**Проектно-исследовательская деятельность**

***программа спортивной направленности***

***по физической культуре***

***(в рамках предметной недели)***

***Формирование потребности к самостоятельным занятиям ФК во внеурочное время у учащихся среднего школьного возраста.***

Лютая Лариса Владимировна

МОУ-Лицей№2

***2020***

Оглавление

[1.Обоснование необходимости проекта. 3](#_Toc481252810)

[2. Цели и задачи проекта 6](#_Toc481252811)

[3. Участники проекта: 7](#_Toc481252812)

[4.Описание проекта: стратегия и механизмы достижения поставленных целей 8](#_Toc481252813)

[5.Рабочий план реализации проект: 13](#_Toc481252817)

[6.Прогнозируемые краткосрочные и долгосрочные результаты реализации проекта 18](#_Toc481252818)

[7.Оценка эффективности реализации проекта 19](#_Toc481252820)

[8.Оценка рисков и меры, запланированные для минимизации влияния таких факторов риска: 20](#_Toc481252821)

[9.Дальнейшее развитие проекта: 21](#_Toc481252822)

## Обоснование необходимости проекта.

За последние годы в РФ ухудшились демографические показатели, снизились рождаемость и естественный прирост населения, вырос уровень заболеваемости и смертности. Особую тревогу вызывает здоровье детей и молодежи. Среди школьников широко распространено табокурение, употребление алкоголя, наркотических веществ, безнравственное поведение, снижение двигательной активности учащихся в связи с компьютеризацией и др. причины. Более 2 мил. детей и подростков стоят на диспансерном учете по тем или иным заболеванием. Исследования здоровья детей нашей страны показали, что почти 85% учащихся имеют те или иные отклонения в здоровье. НИИ физиологии детей и подростков РФ установлено, что если учащиеся младшего школьного возраста имеют физиологические отклонения в здоровье до 30%, то эти отклонения к среднему и старшему школьному возрасту возрастут и достигнут 80-85% **[1].[[1]](#endnote-1)**

Стремительные изменения социальной, политической, экономической сферах жизни предъявляют новые требования к современному человеку. Успешность сегодня зависит от умения человека вести ЗОЖ. Поэтому перед школой стоит приоритетная задача мотивировать осознанное отношение учащихся среднего школьного возраста к своему здоровью.

Это подкреплено рядом нормативно-правовых документов:

* Выполнение норм СанПиН в процессе организации УВП; Приказ МИН ОБР.РФ от 6.10.09 №373 ( редакт. 06.10.09 № 373) «Об утверждении и внедрении ФГОС начального и общего образования»;
* Стратегии развития физкультуры и спорта в РФ на период до 2020 года утвержд. УК РФ Правительством РФ 7 августа 2009года №- 1101-Р;
* Федеральная Целевая программа «Развитие физкультуры и спорта в РФ на 2006-2015 год» ( утв.постановлением правительства РФ от 11 января 2006 года №7),
* Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс (одобрен на совместном заседании) 26.06.2013 г. и доработана…)
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010года № 889 «Об внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующие программы общего образования» (3 часа).

Несмотря на то, что на законодательном уровне, на уроке по ФК в ОУ отведено 3 часа в неделю, этого недостаточно, чтобы повысить уровень здоровья подрастающего поколения, т.к. физической культурой нужно заниматься каждый день. Учащиеся проводят время и вне школы и поэтому должны уметь организовывать самостоятельные занятия ФК.

Современному государству нужно здоровое общество для реализации своих направлений, а обществу нужны здоровые люди, для репродуктивной работы на государство.

В связи с этим особую актуальность в современных условиях приобретает проблема формирования мотивов к самостоятельным занятиям ФК во внеучебное время.

Понятие «МОТИВАЦИЯ» в современной науки рассматривается как состояние побуждения к тем или иным действиям, желание делать то или иное **[2]. [[2]](#endnote-2)**

«САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ» трактуется, как способность ставить свои цели и самому их достигать, способность решать свои проблемы за свой счет **[3].[[3]](#endnote-3)**

В нашем Лицее проводятся спортивные праздники и соревнования для всех учащихся с 1 по 11 класс, которые мотивируются лишь часть учащихся к самостоятельным занятиям ФК, в связи с этим перед нами (учителями физической культуры Лицея) и встала задача в мотивации остальных учащихся.

