

Учитель физической культуры МАОУ «Городская гимназия №1»

Чижков Игорь Леонидович

## **СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Физкультура в наше время выполняет важные социальные функции по оптимизации физического состояния человека, организации здорового образа жизни, подготовке к жизненной практике. Сегодня она должна формировать не только двигательные компоненты человека, но и интеллектуальные и социально-психологические. Как и любая сфера, физкультура, предполагает работу с духовным миром человека – его взглядами, знаниями и умениями, его эмоциональным отношением, ценностными ориентациями, его мировоззрением и мировоззрением применительно к его телесной организации. Современные условия развития нашего общества требуют иного взгляда на проблему формирования физической культуры.

Приоритетным направлением работы современной школы является повышение качества образования через использование современных образовательных технологий на уроках и во внеурочной деятельности. Актуальность современных технологий на уроках физической культуры определяется особой ролью здорового образа жизни на современном этапе развития человечества в целом и каждого отдельного ученика школы в частности. Учитель физической культуры, используя современные технологии, может совершенствовать не только физические качества, а также развивать творческий потенциал обучающихся.

### **2.СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.**

В школьной практике используются различные педагогические технологии, обеспечивающие активизацию творческих способностей учащихся. Мы же остановимся на тех, которые используются, в том числе, и учителями физкультуры

#### **2.1.Здоровьесберегающие технологии.**

Важное место в профессиональной деятельности учителя отводится здоровьесберегающим технологиям, цель которых, обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания,

умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. На уроках физической культуры данная технология – это основа основ, она является самой значимой из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основана на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Одним из главных направлений здоровьесбережения является создание здорового психологического климата на уроках. Когда ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса.

Чередование различных видов учебной деятельности; использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учеников. Большое значение имеет и эмоциональный климат на уроке: «хороший смех дарит здоровье». При выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол учащихся, состояние здоровья, уровень их развития и подготовленности. На уроках обеспечиваем необходимые условия в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами (освещение, характеристика воздуха, температурный режим). Занятия проводятся преимущественно на свежем воздухе.

## **2.2.Игровые технологии.**

Практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным. Игровая деятельность на уроках физической культуры занимает важное место в образовательном процессе.

Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам.

Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях.

Игровая деятельность на уроках в школе дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

### **2.3. Соревновательные технологии.**

Цель соревновательной технологии - стимулировать максимальное проявление двигательных способностей. На каждом уроке физической культуры применяются элементы соревновательной технологии:

-на занятиях по волейболу, баскетболу и т.д. обязательно применяется соревновательный метод в процессе учебной игры. Этот метод ведет к повышению эмоциональной направленности урока, увеличению интереса к игре, повышению мотивации к совершенствованию технико-тактических навыков и развитию физических качеств.

Соревновательный метод очень эффективен в привлечении учеников к занятиям физической культурой и спортом во внеурочное время – дети охотно участвуют в соревнованиях между классами, активно болеют за команды одноклассников, что способствует более ответственному отношению к предмету «физическая культура» и повышению стремления детей к самосовершенствованию

Командные состязания характеризуются наряду с этим отношениями взаимопомощи, взаимной ответственности и ответственности перед целым коллективом за достижение соревновательной цели — победы.

### **2.4. Технология личностно-ориентированного обучения.**

Современный урок физической культуры и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса личностно-ориентированного обучения.

Личностно- ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости учеников по физической культуре, а учащимся с высоким уровнем не интересно на уроках, рассчитанным на среднего ученика.

Помимо деления обучающихся на основную и подготовительную группы, почти в каждом классе условно можно разделить детей еще на несколько групп (категорий):

- совершенно здоровые дети, но не желающие трудиться;
- дети, временно перешедшие в подготовительную группу из-за болезни;
- плохо физически развитые дети, которые боятся насмешек, замыкаются;
- хорошо физически развитые дети, которые могут потерять желание заниматься на уроках, если им будет очень легко и неинтересно.

Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений.

