«**Використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури**»

*Вч. фіз.вих. Луцька С.В.*

Пріоритетним напрямком роботи кожної школи є підвищення якості освіти через використання інноваційних технологій на уроках і позакласних заняттях. Тому сучасний педагог повинен досконало володіти знаннями в області цих технологій і успішно застосовувати їх на своїх уроках. Вчитель,використовуючи сучасні технології, може удосконалювати не лише фізичні якості, а також розвивати творчій потенціал учнів.

Здоров’язберегаюча технологія, вживана в системі освіти, виділяє декілька груп, що відрізняються різними підходами до охорони здоров'я і, відповідно, різними методами і формами роботи. Учителям фізичної культури близькі фізкультурнооздоровчі технології. Вони спрямовані на фізичний розвиток учнів. До них відносяться: гартування, тренування сили, витривалості,швидкості, гнучкості і інших якостей, що відрізняють здорову, треновану людину від фізично слабкої.

За характером дії розрізняють наступні:

* ***стимулюючі*** дозволяють активізувати власні сили організму, використовувати його ресурси для виходу з небажаного стану. Прикладами можуть бути – температурне гартування, фізичні навантаження;
* ***захисно-профілактичні*** полягають у виконанні санітарно-гігієнічних норм і вимог. Обмеження граничного навантаження, що виключає перевтому. Використання страхувальних засобів і захисних пристосувань в спортзалах, що виключають травматизм;
* ***компенсаторно-нейтралізуючі*** - це фізкультмінутки, фізкультпаузи, які в якійсь мірі нейтралізують несприятливу дію статичності уроків;
* ***інформаційно-повчальні*** технології забезпечують учням рівень письменності, необхідний для ефективної турботи про здоров'я.
* Для досягнення цілей здоров’язберiгающих технологій застосовуються наступні групи засобів:
* *засоби рухової спрямованості* фізичні вправи (фізкультмінутки і рухливі зміни; емоційні розрядки і хвилинки «спокою», гімнастика (оздоровча, пальчиковая, що коригує, дихательная, для профілактики простудних захворювань, для бадьорості); лікувальна фізкультура, рухливі ігри; спеціально організована рухова активність дитяти (заняття оздоровчою фізкультурою, своєчасний розвиток основ рухових навиків); масаж, самомассаж; психогімнастика та інші
* *оздоровчі сили природи* (проведення занять на свіжому повітрі);
* *гігієнічні чинники* (виконання санітарно-гігієнічних вимог; особиста і суспільна гігієна (чистота тіла, чистота місць занять, повітря і так далі); провітрювання і вологе прибирання приміщень; дотримання загального режиму рухової активності, режиму харчування і сну;
* навчання дітей елементарним прийомам здорового способу життя (ЗОЖ), простим навикам надання першої медичної допомоги при порізах, садні, опіках, укусах); обмеження граничного рівня учбового навантаження щоб уникнути перевтоми).

Однією з головних вимог до використання перерахованих вище засобів є їх системне і комплексне вживання у вигляді занять з використанням профілактичних методик; із застосуванням функціональної музики; аудіосупровід уроків, з чергуванням занять з високою і низькою руховою активністю; у вигляді реабілітаційних заходів; через масові оздоровчі заходи, спортивно-оздоровчі свята здоров'я; вихід на природу, екскурсії, через здоровьесберегающие технології процесу вчення і розвитку в роботі з сім'єю з метою пропаганди здорового способу життя.

Практика показує, вживання **ігрових технологій** з врахуванням вікових особливостей не втрачає актуальності. Кожному віку відповідає свій набір ігор, хоча бувають і виключення. Ігрова технологія є унікальною формою вчення, яка дозволяє зробити звичайний урок цікавим і увлекательним.

Ігрова діяльність на уроках фізичної культури займає важливе місце в освітньому процесі. Цінність ігрової діяльності полягає в тому, що вона враховує педагогічну для психологотипу природу дитяти, відповідає його потребам і інтересам. Гра формує типові навики соціальної поведінки, специфічні системи цінностей, орієнтацію на групові і індивідуальні дії, розвиває стереотипи поведінки в людських общностях.

Ігрова діяльність на уроках в школі дає можливість підвищити в учнів інтерес до учбових занять. Дозволяє засвоїти більшу кількість інформації, заснованої на прикладах конкретної діяльності, що моделюється в грі, допомагає дітям в процесі гри навчитися приймати відповідальні рішення в складних ситуаціях.

