**Методическая разработка по теме:**

**«Современные инновационные технологии на уроках физической культуры в условиях реализации ФГОС ООО»**

## Егоров Роман Николаевич

## Учитель физической культуры МАОУ «СОШ №5»

## г. Северодвинск, 2024г.

**Современные инновационные технологии на уроках физической культуры в условиях реализации ФГОС ООО.**

**Тема:Педагогические технологии, используемые на уроках физической культуры.**

## Содержание:

*Обучение. Методы воспитания. Образовательные технологии. Личностно-ориентированное обучение. Внутригрупповая дифференциация обучения. Здоровьесберегающие технологии. Проблемное обучение. Обучение двигательным действиям. Информационно-коммуникативные технологии. Двигательная активность. Формирование здорового образа жизни.*

Сущность процесса обучения выражается через некоторые признаки современного процесса обучения: 1) двусторонний характер процесса обучения – преподавание – учение; 2) деятельность учителя и ученика; 3) роль учителя как руководителя; 4) планомерная организация всего процесса обучения; 5) учебный процесс должен соответствовать закономерностям развития учащихся; 6) воспитание и развитие учащихся в процессе обучения.

Движущие силы процесса обучения основываются на его противоречиях. Процесс обучения сложен, многогранен и противоречив. Движение учебного процесса происходит в процессе постоянного разрешения возникающих противоречий. Противоречия в процессе обучения проявляются между возникающими в ходе обучения практическими и познавательными задачами, требующими решения и имеющимся у учеников уровнем знаний, умений и навыков, умственного развития. Условия, при которых противоречие становится движущей силой обучения: 1) ученик осознает, что противоречие требует разрешения; 2) разрешение противоречия посильно для ученика данного уровня развития; 3) противоречие является звеном системы противоречий, которые требуют постепенного разрешения.

Классификация методов воспитания, наиболее подходящих для практической деятельности педагога:

1. Метод убеждений – формирует взгляды, представления, понятия, осуществляет оперативный обмен информацией;
2. Метод упражнений – воздействия, обеспечивающие практические действия ребенка, воспроизводящие внутреннее отношение ребенка, неким образом материализуя его;
3. Метод оценки и самооценки – оценка поступков, стимуляция деятельности, оказание помощи воспитуемым в саморегуляции поведения.

Как известно, система российского образования модернизируется, что требует перестройки процесса обучения и воспитания, в том числе и физического воспитания. При переходе на обучение по новым стандарта, содержание учебного предмета сильно не изменилось, но изменениям подверглись цели обучения, подходы к обучению, методы и технологии.Данные изменения обусловлены тем, что главной задачей школы, согласно новому стандарту, является формирование универсальных учебных действий у обучающихся, а также тем, что задача учителя не только «дать» знания, но и указать «путь приобретения» этих знаний – учитель должен управлять образовательным процессом.

***Эффективное обеспечение качественного образования предполагает использование учителем физической культуры современных образовательных технологий.***

