и организаторов. Выходят в классы и презентуют свой проект. Это самый ответственный и вознаграждающий момент, когда они видят реальный результат своего труда – заинтересованность и азарт сверстников.



Рис. 1

Таким образом, ученики не просто «прошли тему». Они погрузились в этнографию, историю, географию своей страны через призму физической активности. Они развили организаторские способности, научились работать в команде и доносить информацию до других. И все это – на уроке физкультуры!

Второй проект: флешмоб «Зарядка для всех».

Этот вид проекта направлен не только на приобретение знаний, но и на развитие гражданской ответственности, лидерских качеств и умения работать с аудиторией. Старшеклассники становятся не просто учениками, а наставниками и пропагандистами здорового образа жизни для младших школьников.

Цель проекта: силами учащихся 8–11 классов организовать и провести ежедневную или еженедельную веселую зарядку для начальной школы на переменах.



Рис. 2

Этапы реализации.

1. Проектирование и разработка (мозговой центр). Создание инициативной группы: Ребята распределяют роли: хореографы, диджеи (ответственные за музыку), ведущие, организаторы. Разработка комплекса упражнений: Ученики изучают основы физиологии младших школьников, чтобы подобрать безопасные и эффективные упражнения. Они продумывают, как сделать зарядку веселой и игровой – например, добавить движения, имитирующие животных или персонажей мультфильмов. Подбор музыкального сопровождения: выбирается зажигательная, современная и подходящая по ритму музыка.

2. Подготовительный этап. Репетиции команды: старшеклассники отрабатывают комплекс до автоматизма, чтобы их движения были четкими и синхронными. Обучение ведущих: Те, кто будет проводить зарядку, учатся работать с микрофоном: говорить громко, четко, понятно и заряжать энергией. Проведение агитации: команда дизайнеров создает яркие афиши и размещает их в начальной школе. Можно снять короткий промо-ролик и показать его на экране в холле.

3. Практическая реализация. Проведение флешмоба: в назначенное время (большая перемена) команда выходит в холл начальной школы, включает музыку и начинает зарядку. Ведущий показывает движения, а остальные члены команды, рассредоточившись по залу, помогают малышам, подбадривают их и задают позитивный настрой. Постоянство: Ключевой успех – в регулярности. Если это становится традицией (например, «Энергетическая пятница»), проект оказывает максимальный эффект.

Для старшеклассников: это бесценный опыт социальной ответственности, организации массовых мероприятий, работы с детской аудиторией. Они видят реальный результат своих усилий – радостные лица малышей и общее повышение активности в школе. Для младших школьников: зарядка перестает быть скучным обязательным упражнением. Она становится ожидаемым праздником, веселой игрой и положительным примером, подаваемым «крутыми» старшими ребятами. Для школы: создается уникальная, дружеская атмосфера, укрепляются вертикальные связи между учениками разного возраста, решается проблема гиподинамии на переменах.

Такие проекты наглядно демонстрируют, что физкультура может выходить далеко за пределы спортзала и становиться настоящим явлением, объединяющим учеников. А роль учителя в таких проектах меняется. Он становится не «диктатор», а консультант, наставник и модератор. Его задачи:

- помочь сформулировать тему и цель проекта;
- направить в поиске достоверной информации;
- обеспечить безопасность и ресурсы;
- оценить процесс и итоговый результат.

В заключение хочется сказать, что метод проектов на уроках физической культуры – это не дань моде, а мощный педагогический инструмент. Он позволяет выйти за рамки стандартных нормативов и превратить физкультуру в предмет, который учит самому главному – осознанному и ответственному отношению к собственному здоровью. Когда ученик сам добывает знания, продумывает план и видит результат своей работы, как в проекте «Игры народов России», он понастоящему «научится» – не просто отжиматься или бегать, а понимать, зачем он это делает, и как сделать свою жизнь более активной, здоровой и интересной. И в этом – главная победа.

Не менее важно, что в процессе такой работы школьники приобретают компетенции, выходящие далеко за рамки предмета. Они учатся работать в команде, распределять роли, аргументировать свою точку зрения и находить компромиссы.

Создавая собственный спортивный праздник или исследуя историю национальных игр, ученики сталкиваются с реальными задачами тайм-менеджмента, планирования и публичных выступлений. Таким образом, проект на уроке физической культуры превращается в полноценный урок жизни, где физическое развитие идет рука об руку с развитием критического мышления и социальных навыков.

Список литературы

1. Сергеева Н.А. Проектный метод в обучении физической культуре / Н.А. Сергеева. – М.: Просвещение, 2015.
2. Шаталов В.Ф. Метод проектов: от теории к практике / В.Ф. Шаталов. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2010.
3. Зимняя И.А. Методы активного обучения в физическом воспитании / И.А. Зимняя. – М.: ФИзМи, 2012.
4. Варламов В.П. Инновационные методики в преподавании физической культуры / В.П. Варламов. – М.: СпортАкадемПресс, 2019
5. Петренко А.И. Проектная деятельность на уроках физической культуры / А.И. Петренко. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2016.