Використання ігрових форм занять веде до підвищення творчого потенціалу учнів і до глибшого, осмисленого і швидкого освоєння матеріалу. Ігрові форми роботи в учбовому процесі можуть нести ряд функцій:

* навчальна;
* виховна;
* коректувально-розвивальна;
* психотехнічна;
* комунікативна;
* розважальна;
* релаксаційна.

Прискорення темпу сучасного життя ставить завдання активніше використовувати гру для виховання підростаючого покоління. Зараз зрозуміло, що ігри необхідні для забезпечення гармонійного поєднання розумових, фізичних і емоційних навантажень, загального комфортного стану.

Особливу увагу слід приділяти рухливим іграм в початковій і середній ланці, оскільки в цьому віці закладаються основи ігрової діяльності, направлені на вдосконалення ігрових умінь і технико-тактічніх взаємодій, необхідних при подальшому вивченні і опануванні спортивних ігор. І, звичайно, рухливі ігри, це прекрасна база по розвитку рухових здібностей і умінь.

У модулі програми «Легка атлетика» використовуються рухливі ігри, направлені на закріплення і вдосконалення навиків бігу, стрибків і метань, на розвиток швидкісних, швидкісно-силових здібностей, здібностей орієнтування в просторі і тому подібне

У модулі програми «Спортивні ігри» - ігри і естафети на опанування тактико-технічних навиків спортивних ігор, що вивчаються. У модулі «Гімнастика» - рухливі ігри з елементами єдиноборств.

Через особливості дітей не всяку гру можна використовувати, необхідно враховувати рівень трудності гри і складність її у взаємодії гравців. Гра буде цікава, якщо доступна і зрозуміла. Для цього можна використовувати різні варіанти однієї гри, які передбачають збереження її правил і умінь дітей з врахуванням їх віку і індивідуальних особливостей.

Для того, щоб гра приносила користь, необхідно продумувати її до дрібниць. Строго дотримувати правила гри, техніку безпеки, як для тих, що грають, так і для спостерігають за грою. Ігри з дидактичною спрямованістю учать дітей об'єднувати рухи і отримані на заняттях і в повсякденному житті знання, факти, систематизуючи їх в єдине цілісне уявлення про навколишню дійсність.

***Вимоги до відбору ігор наступні:***

* гра повинна давати нові поняття;
* у грі повинні розвиватися здібності правильно оцінювати просторові і тимчасові стосунки, швидко реагувати на часто змінну обстановку;
* дидактичний і руховий вміст гри повинен відповідати особливостям програмного матеріалу;
* міра складності гри повинна відповідати засвоєним умінням і навичкам.

При організації і проведенні гри необхідно дотримуватися наступних правил:

* простота і доступність правил;
* кожне дитя має бути активним учасником гри;
* виключити щонайменшу можливість ризику, загрози здоров'ю дітей;
* безпека використовуваного інвентаря;
* гра не повинна принижувати гідності тих, що грають.

В ході модернізації освіти, одному з основних завдань у викладанні предмету «фізична культура» стає освоєння знань про фізичну культуру і спорт, їх історію і сучасний розвиток, роль у формуванні здорового способу життя.

Позбавлення дітей необхідної рухової активності на користь вивчення теорії, або вивчення теоретичної частини побіжно, не акцентуючи на цьому великої уваги, заставляє вчителя шукати нові стратегії у викладанні саме теоретичної частини фізичної культури.

Практика показує, що найбільш раціональним є впровадження **методу проектів.** Це дозволяє вирішувати відразу декілька завдань:

* розвиток особових компетентностей учнів;
* інтегрованість процесу навчання;
* заощадження часу на самому уроці.

Технологія проектів подобає для учнів початкової, основної і середньої школі, цікавляться дослідницькою і проектною діяльністю, а також для обдарованих учнів. Проектна технологія на уроці фізичної культури дозволяє будувати навчання на активній основі, через цілеспрямовану діяльність учня, погодившись з його особистим інтересом.

Складаючи проект, він перетворюється з об'єкту в суб'єкт навчання, самостійно вчиться і активно впливає на вміст власної освіти. Така робота дає можливість усвідомити, що уроки фізичної культури розвивають не лише фізично, але і інтелектуально.