Содержание личностно-ориентированного обучения - это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

## **2.5.Технология уровневой дифференциации.**

Одним из направлений в улучшении физического воспитания учащихся образовательных школ является использование дифференцированного подхода на уроках физической культуры как важного условия оптимизации процесса обучения и воспитания. Необходимость дифференцированного подхода ученикам при обучении- мысль не новая, но, к сожалению, не реализуемая на практике в должной мере. Дальнейшее совершенствование урока и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса о дифференцированном обучении. В классах часто подбираются ребята с разным уровнем физической подготовленности и психологическими качествами. Это является причиной понижения эффективности уроков физической культуры при условии использования единообразных требований и методов работы со всеми обучающимися. Здесь помогут элементы технологии уровневой дифференциации:

- на уроке давать задания с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету;
- при оценивании учитывать не только достигнутый результат, но и динамику изменений физической подготовленности ученика;
- распределение на медицинские группы с учетом состояния здоровья, что учитывается в организации занятия:
- для учеников специальной медицинской группы дается отдельное задание;
- для учеников, освобожденных от занятий по состоянию здоровья, разработаны и утверждены темы рефератов;
- ученики среднего уровня привлекаются на дополнительные занятия различными видами спорта (волейбол, футбол, настольный теннис) и внутришкольные соревнования;
- одаренные ученики успешно участвуют в соревнованиях муниципального и областного уровней.

При оценке физической подготовленности учитывается как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения имеют приоритетное значение.

## **2.6. Информационно-коммуникативные технологии.**

Развитие общества сегодня диктует необходимость использовать новые информационно-коммуникативные технологии во всех сферах жизни. Компьютер дома, в школе в настоящее время, уже не роскошь, а средство для работы. Нужно ли использовать средства ИКТ на уроках физической культуры? Разве это совместимо? Ведь физкультура – это, прежде всего движение.

Задача учителя на уроке, выбрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, своё творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность учащегося. Использование новых информационных технологий, Интернет – ресурсов, позволяют достичь максимальных результатов в решении многих задач и на уроках физкультуры.

Информационно- коммуникативные технологии позволяют решить проблему поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями физической культурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

Использование презентаций на уроках позволяет более подробно и наглядно предоставлять теоретический материал, что делает процесс образования наиболее эффективным.

С помощью презентации также можно доступно объяснить правила спортивных игр, тактические действия игроков, красочно преподнести исторические события, биографии спортсменов. Наличие визуального ряда информации позволяет закрепить в памяти.

Создание флеш-презентаций и видеороликов с комплексами общеразвивающих упражнений (ОРУ) могут стать помощниками учителю. Такой материал может быть использован также учителями – предметниками при проведении утренней зарядки.

Одним из видов домашнего задания может быть создание презентации по темам «Здоровый образ жизни и я», «Способы закаливания», «Вредные привычки» «Гимнастика» и т.д. Ребята могут выполнять такие задания как самостоятельно, так и в группах, что позволяет переходить им к выполнению проектов.

На уроках также возможно проведение тестирования с целью проверки и закреплении знаний учащихся.

Во внеурочной работе также можно использовать ИКТ: представление команд, оформление соревнований, описание конкурсов и т.д.

## **2.7.Метод проектов.**

Метод проектов позволяет решать сразу несколько задач:

- развитие личностных компетентностей обучающихся;
- интегрированность процесса обучения;
- экономия времени на самом уроке.

Проектная технология на уроке физической культуры позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность обучаемого, сообразуясь с его личным интересом. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. Такая работа дает возможность осознать, что уроки физической культуры развивают не только физически, но и интеллектуально.

Проекты на уроках физкультуры - это проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д.

Применение технологии проектного обучения сделает учебный процесс более увлекательным для учащихся: самостоятельный сбор обучающимися материала по теме, теоретическое обоснование необходимости выполнения того или иного комплекса физических упражнений или овладения теми или иными физическими умениями и навыками для собственного совершенствования, воспитания волевых качеств.

