Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Паньковская основная общеобразовательная школа»

Старицкого района Тверской области

Выступление на тему
«СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

подготовила

учитель физической культуры

Толстова Анна Николаевна

Г. Старица

 2016

**СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*«Воспитание крепкого здорового*

 *тела важно одинаково*

*как цель и как средство».*

*Э. Торндайк.*

 **1. Актуальность и перспективность опыта**

В условиях нынешней жизни интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья детей и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни, накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, эмоциональные изменения.

Всегда здоровье считалось для человека единственной, абсолютной и непреходящей ценностью. Оно способствует полноценному включению человека в социальную реальность, реализации задуманных им планов, оно - залог активной насыщенной жизни и долголетия.

Всего этого можно добиться только на основе взаимосвязи урочных форм занятий с внеклассными занятиям. На каждом уроке физической культуры следует отводить половину времени урока для воспитания физических качеств. Главная цель физического воспитания - закрепление и сохранение здоровья; содействие всестороннему развитию личности; удовлетворение потребности общества в гражданах всесторонне физически развитых, ведущих здоровый образ жизни.

Здоровье - это не только отсутствие болезни, но и здоровый образ жизни. Существует ряд факторов, которые определяют здоровый образ жизни:

* физическая культура и спорт;
* активный труд и отдых;
* рациональное питание;
* личная и общественная гигиена;
* отказ от вредных привычек (алкоголь, курение).

Перспективность моего опыта это, прежде всего, создание нового подхода к уроку физической культуры, базирующегося на идеях, использование новых инновационных направлений на уроках физической культуры, которые формируют у учащихся мировоззрение здорового образа жизни, воспитывают культуру здоровья. Для этого организуются самостоятельные занятия со *здоровьесберегающей* направленностью. Применяю физические упражнения для профилактики заболеваний, «лечебную физкультуру», выполнение занятий на свежем воздухе, игры и т.д. Проведение комплексной диагностики физического здоровья учащихся, обрабатывается и анализируется для дальнейшего учебного планирования, результаты доводятся до учащихся, их родителей. Все эти технологические подходы, будут в огромной степени повышать активность в этом процессе самих учащихся, будут успешно развиваться и оздоравливаться, достигая при этом высоких результатов в спортивной деятельности учащихся.

**2. Концептуальность опыта**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

* Формирование гармонично развитой личности учащихся посредством воспитания бережного отношения к здоровью, активного приобщения к физической культуре, к регулярным занятиям физическими упражнениями;
* Укрепления здоровья средствами физического воспитания и самостоятельными формами занятий физической культурой;
* Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам;
* Развитие двигательных, силовых качеств;
* Воспитание потребности в здоровом образе жизни, нравственных и волевых качеств;
* Формирование основ знаний о физической культуре и спорте;
* Создание условий и содействие к раскрытию, развитию физических и духовных способностей.

Согласно Федеральным государственным образовательным стандартам второго поколения основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием природы человека.

Задача современной школы – физическая культура «без освобождения», что предполагает поиск и введение таких технологий, в которых могли бы участвовать все дети без ограничений (согласно НП «Наша новая школа», проекту «Разработка и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения» реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки РФ и Федерального агентства по образованию и методическим рекомендациям о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации.

***К современным педагогическим технологиям относятся множество технологий такие как:****•коллективные способы обучения;
• технологии личностно - ориентированного образования;
• игровые технологии;
• активные методы обучения;
• проблемное обучение;
• информационно-компьютерные технологии;
• технология опережающего обучения с использованием опорных схем;
• технология развивающего обучения;
• метод проектов.*

***1.Коллективный способ обучения,***

Реализуем его в парах, тройках, четверках; группах на всех уроках физической культуры, на каждом разделе программного материала. Обучающиеся лучше включаются в работу группы, чем самостоятельно, этот способ даёт возможность детям со слабыми физическими данными поработать с наиболее подготовленными детьми, получить высокую отметку. Повышается мотивация к учению и посещению уроков физической культуры.

***2. Игровые технологии.***

Общеизвестно, что основным видом деятельности младшего обучающегося является ***игра.*** Соответственно, для успешного развития физических качеств, формирования навыков и умений в выполнении физических упражнений, активизации и совершенствовании основных психических процессов, лежащих в основе двигательной активности учащихся необходимо как можно шире применять подвижные игры.

Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения.

Результатом широкого применения игровых технологий на уроках физкультуры стало изменение отношения к предмету. Обучающиеся всех возрастов, в работе с которыми регулярно использовались подвижные игры,  посещают уроки физкультуры регулярно и с удовольствием.

Показателем успешности применения игр на уроках стали высокие результаты в соревнованиях.