В рамках проекта было принято решение провести анкетирование среди учащихся 7-9 классов с целью выявления интересов, потребностей и мотивации среднего школьного возраста к занятиям ФК. Было выявлено, что именно у учащихся среднего школьного возраста, а именно 7-8 классы, снижается интерес и мотивация к занятиям ФК у 65%.

Это объясняется физиологическими и психологическими изменениями данного возраста. В это время происходит качественные сдвиги, которые носят характер ломки прежних особенностей, интересов и отношений.

*Во-первых*, изменяется рост и вес. Это влечет за собой изменение пропорций тела. При этом рост скелета (4-7 см. в год) опережает развитие мускулатуры. Отсюда и появление "угловатости" фигуры, что вызывает внутреннее чувство неловкости у подростка. Изменение веса тоже причиняет немало хлопот, особенно у девочек. Именно у девочек зачастую вес резко возрастает. Девочки начинают выглядеть несколько "округловато", и многим из них это причиняет дискомфорт.

*Во-вторых*, появляются вторичные половые признаки, и это тоже беспокоит.

*В-третьих*, могут проявиться нарушения функций сердца, легких, кровоснабжения.   
 В этот период многие подростки жалуются на частые головные боли, которые родителями воспринимаются, как выдуманные. Так же могут появиться и функциональные расстройства. Происходят перепады сосудистого тонуса, которые обуславливают резкую смену настроений. Казалось бы, только-только подросток бодро прыгал, был весел, испытывал творческий подъем. И вдруг становится пассивным и плаксивым.   
 *В-четвертых*, гормональная перестройка в организме является причиной нестабильности эмоционального фона. Именно в это время подросток остро нуждается в эмоциональной поддержке, дружбе. Но это еще не все. "Гормональная буря" несет с собой заряд гиперсексуальности. С точки зрения зарубежных психологов, подросток - бисексуален, половая идентичность осознается к концу подросткового периода. И тогда возникают образы мужественности, женственности. Например, образ мужественности сочетает в себе карьеру, достижения, деньги; а на первом месте женственности будет выступать красота. На эмоциональное состояние влияет темп полового созревания. Мальчики с быстрым темпом полового созревания занимают лидерское положение, девочки с быстрым темпом полового созревания пользуются большим успехом.   
В период физиологических изменений у подростка возникает новый образ своего физического "Я". И вот тут-то часто проявляются подводные камни. Внешняя непривлекательность (угловатость или округлость) приводят к чувству неполноценности. Подростку может казаться, что "никогда эти прыщи не пройдут", что он "навсегда останется таким толстым и неуклюжим"… Даже шутка, случайно и беззлобно оброненная соседкой, может вызвать горькое разочарование собой. А уж если неудачно пошутил одноклассник… Поэтому в этот период особенно актуальным для подростка является принятие его внешности значимыми для него людьми (родителями, друзьями).

Поэтому данная возрастная группа для нас (учителей физической культуры Лицея) стала более интересна.

Данный проект рассчитан на один учебный год с 20 октября 2018 года по 20 октября 2019 года.

## 2. Цели и задачи проекта

**ЦЕЛЬ**: Создание условий для формирования потребностей к самостоятельным занятиям физической культуры во внеучебное время для учащихся среднего школьного возраста.

**ЗАДАЧИ**:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по данной теме.
2. Определить мотивы, вызывающие интерес к занятиям физической культуры у учащихся среднего школьного возраста и препятствующие мотивы;
3. Популяризация занятий физической культуры у участников МОУ – Лицея №2;
4. Сохранение и улучшение здоровья у учащихся среднего школьного возраста.
5. Воспитание привычки здорового образа жизни у участников МОУ-Лицей№2.

## 3. Участники проекта:

1. Учащиеся среднего школьного возраста (7-8 классы, выборочно), в количестве 30 человек (15 мальчиков, 15 девочек)
2. Родитель учащихся для совместного решения проблемы.
3. Медицинский работник МОУ - Лицей №2, для проведения медицинского обследования и проведения антропометрических измерений.
4. Психолог школы для составления и анализа результатов анкетирования.