Проектна діяльність – це створення проблемних ситуацій, активізація пізнавальної діяльності учнів в пошуку і вирішенні складних питань, що вимагають актуалізації знань, побудови гіпотез. Метод проектів завжди орієнтований на самостійну діяльність учнів (індивідуальну, парну, групову), яку вони виконують у відведений для цієї роботи час (від декількох хвилин уроку до декількох тижнів, а інколи і місяців).

Види проектів всілякі. Виділяють чотири основні категорії:

* інформаційний і дослідницький проект;
* оглядовий проект;
* продукційний проект;
* проекти інсценування.

Проекти на уроках фізкультури - це проекти по дослідженню впливів ФК на організм людини, по дослідженню історії спорту, підготовці і проведенню змагань і спортивних свят і так далі.Вживання технології проектного навчання зробить учбовий процес більш захопливим для учнів: самостійний збір учнями ся матеріалу по темі, теоретичне обгрунтування необхідності виконання того або іншого комплексу фізичних вправ або опанування тих або інших фізичних умінь і навиків для власного вдосконалення, виховання вольових якостей.В учнів при розробці власного проекту закладатимуться основи знань у вживанні всіляких методик підтримки здоров'я і фізичного вдосконалення. Інформація, самостійно здобута учнями для власних проектів, дозволить усвідомити життєву необхідність рухових умінь, що набувають на уроках.

Учні, таким чином, стануть компетентними і в теорії предмету, що необхідне як умова грамотного виконання фізичних вправ. Проектні технології дозволяють зробити з уроку рухової активності в урок освітнього напряму. У кожній школі є учні,що мають обмеження в руховій активності, для яких такий вид діяльності дає можливість проявити себе.

Використання **інформаційних комп'ютерних технологій** (ІКТ) в позаурочній діяльності і на уроках робить предмет фізична культура сучасним. Складовими частинами ІКТ є електронний, програмний і інформаційний компоненти, спільне функціонування яких дозволяє вирішувати завдання, суспільства, що поставляються розвитком.

Не дивлячись на те, що урок фізкультури - це практика, тут є місце і теорії. Вчителеві необхідно знаходити і використовувати такі методи вчення, які дозволили б кожному учневі проявити свою активність, свою творчість, активізувати рухову і пізнавальну діяльність. Сучасні педагогічні технології, а так само використання Інтернет – ресурсів, нових інформаційних технологій, дають можливість педагогові досягти максимальних результатів.

ІКТ дозволяють організувати учбовий процес на новому, вищому рівні, забезпечувати повніше засвоєння учбового матеріалу. Інформаційно комунікативні технології дозволяють вирішити проблему пошуку і зберігання інформації, планерування, контролю і управління заняттями фізичною культурою, діагности стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості тих, що займаються.

Використання презентацій на уроках дозволяє детальніше і наочно надавати теоретичний матеріал, що робить процес освіти найбільш ефективним. Цей вигляд роботи може бути використаний при вивченні техніки виконання розучуваних рухів, оскільки за допомогою наочної картинки даний рух можна розбивати не лише на етапи виконання, але і коротші фрагменти і створити правильне представлення рухових дій, що виучуються про техніку.

За допомогою презентації також можна доступно пояснити правила спортивних ігор, тактичні дії гравців, барвисто піднести історичні події, біографії спортсменів. Наявність візуального ряду інформації дозволяє закріпити в пам'яті.

Створення флеш-презентацій і відеороликів з комплексами загальнорозвиваючих вправ (зрв) можуть стати помічниками вчителеві. Такий матеріал може бути використаний також вчителями – предметниками при проведенні ранкової зарядки.

Одним з видів домашнього завдання може бути створення презентації по темах «Здоровий спосіб життя і я», «Способи гартування», «Шкідливі звички» «Гімнастика» і так далі. Діти можуть виконувати такі завдання як самостійно, так і в групах, що дозволяє переходити їм до виконання проектів, проявляючи свою творчість.

На уроках також можливе проведення тестування з метою перевірки і закріплення знань учнів.

* У позакласній роботі також можна використовувати ІКТ: представлення команд, оформлення змагань, опис конкурсів і так далі.
* Електронні освітні ресурси, також дозволяють учням удома детальніше познайомитися з вивченою темою на уроці, знайти необхідні вправи для вдосконалення своїх фізичних якостей і поповнити багаж своїх знань в області фізичної культури і здорового способу життя.