***3.ИКТ.***

Уроки физической культуры включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволит эффективно решить эту проблему.

 Электронная презентация содержит обширный теоретический материал для изучения физической культуры. Темы уроков выстраиваются в соответствии с основными разделами программы по основам знаний предмета физическая культура.

Я провожу теоретические уроки, где применяю ИКТ. Считаю эффективным средством использование видеофрагментов на уроках. Использование мультимедийных технологий помогает сделать урок интереснее, насыщеннее. Выбор информационных технологий обусловлен необходимостью обучения учащихся с различными источниками информации, включая электронные носители. Дети учатся отрабатывать приемы, видят, как это выполняют мастера.

***4. Технология активного обучения.***

Среди активных форм выделяются:

1. Проблемные диспуты и беседы. Сколько детей, столько и вопросов возникает на уроке. На все «Зачем?» и «Почему?» сразу не ответишь, поэтому я предлагаю всем обдумать этот вопрос, а на следующем уроке мы его обязательно обсуждаем, каждый из детей может высказать свое мнение. Освобожденные от физической нагрузки учащиеся являются главными докладчиками по этим вопросам. Сообщения по теории физической культуры также готовят учащиеся, временно освобожденные от урока, это частично решает проблему сидящих на скамейке.
2. Урок-собеседование. Это также теоретический урок, на котором происходит защита сообщений или индивидуальных домашних заданий по определенным вопросам.
3. Урок-консультация. Это в основном урок, на котором учитель отвечает на вопросы учащихся по самоподготовке, по выполнению каких-либо упражнений или комплексов вместе с учеником подбираются подводящие упражнения и упражнения общей и специальной физической направленности.
4. Урок-соревнование. Соревнования необходимо включать на всех этапах урока и на разных стадиях обучения. Соревновательные моменты на уроке способствуют развитию физических качеств, развитию познавательного интереса, повышает степень эмоционального воздействия, стимулирует активность на уроке.

Применения данных педагогических технологий даёт нам возможность подготавливать физически-развитых детей, выставлять команды на различные соревнования, конкурсы, Олимпиады, выигрывать, приносить призовые места.

Исходя из этого мы можем сделать вывод о том, что выбранные нами для работы педагогические технологии работают и приносят положительные результаты.

Применение здоровьесберегающей технологии помогает мне организовать деятельность учащихся по формированию здорового образа жизни. Я учу детей сохранять свое здоровье, ценить свою жизнь и жизнь окружающих людей. Я стараюсь делать так, чтобы дети с желанием спешили на урок. Каждый свой урок я начинаю с улыбки, с разговора по душам, например, как настроение? Это для того, чтобы дети видели, что я в-первую очередь друг, который хочет им помочь научиться всему тому, что знаю и умею сама.

Ведущее место на уроке физической культуры занимает обучение жизненно важным видам движений – ходьбе, бегу, прыжкам, метанию.

Для реализации поставленных целей и задач использую всевозможные формы работы учеников на уроке: групповые, метод индивидуальных заданий (дополнительные упражнения по овладению двигательными действиями), при этом учитываю интересы учеников, их двигательные и психические возможности.

 При обучении основным видам движений в школе могут применяться различные методы организации и их сочетания. Так, например, использование фронтального метода позволяет добиваться наибольшей плотности. Он применяется при обучении ходьбе, бегу, некоторых видов прыжков, метания, в элементах лыжного спорта.

 Поточный метод применяется при проведении упражнений в чередовании ходьбы и бега по отрезкам, в том числе и на скорость, в прыжках в высоту и длину с разбега, при обучении акробатическим упражнениям и т. д.

 Посменный метод применяется при обучении детей лазанью, метанию, акробатике и т.д. При таком способе обучение учащихся разных классов может проводиться с использованием одних и тех же заданий, но с разным уровнем требований к технике упражнений и различной дозированной нагрузкой к младшим и старшим детям.

 Групповой метод используется, как правило, в основной части урока, так как позволяет в большей мере осуществлять дифференцированный подход к обучению отдельных видов упражнений учащихся разных классов в соответствующей дозировке.

 Например, я разучиваю с детьми 5-го класса упражнения в метании, а учащиеся 6-го класса выполняют прыжки через короткую скакалку, дети 7-го класса упражняются в переброске мячей друг другу. По моему сигналу учащиеся заканчивают упражнения и переходят к выполнению других заданий. Одним из условий группового метода является рациональное чередование видов упражнений в определённой последовательности и в соответствующей нагрузке учащихся каждого класса.

 Подвижная игра является обязательным компонентом практически каждого урока, но проводить подвижные игры в малокомплектной школе более сложно. Новую игру учителю следует объяснять кратко и понятно, показать некоторые действия до начала, а не в процессе игры. Если игра детям знакома, то можно ограничиться напоминанием лишь основных правил.