## 4.Описание проекта: стратегия и механизмы достижения поставленных целей

1. *Изучение научно-методической литературы для грамотного обоснования проблемы:* проблемы мотивации занималось ряд авторов. Опираться будем на работы следующих авторов:

- Кравцова Лариса Михайловна. Развитие готовности будущего учителя физической культуры к внеурочной деятельности со школьниками: диссертация ... кандидата педагогических наук : **[4][[4]](#endnote-4),** где объясняет мотивы деятельности учащихся.

- Попов Андрей Владимирович. Подготовка будущего педагога к работе по укреплению здоровья учащихся: диссертация ... кандидата педагогических наук: **[5][[5]](#endnote-5),** где рассматривал данную проблему в своем исследовании.

*- Смехович Т. Л.учитель физической культуры МКОУ «Покоснинская СОШ»* Доклад по теме: «Формирование мотивации к занятиям физической культурой у школьников»**[6][[6]](#endnote-6)**

Эта проблема рассматривается многими известными психологами и педагогами, как А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович и т.п. Именно ими была поднята проблема: как повысить у ребенка интерес к учению, то есть - формировать мотив.

*Вывод*: при изучении научно-методической литературы по данной теме, опираясь на труды выше перечисленных авторов, которые работали над проблемой можно сказать что, формируя потребность к самостоятельным занятиям физической культуры во внеурочное время с учащимися среднего школьного возраста необходимо учителю соблюдать простые правила:

1. Обращать внимание на правильное выполнение деталей задания и часто хвалить за заслуги, поощрять.
2. Хвалить детей искренне.
3. Признавать неудачное выступление своего подопечного.
4. Вырабатывать реальное планирование результатов (достижений), соответствующих возрасту ребенка и уровню его способностей, позволяют учителю обеспечить искреннее подбадривание.
5. Поощрять усилия в такой же степени, как и результат.
6. Обращать внимание на усвоение и отработку умений и навыков. Ученики должны видеть улучшение своих физических качеств.
7. Использовать разнообразные виды физической активности и разнообразные упражнения. Инструкции должны быть простыми и лаконичными. Широко использовать демонстрацию различных элементов под разными углами. Обеспечивать максимальное использование средств обучения.
8. Видоизменять виды деятельности. Приводить физическую активность в соответствии с потребностями ребёнка, а не наоборот.
9. Обеспечивать окружающие условия и страховку, которые бы снижали страх перед изучением новых элементов. Ошибки – естественная составная часть процесса усвоения.
10. Вдохновлять детей в гимнастическом зале, плавательном бассейне, на игровой площадке. Они хорошо реагируют на положительную, стимулирующую атмосферу.
11. Проводить спортивные мероприятия для всех детей в классе.
12. *Анкетирование учащихся среднего школьного возраста* (7-8 класс, выборочно): Анкета составлена совместно с психологом МОУ – Лицей №2. Анкета составлена с целью выявления интересов, потребностей и мотивации возрастной группы к занятиям физической культурой.

*Результат анкетирования*: из числа опрошенных (30 человек)

* самостоятельно занимаются физической культурой во внеурочное время 35%,
* 10% хотели бы заниматься каждый день, хотя бы 1 час в день на уроках физической культуры;
* 10% хотели заниматься физической культурой каждый день, но не знают, как организовать свою деятельность:
* 30% не мотивированы к занятиям физической культурой;
* 10% не имеют материальных возможностей к занятиям физической культурой.
* 5%, сказали, что им лень заниматься физической культурой.

*Вывод*: в основном учащиеся не имеют потребность, мотива, заинтересованности к самостоятельным занятиям физической культурой во внеурочное время.

*Решение*: для того чтобы повысить потребность к самостоятельным занятиям физической культуры во внеурочное время учителя физической культуры МОУ-Лицей№2, на школьном методическом объединении приняли решение:

1. Устранить на уроках физической культуры ненужных пауз за счет:

а) обеспечением спортивными снарядами всей группы школьников, используя нестандартное оборудование: дополнительные перекладины, разные тренажеры и т.д.;

б) выполнением учениками в паузах подготовительных и подводящих упражнений;

в) наблюдением учеников за качеством выполнения упражнения одноклассником; это повышает познавательную активность школьников и дает возможность использовать идеомоторику, которая оказывает содействие формированию двигательного умения.

Однако следует иметь в виду, что нагрузка на вегетативную систему при таком наблюдении резко снижается, поэтому уменьшается функциональная подготовка учеников.