1. *Личностно-ориентированное обучение* – предполагает использование всевозможных форм работы на уроке (групповых, индивидуальные задания, дополнительные упражнения по овладению двигательными действиями, развитие физических качеств, при учете типа телосложения, технико-тактической подготовленности, при учете интересов учеников). В рамках такого обучения, построение урока осуществляется таким образом, чтобы каждый ученик стремился к самооценке, самосовершенствованию своих возможностей, что, в свою очередь, активизирует деятельность всех учеников – сильных, слабых, медлительных. Когда ученики достигают высокого результата, возникают положительные эмоции от уроков физической культуры, что способствует развитию ребенка. Метод проектов, также, относится к личностно-ориентированным технологиям и представляет собой наиболее перспективную педагогическую технологию, позволяющую раскрывать творческие способности учеников, формировать умение ориентироваться во множестве информации, выделять главное, умение принимать решения. Данный метод содержит в себе обучение в сотрудничестве, групповые и рефлексивные методы.
2. *Внутригрупповая дифференциация обучения* – предполагает осуществление по степени оказания методической помощи каждому ученику, что позволяет выстроить индивидуальную направленность успеха, подобрать каждому ученику методы и средства обучения, которые рациональны и адекватны его способностям и возможностям. Оценивая физическую подготовленность, учитывается максимальный результат и его прирост. Данная система довольно результативная, что проявляется в повышении уровня физического здоровья учеников, в появлении у них уверенности, стремления к саморазвитию, самосовершенствованию.
3. *Здоровьесберегающие технологии.* Гармоничное развитие личности и укрепление здоровья учащихся – приоритетное направление в условиях реализации ФГОС. Актуальным становится применение здоровьесберегающих технологий, и на уроках физической культуры они являются основными. Уроки, с использованием здоровьесберегающих технологий, строятся в сотрудничестве с врачом, который осуществляет медицинский контроль за здоровьем школьников. На таких занятиях, большая часть учебного времени отводится занятиям, которые решают оздоровительную задачу. При этом, используются разнообразные упражнения с разной дозировкой нагрузки и упражнения из лечебной физической культуры. В ходе таких занятий проводятся различные эстафеты, подвижные игры.
4. *Информационно-коммуникативные технологии*. Этот вид образовательных технологий направлен на освоение учениками навыков самостоятельной познавательной и исследовательской деятельности. Проведение теоретических уроков физической культуры должно оснащаться кабинетом с мультимедийным проектором, интерактивной доской, видео и DVD аппаратурой, компьютером. В рамках этих технологий применяются различная специальная литература, электронные пособия, энциклопедии, печатные издания и т.д.
5. *Проблемное обучение*. В рамках данной технологии, основной элемент занятия – проблемная ситуация, разворачивающая поисковую деятельность. Такие занятия способствуют развитию у обучающихся творческого мышления, самостоятельности, рефлексивной позиции.
6. *Обучение двигательным действиям*. Предполагает обучение целостным методов с последующим выделением деталей техники с разделением их по сложности. Затем происходит интеграция этих частей различными способами в зависимости от уровня технической подготовленности учеников для более качественного выполнения упражнения. Данная образовательная технология предполагает выбор операций для решения двигательных задач. В связи с этим, каждый ученик может освоить двигательное действие в удобном для себя составе операций, что является основой формирования индивидуального стиля деятельности.
7. *Технология моделирующего обучения*. Физические упражнения – это основные средства, используемые на уроках физической культуры и, именно они формируют двигательные умения и навыки, развивают двигательный аппарат, улучшают обмен веществ и т.д. С этой целью выбираются упражнения, направленные на укрепление здоровья – игры, развлечения в различных погодных условиях, применение упражнений на развитие выносливости, быстроты, ловкости.

Перечисленные образовательные технологии способствуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, развитию двигательной активности на уроках физической культуры, а также формированию здорового образа жизни у обучающихся.

Двигательная активность выступает основным средством физической культуры. Виды двигательной активности, которые используются на занятиях физической культурой, объединяют информацию и энергию. Это можно объяснить тем, что работа мышц – это механические действия, которые помогают организмы преодолевать силу тяжести. Каждое действие мышц (сокращение волокон, натяжение связок и т.п.) является источником нервных импульсов, которые поступают в центральную нервную систему. Из этого следует, что работа мышц является источником информации, которую воспринимает каждый орган и система, вследствие чего улучшается сохранения организма. Помимо вырабатываемой мышцами информации, их деятельность представляет собой преобразователь энергии. Это связано с тем, что механическая работа мышц предполагает расход энергии, которая поступает в организм с пищей. Это процесс характеризуется тем, что энергия, которая поступает в организм с пищей, освобождается в организме и позволяет мышцам осуществлять свою работу.

Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют достижению положительных результатов при соблюдении определенных принципов, к которым относят:

1. Принцип сознательности и активности. Данный принцип предполагает осознанность человеком необходимости движений для поддержания высокого уровня здоровья, понимание физиологических механизмов влияния физических упражнений на организм человека. Такой подход обуславливает стремление человека узнать о своем организме как можно больше, умение планировать использование средств физической культуры для обеспечения здоровья и т.п.
2. Принцип систематичности и последовательности. Характеризуется необходимостью использовать определенные средства физической культуры, обеспечивающие решение основных проблем укрепления и достижения здоровья, которые решаются посредством физических упражнений. Принцип последовательности предполагает, что используемые средства бесконечно менять нельзя, и они должны использоваться в определенной последовательности и системе.
3. Принцип постепенного увеличения нагрузки. Данный принцип исходит из динамических характеристик восстановления функций организма. Изменения, которые возникают после выполненной нагрузки, имеют определенные характеристики, которые опосредованы выполненной работой. В этом случае, после повторной работы, которая имеет те же характеристики объема, интенсивности и длительности, возникают такие же послерабочие изменения. Важно, что при сохранении такого режима физических тренировок происходит адаптация организма человека к нагрузкам. Когда нагрузка повышается, происходят изменения, которые выражаются в активизации белкового обмена и усовершенствовании деятельности центральной нервной системы.
4. Принцип индивидуализации. Данный принцип заключается в том, что организация и содержание урока физической культуры должны быть индивидуальными и соответствовать способностями определенного человека. К таким особенностям, прежде всего, относят генетически предопределенные. Согласно принципу индивидуализации, учитывают тип телосложения, морфотип к определенным заболеваниям. Также, важным генетическим фактором, является тип высшей нервной деятельности, согласно которому подбираются двигательные средства. Помимо генетических факторов, в процессе физических тренировок необходимо учитывать семейное положение, профессиональную принадлежность, режим работы и т.п.
5. Принцип комплексности воздействия. Данный принцип зависит от специфики влияния тех или иных физических упражнений на различные системы организма человека. Укрепление организма в оздоровительной физической культуре предполагает использование широкого спектра двигательных средств. Физическое развитие и физическое здоровье достигается посредством использования комплекса двигательных средств.

Здоровый образ жизни – деятельность человека, особые способы, направленные на поддержание и усовершенствование здоровья человека. Для того чтобы следовать здоровому образу жизни, необходимо следовать определенным принципам и правилам.

Субъектом здорового образа жизни является сам человек. Именно он сам стремиться или же нет к совершенствованию своего здоровья. Немаловажным фактором формирования здорового образа жизни выступает мотивирующий аспект – насколько человек хочет усовершенствовать возможности своего организма.

Поддержание здорового образа жизни способствует улучшению качества жизни человека во всех сферах жизнедеятельности. Правильный образ жизни необходим и спортсменам, так как от верного поддержания своего здоровья зависит качество и результативность спортивных показателей. Формирование здорового образа жизни входит в задачи организации уроков по физической культуре.

Важным аспектом здоровья является восстановительная медицина, которая включает в себя комплекс знаний и практической деятельности, которые направлены на восстановление функциональных резервов организма, на повышение уровня здоровья, на повышение качества жизни. Восстановительная медицина характеризуется профилактической направленностью, которая реализуется посредством решения проблем, которые связаны с повышением адаптивных возможностей человека в целях восстановления и укрепления здоровья, повышения профессиональной надежности и долголетия на основе применения природных и искусственных физических факторов, физических упражнений и т.п. Восстановительная медицина решает ряд задач:

1. Разрабатывает теоретические и организационно-методические принципы восстановительной медицины как нового направления профилактической медицины. Восстановительная медицина направлена на создание системы охраны здоровья.
2. Разрабатывает и внедряет современные методы интегральной и посистемной оценки функциональных резервов человека, которые рассматриваются в качестве основы разработки индивидуальных оздоровительно-реабилитационных программ и анализа их эффективности.
3. Изучает механизмы влияния и разрабатывает способы восстанавливающего воздействия физических факторов и средств традиционной медицины на адаптивнуюсаморегуляцию функций, с целью создания новых технологий оздоровительно-реабилитационной помощи.
4. Улучшает качество жизни хронически больных и инвалидов, с помощью предоставления им определенных условий и применения различных реабилитационных технологий, направленных на реализацию остаточного потенциала здоровья.

Восстановительная медицина является специализированной медицинской помощью и предполагает оценку адаптивных возможностей организма, а также разработку и реализацию индивидуальных программ оздоровления или реабилитации, с помощью применения комплекса медикаментозной терапии и немедикаментозных технологий – физиотерапии, ЛФК, массажа, лечебного питания, психотерапии и т.п.

## Вопросы для самопроверки:

1. Охарактеризуйте понятие здорового образа жизни.
2. Охарактеризуйте понятие «проблемное обучение».
3. Какова сущность обучения?

## Литература, рекомендуемая для использования:

1. Лебедев В.Г. Валеология : текст лекций / В.Г. Лебедев; Яросл. гос.ун-т. – Ярославль :ЯрГУ, 2008. – 68 с.
2. Якушева С. Д. Основы педагогического мастерства: учебное пособие / С. Д. Якушева. – Оренбург: РИК ГОУ ОГУ, 2004. – 230 с.
3. <http://открытыйурок.рф/статьи/625906/>