 Предложенные варианты игры (разработанные учителем) должны быть посильны и доступны для младших ребят, занимательны для старших и младших одинаково, а также нести смысловую и двигательную нагрузку без искажения правил игры.

 Распределение детей в играх и эстафетах на команды желательно не только по классам, но и по группам с примерно равными двигательными возможностями, чтобы играть было весело и интересно.

Уроки физической культуры проводятся в разных условиях - в помещении, на площадке, на местности, в разное время учебного дня. С целью закаливания и укрепления здоровья детей уроки физической культуры я провожу по возможности на открытом воздухе. Главная цель уроков на свежем воздухе - закаливание и повышение уровня общей физической подготовки учащихся.

Большое значение для здоровья имеет бег. О его оздоровительной пользе говорили и в древности, и современные медики.

Я также веду волейбольную секцию, часто провожу различные соревнования, конкурсы. Одни любят спортивные игры, другие – ходьба на лыжах, велосипедные походы, легкую атлетику. А во внеклассных мероприятиях, особенно в соревнованиях – принимают активное участие, не только дети, но и их родители.

На уроке каждый ученик должен получить возможность активно, с интересом заниматься

**3. Теоретическая база опыта**

В основе опыта лежит комплексная программа физического воспитания 1-11 класс авторов доктора педагогических наук В.И. Лях, и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. На своих уроках я использую материалы научно-методических журналов. Пользуюсь пособием Г.К Селевко «Современные образовательные технологии» Использую также электронные варианты.

**4.Здоровьесберегающие технологии в школе.**

Урок физической культуры в сельской школе является основной формой обучения двигательным навыкам и умениям, воспитанию физических качеств учащихся. Задачи оздоровительные, образовательные и воспитательные решаются на уроках в тесной взаимосвязи.

 В условиях обучения учащихся разного возраста и неодинакового уровня физической подготовленности в пределах одного класса организация и проведение уроков физической культуры требуют от учителя тщательной подготовки. По существу, необходимо подготовиться сразу к нескольким урокам.

 Уроки физической культуры в школе проводятся по общепринятой структуре – с вводной, основной и заключительной частями.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей школьного возраста.

Успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих:

* активного участия в этом процессе самих учащихся;
* создание здоровьесберегающей среды;
* высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;
* планомерной работы с родителями;
* тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

Весь процесс обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

Первый. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.

Цель - сформировать у ученика основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровье сбережения.

Основные задачи:

1. Сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровье сбережения.
2. Создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.
3. Добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения).
4. Предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.

Второй. Этап углубленного изучения.

Цель - сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

Основные задачи:

1. Уточнить представление об элементарных правилах здоровье сбережения.
2. Добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровье сбережения.
3. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

Третий. Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровье сбережению и дальнейшего их совершенствования.

Цель-умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования. Основные задачи:

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровье сбережения.
2. Добиться выполнения правил здоровье сбережения в соответствии с требованиями их практического использования.
3. Обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Представленная общая структура оздоровительного урока может иметь разные варианты в содержании и длительности как отдельных фрагментов, так и всего занятия.

Часто занятия оздоровительной направленности проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, т. к. движения легче запоминаются.

В зависимости от содержания и направленности урока преподаватель должен уметь подобрать соответствующее им музыкальное сопровождение. Предпочтение следует отдать музыкальным композициям, имеющим четкий ритм и положительную эмоциональную окраску (не рекомендуется использовать музыкальные темы, в которых присутствует агрессия, скорбь и т.д.).

Физическая культура является учебным предметом, предусмотренным учебным планом во всех классах общеобразовательной школы. Содержание предмета регламентируется государственной программой, а практическая реализация осуществляется на уроках физической культуры. Таким образом, посещение уроков является обязательным для всех учащихся школы. В зависимости от состояния здоровья и уровня физического развития учащиеся делятся на три группы. На уроках физической культуры создаю условия для решения всех задач физического воспитания. Уроки в значительной мере определяют содержание других форм физического воспитания. Все эти обстоятельства и выводят урок в ранг основной формы физического воспитания школьников.

Уроки физической культуры планирую в условиях 3-х часовой нагрузки в неделю. В своей работе много внимания уделяю развитию практических навыков, необходимых в разных физических ситуациях, сознательному, активному отношению учащихся к урокам физкультуры, разъясняю при этом важность регулярных и систематических занятий физическими упражнениями. Чтобы достичь эффективности урока, я ориентируюсь на личный подход к учащимся, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение.