1. Осуществлять постоянный контроль над школьниками на уроке. Активизировать учеников на уроке физической культуры легче, если они будут знать, что их действия и поведение будут оцениваться. В связи с этим перед некоторыми уроками учителю полезно предупредить учеников, в особенности тех, которые проявляют пассивность, что сегодня у всего класса или у отдельных учеников будет оцениваться активность, старательность, внимательность, дисциплинированность. Однако этот метод активизации учеников может иметь и отрицательные последствия (в случае оценивания отдельных учеников): другие, зная, что их оценивать не будут, могут вообще снизить свою активность на уроке.
2. Максимально включить в деятельность всех учеников, в том числе и освобожденных врачом от выполнения на данном уроке физических упражнений. Освобожденные школьники должны быть присутствующими на уроке, внимательно следить за тем, что делают на уроке их товарищи, мысленно повторять упражнения, которые показывает учитель. Идеомоторный акт, который возникает при этом, оказывает содействие не только формированию двигательных умений, но и развивает даже (правда в незначительной степени) силу и быстроту. Наблюдение за действиями товарищей, к концу урока приводит к улучшению показателей внимания, освобожденных от занятий школьников; в то время как у освобожденных школьников, которые сидят в другом помещении, эти показатели могут ухудшаться.

Освобождённые от выполнения физических упражнений школьники не освобождались от урока физической культуры. Они брали в нем участие не только как наблюдатели, но и как активные участники, предоставляя помощь в судействе, контролируя активность отдельных учеников, выступая в роли помощников-организаторов, также в написание рефератов, проектно- исследовательской деятельности по определенным темам, организация и проведение спортивных мероприятий.

1. Вовлечь в различные секции, мотивацией занятий в которых было желание проявить себя в спортивной деятельности и желание вести здоровый образ жизни, учащихся с различной физической подготовленности.
2. Разработать спортивные праздники, соревнования для всех учащихся, с различным уровнем физической подготовки.
3. *Изучение результатов медицинского осмотра и антропометрических данных учащихся среднего школьного возраста*: Данные предоставляют учителям физической культуры школьный врач, для понимания сути проблемы в МОУ – Лицей №2 и определения направления практических действий.

*Результат медицинского обследования* на начало 2016/2017 учебный год:

1. На основании мониторинга простудных заболеваний у учащихся участвующих в данном проекте составило 6-7 дней (октябрь);
2. На основании мониторинга простудных заболеваний у учащихся в данном проекте составило 56%
3. *Работа с родителями учащихся, которые принимают участие в данном проекте:* В работе с родителями вместе с психологом МОУ – Лицея №2, использовали также анкетирование **«Условия здорового образа жизни в семье»** (октябрь месяц 2016). Цель анкетирования было выявить состояние физкультурно-оздоровительной работы в семье, уровень педагогических и специальных знаний родителей, уровень знаний родителей по вопросам закаливания детей, необходимых для организации физического воспитания в семье.

*Результат анкетирования*: В анкетировании принимали участие родители учащихся среднего школьного возраста, учащихся которые участвуют в данном проекте.

Из числа опрошенных 30 семей:

* 20% считают образ жизни в своей семье здоровым;
* 75% подтвердили, что их дети часто болеют;
* 50% подтвердили, что не занимаются физической культурой и не играми вместе со своими детьми, из-за отсутствия свободного времени у родителей;
* и др. результаты (полная версия в приложении к проекту);

*Вывод*: Глядя на статистику ответов родителей на вопросы можно сказать, что в основном в семьях не акцентируется внимание на физическом развитии детей, мало внимания в досуговой деятельности уделяется спортивным играм. Родители недооценивают вред длительного просмотра телепередач детьми. родители не владеют в достаточной степени системой знаний, необходимых для формирования физической культуры у детей.

