**Социальный проект «Лыжи-путь к совершенству»**

*Руководитель: Учитель физкультуры Федосеева Мария Владимировна*

Описание разработки:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Название темы социального проекта | «Лыжи- путь к совершенству» | УУД, формируемые в ходе работы над проектом:  |
| 2. Тип проекта | Социальный, краткосрочный. | Личностные:  Осознавать благотворное влияние двигательной деятельности на здоровье человека; стремиться к улучшению собственных показателей, характеризующих уровень физической подготовленности.Метапредметные:Регулятивные УУД:-Самостоятельно планировать собственные занятия по физической подготовке;-Анализировать полученные результаты мониторинга;-Корректировать собственные занятия в зависимости от полученных результатов мониторинга.Познавательные УУД:-Пользоваться разными источниками добычи информации;-Строить рассуждения, создавать отчетные материалы в виде сообщений, фотографий, презентаций, фильмов.Коммуникативные:-Оформлять свои мысли в устной и письменной форме;- использовать различные речевые средства для решения коммуникативных задач;-Высказывать и обосновывать свою точку зрения;- Слушать и слышать других. -Задавать вопросы; |
| 3. Предмет | Физическая культура.  |
| 4. Формы работы | Урочная, внеурочная, самостоятельная. |
| 4. Класс  | 4 |
| 5.Продолжительность проекта | Два месяца |
| 6. Цель проекта | Укрепление и сохранение здоровья детей через двигательную активность ( передвижение на лыжах) |
| 7. Задачи проекта | 1.Формировать элементарные знания и представления о лыжных видах спорта. 2.Обучение и закреплять техники передвижения на лыжах. 3.Формировать интерес к лыжам, как средству активного отдыха.4. Воспитывать умение выполнять физические упражнения, направленные на преодоление трудностей физического характера терпения, выносливости.5. формирование понятия пользы занятий лыжами для здоровья как физического так и эмоционального |
| 8. Умения, которыми оперируют учащиеся | 1.Умение выполнять технически правильно основы техники передвижения на лыжах2. Владеть приёмами самоконтроля при прохождении дистанции заданным способом передвижения3.Коммуникативные компетенции;4. Преодоление себя, своих страхов, терпения.5.поиск необходимой информации в различных информационных источниках |
| 8. Планируемые результаты обучения | 1. Положительная динамика индивидуальных результатов в скорости и техники передвижения на лыжах.
2. Сформирована мотивация к занятиям физической культурой, и активному отдыху в зимний период.
 |
| 9. Способ и формат оценивания | 1. выполнение имитации лыжных ходов до и после выполнения проектной деятельности2. прохождение контрольной дистанции на время, сравнение результатов до и после. |
| 10.Этапы работы над проектом: | 1 этап. Подготовительный:-Беседа,-Ситуация мотивации – знакомство с проектом. Определение темы и целей проекта.2 этап. Информационный:-просмотр презентаций и фильмов о лыжном спорте, в частности о лыжных гонках, биатлоне, зимнем полиатлоне- представление учащимися сообщений о биографии великих спортсменов лыжников-парад стенгазет о лыжном спорте, туризме.- просмотр фильмов о техники передвижения на лыжах. 3 этап. Практико-ориентированный: - исходный мониторинг, анализ полученных индивидуальных результатов-составление общего плана тренировочной работы- получение индивидуальных планов занятий  - заключительный мониторинг.4 этап. Самооценка и рефлексия:-отчет участников о ох успехах в освоении навыков предвижения на лыжах, -анализ собственных результатов мониторинга, путем построения графика прироста результатов.5 этап. Презентация продукта:-Спортивный праздник «лыжи-путь к совершенству» - Анализ выполнения проекта. |

**Описание проекта**:

Проект ориентирован на учащихся 4 класа.

Лыжные гонки занимают особое место среди многих видов спорта, существующих в нашей стране, как наиболее доступная для населения спортивная дисциплина. Лыжный спорт всесторонне воздействует на все системы организма и считается прекрасным средством развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей. Лыжи есть практически в каждой семье. В условиях нашей долгой зимы лыжи – один из самых простых и увлекательных способов сохранять здоровье, бодрость, развивать силу и выносливость. Кроме того, лыжи не требуют больших расходов.

Проблема ослабленного здоровья детей всем известна. В каждом классе не менее половины учащихся имеют II, III и даже IV группу здоровья. Значительная часть таких ребят чаще всего проводит весь урок по физической культуре сидя на скамейке. Но больше всего печалит факт незаинтересованности родителей и занимающихся в занятии ФК и нежелание понять ее неотьемлимою рольв формировании ЗОЖ. О благотворном влиянии физических упражнений на здоровье человека говорится очень много. В данном случае о пользе обучения передвижению на лыжах. Как показывают наблюдения врачей и, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм.

· Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы.

· Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины.

· Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Так

· Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей.

Формируя двигательные навыки тех или иных движений, нельзя ограничиваться развитием только количественных и качественных их сторон, не влияя при этом на воспитание ребенка в целом.

Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т. п.

Ходьба на лыжах с учетом возрастных особенностей детей создает условия для организованного и правильного расхода физической энергии. Умелая организация и последовательность проведения процесса обучения ходьбы на лыжах помогает ребенку сравнительно легко овладеть этим видом физических упражнений

Классные часы, беседы, круглые столы по данной проблеме дадут толчок к осознанию неоспоримой пользы занятий лыжами на здоровье человека.

Данный проект способствует осознанию необходимости занятий ФК и в частности лыжным сортом, для сохранения и укрепления здоровья.