С целью активизации мышления учащихся и формирования интереса к физической культуре использую проблемное обучение. Для выработки у обучающихся объективной оценки своих достижений, формирования ответственности использую технологию самооценки, где учащиеся определяют свою отметку по выполненному заданию, по усвоенной теме. При самооценке проводится анализ результатов деятельности и не оцениваются свойства личности.

В процессе преподавания физической культуры я стараюсь побуждать у учащихся самостоятельность в решении поставленных задач, умело опираясь на ранее изученный материал программы. На уроках внимания уделяю индивидуальной работе с учащимися, активно использую имеющуюся спортивную базу школы.

**5.Педагогическая идея**

Основной целью педагогической идеи я считаю создание условий для физического развития, сохранения и укрепления здоровья школьников.

Основной задачей учебной деятельности является:

1. Комплексная реализация базовых компонентов программы.
2. Решение основных задач физического воспитания на каждом этапе обучения.

При отборе содержания руководствуюсь комплексной программой по физическому воспитанию.

Моя задача, как учителя заключается в реализации базовых компонентов программы. Планируя учебный материал, руководствуюсь следующим:

* учебный материал, прежде всего, должен соответствовать требованиям программы, целям и задачам урока и ориентирован на конечный результат;
* беру за основу базовый уровень содержания образования, но в тоже время каждому ученику предоставляется возможность выбора содержания деятельности на уроке, исходя из уровня физической подготовленности его двигательных способностей и состояния здоровья;
* обязательно планирую материал.

Именно в этом вижу создание здоровьесберегающего пространства на уроках физической культуры.

**6.Средства и методы**

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы средств:

* гигиенические факторы;
* оздоровительные силы природы;
* средства двигательной направленности.

Первое условие оздоровления это создание на уроках физической культуры гигиенического режима. В мои обязанности входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и, по возможности изменить их в лучшую сторону - самой, с помощью администрации, медиков.

**7.Результативность опыта**

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, что внедрение системы работы по здоровье сберегающим образовательным технологиям позволило:

1. Повысить успеваемость по предмету.
2. Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.
3. Повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.
4. Повысить динамику состояния здоровья учащихся

Здоровье сберегающие технологии, должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления школьников, в частности, на уроках физической культуры.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Горчакова Л.П. «Физическое воспитание в малокомплектной школе: пособие для учителей». М: Просвещение, 1983 г.

2. Обучение в малокомплектной сельской школе: 5-9 классы: Кн. для учителя (Г.Ф. Суворова, Р.Н. Князева, К.Л. Лисова и др). Под ред. Г.Ф. Суворовой. – М: Просвещение, 1990 г.

3. Особенности педагогического процесса в малокомплектной школе: Кн. для учителя. Под ред. П.Т. Фролова. – М: Просвещение, 1991 г. – (Мастерство учителя: идеи, советы, предложения)

4. Особенности учебно-воспитательного процесса в сельской малокомплектной школе. – Ярославль: ЯГПИ им. К.Д. Ушинского, 1984 г.

5.Физическое воспитание в малокомплектной школе. Кн. для учителя. (Пензулаева Л.И.) – М: Просвещение, 1990 г.

6.  Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. Программа закаливания, оздоровления, организация игр, секций, досуга. Болонов Г. П. – М.: ТЦ Сфера, 2003 .

7. . Профилактика заболеваний на уроках физической культуры [текст]/Физическая культура в школе .Понер В. А., Понер А. П - №2, 2008.

8. Дыхательные упражнения. Восточная гимнастика Цигун [текст]/ Спорт в школе .  Николаев А - №20, 2004.

9.  Физическое воспитание, спортивно-массовая и оздоровительная работа в образовательных учреждениях - Сборник №1, 2006.

10.  Организация переменок и динамических пауз в начальной школе. Исаева С. А. – Москва, 2004г

11.  Парадоксальная гимнастика Стрельниковой. Кочеткова И. Н. – Москва, 1990.

12. История физической культуры и спорта: Учебное пособие. Голощапов Б.Р. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.

13. Историко-теоретический анализ школьных программ по физической культуре: Учебное пособие. Карпушко Н.А. – М.: Просвещение, 1998.

14. Новые формы физкультурно-спортивных программ для детей и молодежи / Кудрявцева Н.В. // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. Кудрявцева Н.В. - М., 1998.

15. О некоторых проблемах теории и практики физической культуры//Теория и практика физической культуры. Матвеев Л.П.– 1995. – № 7.

16. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. Назаренко Л.Д. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.

17. Технология оздоровительной физической куль­туры / В.Н. Селуянов. Селуянов В.Н. - М.: СпортАкодемПресс, 2001.

18. Теория и методика физического воспи­тания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. Холодов Ж.К. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.