*Решение*: для того чтобы повысить **условия здорового образа жизни в семье, повысить** потребность к самостоятельным занятиям физической культуры во внеурочное время как учащихся так и родителей, учителя физической культуры МОУ-Лицей№2, на школьном методическом объединении приняли решение:

1. Организовать и провести (в течение учебного года) совместные внеурочную деятельность (дети+родители) – проведение викторин по спорту, подвижные игры – бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол и др.
2. Организовать и провести (в течение учебного года) спортивные мероприятия вместе с родителями: «Веселые старты», «Папа, мама и я- наша дружная семья», «Плаваем вместе» - соревнования по семейной эстафете;
3. Организовать и провести массовый поход на каток, на Лыжню России, легкоатлетические эстафеты совместно с родителями и др.
4. Провести классные часы с выступлением учащихся с презентацией, высказыванием родителей, оценка деятельности администрации МОУ – Лицей №2, показ видеороликов спортивных мероприятий;

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I** | | **Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности** | | | | | | | | | | | |
| Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности  *Объяснение.*  *Беседа.* | | | Проблемно-поисковый  метод обучения. | | Практические методы обучения. | Наглядные методы обучения. | | | Метод наблюдения. | | | Методы самостоятельной работы. | |
| **II** | **Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности** | | | | | | | | | | | | |
| Создание ситуаций успеха в учении. | | | | | | | | | | | | | |
| **III** | **Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности** | | | | | | | | | | | | |
| Метод самоконтроля | | | | Метод устного контроля | | | | Метод тестов | | | Метод проектов | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| **IV** | **Методы проведения эксперимента:** | | | | | | | | | | | | |
| анализ научно-методической литературы | | | анкетирование | | педагогическое наблюдение | | методы проектов, | | | педагогический контроль | | | проблемно-поисковый  метод |
| мониторинг физической подготовленности | | | | | | | | | | | | | |
| методы математико-статистической обработки данных. | | | | | | | | | | | | | |

5.Рабочий план реализации проект:

На основанииописание проекта: стратегия и механизмы достижения поставленных целей был составлен следующий план реализации проекта «***Формирование потребности к самостоятельным занятиям ФК во внеурочное время у учащихся среднего школьного возраста.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Предполагаемая дата проведения мероприятия** | **Место проведения мероприятия** | **Наименование мероприятия** | **Ответственный за выполнение** |
| Сентябрь 2018 | МОУ - Лицей №2 | Подготовка и разработка проектной деятельности по теме: «Формирование потребности к самостоятельным занятиям ФК во внеурочное время у учащихся среднего школьного возраста. | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В., Завитиева О.В., Матюхина Н.В. |
| Сентябрь 2018 | Библиотека  МОУ – Лицей №2 | Изучение научно-методической литературы | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В. Завитиева О.В. Матюхина Н.В  Психолог МОУ – Лицей №2 |
| Сентябрь 2018 | Ученический класс или спортивный зал  МОУ – Лицей №2 | Анкетирование учащихся | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В. Завитиева О.В.  Матюхина Н.В  Психолог МОУ – Лицей №2 |
| Сентябрь 2018 | Медицинский кабинет  МОУ – Лицей №2 | Медицинский осмотр и антропометрические данные учащихся среднего школьного возраста, участвующих в проекте | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В. Завитиева О.В.  Матюхина Н.В  Медицинский работник МОУ – Лицей №2 |
| Октябрь 2018 | Ученический класс  МОУ – Лицей №2 | Анкетирование родителей  **«Условия здорового образа жизни в семье»** | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В. Завитиева О.В.  Матюхина Н.В  Психолог МОУ – Лицей №2  Классные руководители учащихся, участвующих в проекте. |
| Октябрь 2018 | Медицинский кабинет  МОУ – Лицей №2 | Изучение результатов медицинского осмотра и антропометрических данных учащихся среднего школьного возраста | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В. Завитиева О.В.  Матюхина Н.В  Медицинский работник МОУ – Лицей №2 |
| Октябрь 2018 | Кабинет психолога  МОУ - Лицей №2 | Анализ результатов анкетирования учащихся | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В. Завитиева О.В.  Матюхина Н.В  Психолог МОУ – Лицей №2 |
| Октябрь 2018 | Кабинет психолога  МОУ - Лицей №2 | Анализ результатов анкетирования родителей | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В. Завитиева О.В.  Матюхина Н.В  Психолог МОУ – Лицей №2 |
| Октябрь 2018 | Спортивный зал МОУ - Лицей №2 | Утверждение плана работы для повышения потребностей к самостоятельным занятиям физической культуры во внеурочное время | Учителя физической культуры МОУ - Лицей №2  (школьное методическое объединение) |
| В течение учебного 2018/2019 учебного года | Спортивный зал МОУ - Лицей №2 | Проведение уроков по физической культуре, с утвержденным планом работы, для повышения потребностей к самостоятельным занятиям физической культуры во внеурочное время | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В., Завитиева О.В.,  Матюхина Н.В. |
| В течение учебного 2018/2019 учебного года | Спортивный зал МОУ - Лицей №2 | Спортивные секции, кружки по спортивной тематике:  баскетбол; волейбол;  мини-футбол; бадминтон;  лёгкая атлетика; ОФП…. | Учителя физической культуры МОУ - Лицей №2 |
| Ноябрь 2018 | Спортивный зал МОУ - Лицей №2 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» школьный уровень  для учащихся среднего школьного уровня  (7-8 классы) | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В.. и Завитаева О.В., Матюхина Н.В. |
| Ноябрь 2018 | Спортивный зал МОУ - Лицей №2 | Спортивный праздник для учащихся среднего школьного возраста  (7-8 классы)  «Здоровым быть здорово» | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В. Завитиева О.В.,  Матюхина Н.В. и освобожденные учащиеся от уроков физической культуры, классные руководители |
| Декабрь 2018 | Спортивный зал МОУ - Лицей №2 | Спортивный праздник для учащихся среднего школьного возраста  (7-8 классы)  «Мы против наркотиков» | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В. Завитиева О.В.,  Матюхина Н.В и освобожденные учащиеся от уроков физической культуры, классные руководители |
| Декабрь 2019 | Спортивный зал МОУ - Лицей №2 | Спортивный семейный праздник - 7 классы  «Веселые старты» | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В., Матюхина Н.В и освобожденные учащиеся от уроков физической культуры, родители учащихся. |
| Декабрь 2019 | Спортивный зал МОУ - Лицей №2 | Спортивный семейный праздник - 8 классы  «Новогодние забавы» | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В. Завитиева О.В. Матюхина Н.В, и освобожденные учащиеся от уроков физической культуры, родители учащихся, классные руководители |
| Январь - март 2019 | Каток ст. «Динамо» | Массовое катание на коньках 7-8 класс | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В., Завитиева О.В., Матюхина Н.В. родители учащихся, классные руководители |