Кроме того, в каждой школе есть обучающиеся, имеющие ограничения в двигательной активности, для которых такой вид деятельности дает возможность проявить себя.

### **3.ИННОВАЦИОННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ.**

Как правило, инновации возникают в результате попыток решить традиционную проблему новым способом, в результате длительного процесса накопления и осмысления фактов, когда и рождается новое качество, несущее новаторский смысл. Поэтому педагоги в своей практике часто внедряют нетрадиционные, специфические технологии. О них мы сейчас и поговорим.

#### **3.1.Оздоровительные дыхательные технологии (дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой ).**

Сегодня значительно увеличилось число школьников, страдающими разными отклонениями состояния здоровья. Немало детей отстаёт в физическом и умственном развитии, часто болеет инфекционно-вирусными заболеваниями и пр. Часто болеют — сталкиваются со сложностями в своевременном усвоении знаний. Один из способов

профилактики и укрепления здоровья детей — дыхательная гимнастика для школьников.  
А.Н.Стрельниковой

Дыхательная гимнастика – это система упражнений, направленная на оздоровления организма.

Для детей, особенно маленьких, на этой основе созданы специальные комплексы, состоящие из простых (а иногда и очень занятных) упражнений.

Цель проведения дыхательной гимнастики со школьниками — это, прежде всего, укрепление их здоровья.

Значение такой гимнастики для общего физического развития велико, ведь:

- упражнения для органов дыхания помогают насытиться кислородом каждой клеточке организма ребёнка;
- упражнения учат ребятшек управлять своим дыханием, что, в свою очередь, формирует умение управлять собой;
- правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья;
- дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней органов дыхания.

Дыхательную гимнастику полезно будет выполнять, прежде всего, школьникам, которые часто болеют простудными заболеваниями, бронхитами и бронхиальной астмой. У детей, страдающими заболеваниями органов дыхания, выполнение дыхательных упражнений значительно облегчает болезнь, сокращает её длительность и уменьшает возможность развития осложнений. В этом случае дыхательная гимнастика играет роль дополнения к традиционному лечению (медикаментозному и физиотерапевтическому).

Правильно подобранный комплекс упражнений дыхательной гимнастики поможет развитию ещё несовершенной дыхательной системы ребёнка и укрепит защитные силы его организма.

### **3.2.Фитнес-технологии (танцевальные упражнения и ритмика).**

Фитнес-технологии – это, прежде всего технологии, обеспечивающие результативность в занятиях фитнесом. Грамотное и целенаправленное внедрение фитнес-технологий в систему непрерывного физкультурного образования, в занятия физической культурой для оздоровления, развития и воспитания детей и подростков, является в настоящее время одной из основных и актуальных задач модернизации учебных планов, программ. Ярким моментом на уроке физкультуры являются упражнения под музыку, элементы ритмики и танцев.

В ходе занятий под музыкальное сопровождение можно менять темп упражнений и повышать их интенсивность. Танцевально-ритмическая гимнастика, различные виды

аэробики, элементы ритмики находят отражение в той или иной направленности уроков физической культуры: легкоатлетической, гимнастической, игровой и т.д., они способствуют разнообразию используемых средств в подготовительной, основной и заключительной частях урока.

Также фитнес - технологии активно используются в различных видах физкультурно-оздоровительной работы. Как показывает практика внедрение фитнес - технологий в урок по физической культуре вызывает положительную мотивацию к уроку, большой интерес и желание заниматься у большинства из них. Таким образом, можно сделать вывод, что фитнес - технологии содействуют изменению негативного отношения к урокам физической культуры; способствуют сохранению и укреплению здоровья учащихся, являются действенным средством повышения уровня физической активности.

### **3.3.Технология портфолио.**

Чтобы оценить личностные результаты ученика, нужны новые подходы и новые технологии. Одной из таких технологий является – Портфолио. Технология портфолио направлена на формирование опыта по накоплению, систематизации и представлению учащимися результатов и достижений по предмету «Физическая культура».