| Январь 2019 | Учебный класс  МОУ – Лицей №2 | Классный час на тему «Как научить школьников организовывать свое свободное время» | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В. Завитиева О.В.,  Матюхина Н.В и освобожденные учащиеся от уроков физической культуры, родители учащихся, классные руководители |
| Февраль 2019 | Кумысная поляна | Спортивно - массовое мероприятие «Лыжня России» | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В., Завитиева О.В. , Матюхина Н.В. и освобожденные учащиеся от уроков физической культуры, родители учащихся, классные руководители |
| Февраль-март 2019 | Кумысная поляна | Спортивно-оздоровительные мероприятия «Катание на лыжах» | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В., Завитиева О.В.  Матюхина Н.В., родители учащихся, классные руководители |
| Март 2019 | Бассейн при МОУ «СОШ№97» | Спортивное мероприятие «Плаваем в месте», семейная эстафета  7-8 классы | Тренера - преподаватель по плаванию МОУ «СОШ№97».  Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В., Матюхина Н.В., родители учащихся, классные руководители |
| В течение учебного 2018/2019года | Бассейн при МОУ «СОШ№97» | Занятия в оздоровительных кружках по плаванию  7-8 классы | Тренера - преподаватель по плаванию МОУ «СОШ№97».  Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В., Матюхина Н.А., классные руководители |
| В течение учебного 2018/2019 года | Согласно плану спортивно-массовой работы МОУ - Лицей №2 и плану спартакиады Октябрьского района | Участие в соревнованиях различного уровня по видам спорта | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В., Завитиева О.В., Матюхина Н.В., классные руководители |
| Апрель 2019 | Спортивный зал МОУ - Лицей №2 | Спортивное мероприятие «Самый спортивный класс» | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В.,  Завитиева О.В., Матюхина Н.А., освобожденные учащиеся от уроков физической культуры, классные руководители |
| Апрель 2019 | Совместно в учебном классе МОУ – Лицей №2 и дома самостоятельно | Создание презентаций, видеороликов | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В., Завитиева О.В., Матюхина Н.В. и освобожденные учащиеся от уроков физической культуры, классные руководители |
| Май 2019 | Учебный класс МОУ - Лицей №2 | Открытый классный час | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В., Матюхина Н.В., учащиеся участвующих в проекте, родители учащихся, классные руководители |
| Июнь 2019 | Спортивный зал МОУ – Лицей №2 и дома | Подведение итогов плана работы по план реализации проекта «Формирование потребности к самостоятельным занятиям ФК во внеурочное время у учащихся среднего школьного возраста. | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В., Завитиева О.В., Матюхина Н.В. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сентябрь 2018 | Учебный класс МОУ – Лицей №2 | Анкетирование учащихся по теме: «Формирование потребности к самостоятельным занятиям ФК во внеурочное время за 2016/2017 учебный год» | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В. Завитиева О.В., Матюхина Н.А.  Психолог МОУ – Лицей №2  Классные руководители учащихся, участвующих в проекте. |
| Сентябрь 2018 | Ученический класс  МОУ – Лицей №2 | Анкетирование родителей  **«Условия здорового образа жизни в семье»** | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В. Завитиева О.В., Матюхина Н.А.  Психолог МОУ – Лицей №2  Классные руководители учащихся, участвующих в проекте. |
| Сентябрь 2018 | Медицинский кабинет  МОУ – Лицей №2 | Медицинский осмотр и антропометрические данные учащихся среднего школьного возраста, участвующих в проекте | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В. , Матюхина Н.А. Завитиева О.В.,,  Медицинский работник МОУ – Лицей №2 |
| Октябрь 2018 | Медицинский кабинет  МОУ – Лицей №2 | Изучение результатов медицинского осмотра и антропометрических данных учащихся среднего школьного возраста | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В.  Матюхина Н.А., Завитиева О.В.,  Медицинский работник МОУ – Лицей №2 |
| Октябрь 2018 | Кабинет психолога  МОУ - Лицей №2 | Анализ результатов анкетирования учащихся | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В.  Матюхина Н.А, Завитиева О.В.,  Психолог МОУ – Лицей №2 |
| Октябрь 2018 | Кабинет психолога  МОУ - Лицей №2 | Анализ результатов анкетирования родителей | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В.  Матюхина Н.А., Завитиева О.В.,  Психолог МОУ – Лицей №2 |
| Октябрь 2018 | Спортивный зал МОУ – Лицей №2 и дома | Подведение итогов работы над проектом  «Формирование потребности к самостоятельным занятиям ФК во внеурочное время у учащихся среднего школьного возраста» | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В. , Матюхина Н.А. Завитиева О.В.,, |
| Октябрь 2018 | Спортивный зал МОУ – Лицей №2 | Отчет работы над проектом  «Формирование потребности к самостоятельным занятиям ФК во внеурочное время у учащихся среднего школьного возраста» | Учитель физической культуры МОУ – Лицей №2 Лютая Л.В., Матюхина Н.А., Завитиева О.В.,  Школьное методическое объединении учителей физической культуры и ОБЖ. |

### 6.Прогнозируемые краткосрочные и долгосрочные результаты реализации проекта

«Формирование потребности к самостоятельным занятиям ФК во внеурочное время у учащихся среднего школьного возраста».

*Краткосрочные:*

* Улучшение физического и психического здоровья учащихся;
* Повышение мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой во внеурочное время у учащихся среднего школьного образа»;
* Улучшение морального климата в классе;
* У учащихся повышение потребности к самостоятельным занятиям физической культурой;
* Повышение заинтересованности родителей к здоровому образу жизни своего ребёнка;
* Повышение условий здорового образа жизни в семье;
* Повышение взаимопонимания и сотрудничества учащихся, родителей и педагогического коллектива МОУ – Лицей №2;

*Долгосрочные*:

* Поддержание здорового образа жизни на протяжении всей жизни;
* Повышение потребностей к самостоятельным занятиям ФК во внеурочное время у учащихся среднего школьного возраста;

7.Оценка эффективности реализации проекта

«Формирование потребности к самостоятельным занятиям ФК во внеурочное время у учащихся среднего школьного возраста.

Оценку эффективности данного проекта можно судить после завершения проекта в октябре 2019 года. Оценку эффективности проекта буду производить по:

1. По результатам анкетирования учащихся в октябре 2019 учебного года…………………………………………………………………….……..;
2. По результатам анкетирование родителей в октябре 2019 учебного года…………………………………………………………………….…....;
3. По результатам медицинского обследования за 2019 учебный год …...;
4. По реализации плана работы проекта за 2018/2019 учебный год……...;
5. По мониторингу посещаемости уроков по физической культуре за 2018/2019 учебный год…………………………………………………….;
6. По мониторингу посещаемости внеурочных мероприятий за 2018/2019 учебный год…………………………………………………………………;
7. По учебным школьным нормативам учащихся за 2018\2019 учебный год

*Методы оценки успешности/эффективности:*

Эффективностью экспериментальной деятельности по определению форм и средств, способствующих формированию мотиваций к занятиям физической культурой у учащихся среднего школьного возраста, будет является: положительная динамика сравнения исходных и конечных результатов проведения мониторинга знаний, физической подготовленности, желание учащихся вести здоровый образ жизни, активные занятия учащихся в секциях.

### Оценка рисков и меры, запланированные для минимизации влияния таких факторов риска:

1. ***Травматизм***

Меры предотвращения: инструктаж по технике безопасности; самоконтроль; самостраховки; доступность выбираемых форм и средств; умение оказывать медицинскую помощь; наличие медицинской аптечки.

1. ***Погодные условия*** (мороз, жара, дождь):

Меры предотвращения: выбор соответствующей спортивной одежды, согласно погодным условиям; перенос мероприятий на другой день;

1. ***Незаинтересованность родителей***

Меры предотвращения: совместная деятельность по решению проблемы, работа с психологом.

## **Дальнейшее развитие проекта:**

По окончании проекта «Формирование потребности к самостоятельным занятиям ФК во внеурочное время у учащихся среднего школьного возраста», деятельность в выбранном направлении будет продолжена. Так как необходимость внедрения в учебный и воспитательный процесс работу с индивидуальной картой «физической подготовленности и спортивных достижений школьников, что будет являться наглядным успехом и мотивацией к занятиям физической культурой.

**Использовать в урочной и внеурочной деятельности соревновательные игры, упражнения и тесты, соответствующие возрастным особенностям учащихся, опираясь на Комплексную программу физического воспитания** для учащихся 1-11 классов среднего (полного) общего образования, автор А.П. Матвеев, а так же использовать педагогические находки учителей МОУ - Лицей №2.

Возможность использования учащихся данного проекта в качестве инструкторов по физической культуре в младших классах.

Привлечение родителей для проведения совместных мероприятий оздоровительного характера.

Распространения полученного опыта на семинарах, конференциях, педагогических советах, в печатных изданиях.

1. <http://www.gks.ru/> Федеральная служба государственной статистики. Режим доступа. [↑](#endnote-ref-1)
2. Ильин Е.П.. Мотивация и мотивы. СПб: Питер, 2006,2 21 с. [↑](#endnote-ref-2)
3. Петровский А.В. Возрастная и педагогическая психология. М. Просвещение, 1973, 288 с. [↑](#endnote-ref-3)
4. # <http://www.lib.ua-ru.net/diss/cont/378403.html> Кравцова Лариса Михайловна. Развитие готовности будущего учителя физической культуры к внеурочной деятельности со школьниками : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.08 / Кравцова Лариса Михайловна; [Место защиты: Ур. гос. ун-т физкультуры].- Челябинск, 2010.- 185 с.: ил. РГБ ОД, 61 10-13/808

   [↑](#endnote-ref-4)
5. <http://www.dslib.net/prof-obrazovanie/podgotovka-buduwego-pedagoga-k-rabote-po-ukrepleniju-zdorovja-uchawihsja.html> Попов Андрей Владимирович. Подготовка будущего педагога к работе по укреплению здоровья учащихся : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.08 / Попов Андрей Владимирович; [Место защиты: Сарат. гос. ун-т им. Н.Г. Чернышевского].- Саратов, 2009.- 234 с.: ил. РГБ ОД, 61 09-13/1442 [↑](#endnote-ref-5)
6. <https://infourok.ru/doklad-po-fizkulture-formirovanie-motivacii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-u-shkolnikov-726187.html> *Смехович Т. Л.учитель физической культуры МКОУ «Покоснинская СОШ»* Доклад по теме : «Формирование мотивации к занятиям физической культурой у школьников». [↑](#endnote-ref-6)