Задачи:

- определение динамики показателей физической подготовленности для создания ситуации успеха, повышения самооценки и уверенности в собственных возможностях;
- раскрытие индивидуальных способностей, развитие познавательных интересов по предмету «физическая культура»;
- приобретение навыков самооценки; укрепление взаимодействия семьи и обучающегося.

Портфолио - это незаменимый документ в работе с обучающимися. Портфолио помогает учителю выявить одаренных учащихся, вести классификацию "роста" своих учеников, а учащимся такой инструмент оценки своих успехов помогает самосовершенствоваться, самомотивироваться и классифицировать свои результаты.

### **3.4.Смысловое чтение.**

Смысловое чтение включает в себя умение осмысливать цели и задачи чтения, умение находить и извлекать информацию из различных текстов, умение работать с художественными, научно-популярными, официальными текстами, умение понимать и адекватно оценивать информацию из текста. Книги читают по-разному. Кто-то видит в книге глубокий смысл, кто-то считает ее пустой, кто-то – заумной, кто-то – видит все нюансы смыслов, все оттенки чувств, читает между строк, слышит музыку слов, ощущает их вкус и



запах. Кто-то с первого прочтения понимает текст, а кому-то нужно его многократно объяснять. Сегодня каждому учителю предстоит осознать важность и необходимость организации деятельности по формированию смыслового чтения в образовательном процессе.

Согласно требованиям ФГОС НОО для формирования УУД на всех без исключения уроках под руководством учителя школьники должны осваивать следующие виды смыслового чтения:

1. Ознакомительное чтение ставит перед учениками задачу найти главное в тексте, выявить, что сообщается по интересующему вопросу (о чем текст? что говорится о ...), либо охватить содержание каждой из частей текста в самом общем виде.
2. Поисковое или просмотровое чтение ставит перед детьми задачу получить основное представление и понимание текста в его общих чертах. В данном виде чтения читатель определяет, есть ли в тексте или книге конкретная информация, конкретный факт.
3. Изучающее чтение направлено на обучение школьников ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию.
4. Вдумчивое (медленное, рефлексивное, художественное) чтение как наиболее востребованный вид чтения заключается в овладении также целым комплексом умений:
  - предвосхищать содержание текста по заголовку и с опорой на предыдущий опыт;
  - понимать основную мысль текста, прогнозировать содержание по ходу чтения;
  - анализировать изменения своего эмоционального состояния в процессе чтения.

Для формирования таких действий можно предложить следующие задания:

#### **1. «Не достающий фрагмент»**

Ученику выдается схема поэтапного выполнения кувырка вперед, но в схеме не хватает одного фрагмента. Его задача дорисовать, выполнить и объяснить

**2.«Пропущенное слово»**, использование приема «Письмо с дырками» работа с деформированным текстом.

Предлагается текст с акробатической комбинацией и пропущенными словами. Надо прочитать и дописать недостающие слова

**3. Отработка акробатических комбинаций.** Ученикам выдаются разноуровневые задания, текст описание последовательности выполнения упражнения. Ученик самостоятельно изучает информацию, перерабатывает ее, осознать и самостоятельно разучивает выбранное им акробатическое соединение. Затем демонстрирует это упражнение.

#### 4.ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, проектирование учителем физической культуры учебного процесса в условиях новых требований предусматривает иные подходы не только к планированию образовательных результатов, но и к отбору содержания, методов, форм и технологий обучения. Использование инновационных технологий в физическом воспитании - это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом. Это главная цель, к которой мы стремимся в связи с задачей повышения уровня процесса обучения для сохранения здоровья.

#### Литература:

- 1.Асмолов А.Г. Чтение в составе универсальных учебных действий / Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Пособие для учителя под ред. А.Г. Асмолов. – М.: Просвещение,2010.
- 2.Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. - Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2.
- 3.Лукьяненко В.П. Беспалько В.П. Слабые педагогические технологии. - М.: Просвещение, 1999.
- 4.Чайцев В.Г., Пронина Ч.В. Новые технологии ФВ школьников. Практическое пособие. - М., 2007 г. [Учебное пособие]