За допомогою вживання **технології рівневої диференціації** у навчанні на уроках фізкультури можна укріпити здоров'я і розвивати рухову активність учнів. Основні результати занять – профілактика захворюваності у дітей, а також підвищення інтересу до занять фізичними вправами, можливість кожному реалізуватися, досягати успіху. Даний вид технології може бути застосований по наступних напрямах:

* завдання з врахуванням рівня підготовки, розвитку, особливості мислення і пізнавального інтересу до предмету;
* облік не лише досягнутого результату, але і динаміки змін фізичної підготовленості учня;
* розподіл учнів на медичні групи з врахуванням стану здоров'я;
* окремі завдання для учнів спеціальної медичної групи;
* для учнів, звільнених від занять за станом здоров'я, розроблені і затверджені теми рефератів;
* залучення учнів на додаткові заняття різними видами спорту і внутрішньошкільні змагання;
* участь обдарованих учнів в змаганнях різних рівнів.

Диференціація навчання (диференційований підхід у навчанні) – це створення всіляких умов навчання для різних шкіл, класів, груп з метою обліку особливостей їх контингенту за допомогою вживання комплексу методичних, педагогічних, психолого-педагогічних і організаційно-управлінських заходів, що забезпечують навчання в гомогенних групах.

По характерних індивідуально-психологічних особливостях дітей, складовим основи формування гомогенних груп, розрізняють диференціацію:

* по віковому складу (шкільні класи, вікові паралелі, різновікові групи);
* по статевому признаку (чоловічі, жіночі, змішані класи, команди, школи).
* по області інтересів (гуманітарні, фізико-математичні, хімічні для біологохімічні і інші групи, напрями, відділення школи).
* по рівню розумового розвитку (рівню досягнень).
* по особово-психологічних типах (типові мислення, характеру, темпераменту і ін.)
* по рівню здоров'я (фізкультурні групи, групи ослабленого зору, слуху, лікарняні класи)
* Якщо кожному учневі відводити час, відповідний його особистим здібностям і можливостям, то можна забезпечити гарантоване засвоєння базисного ядра шкільної програми.

**Технологія особово-орієнтованого** навчання передбачає розвиток особових (соціально-значимих) якостей учнів за допомогою учбових предметів. Сучасний урок фізичної культури і підвищення його ефективності неможливо без розробки питання особово-орієнтованогонавчання. На початку навчального року виявити рівень фізичної підготовленості за допомогою тестів і стан здоров'я учнів(за даними медичних карт).

Особистісно- орієнтований і диференційований підходи важливі для учнів, як з низькими, так і з високими результатами в області фізичної культури. Низький рівень розвитку рухових якостей часто буває однією з головних причин неуспішності учнів по фізичній культурі, а учням з високим рівнем не цікаво на уроках, розрахованим на середнього учня. Окрім ділення учнів на основну і підготовчу групи, майже в кожному класі умовно можна розділити дітей ще на декілька груп (категорій):

* абсолютно здорові діти, але що не бажають працювати;
* діти, що тимчасово перейшли в підготовчу групу із-за хвороби;
* погано фізично розвинені діти, які бояться кепкувань, замикаються;
* добре фізично розвинені діти, які можуть втратити бажання займатися на уроках, якщо їм буде дуже легко і нецікаво.

Тому і необхідне диференціювання і завдань, і вмісту, і темпу освоєння програмного матеріалу, і оцінки досягнень. Вміст особово-орієнтованого навчання - це сукупність педагогічних технологій диференційованого навчання руховим діям, розвитку фізичних якостей, формування знань і методичних умінь і технологій управління освітнім процесом, що забезпечують досягнення фізичної досконалості.

1*. Навчання руховим діям*. Проводиться цілісним методом з подальшою диференціацією (виділенням деталей техніки і "розведенням" їх по складності) і далі інтеграцією (об'єднанням) цих частин різними способами залежно від рівня технічної підготовленості учнів з метою якіснішого виконання вправи. Навчання руховим діям передбачає можливість вибору операцій для вирішення тих або інших рухових завдань. В цьому випадку кожен учень може освоїти рухову дію в переважному для нього складі операцій, що стане основою для формування індивідуального, найефективнішого, стилю діяльності. Учні сильної групи (у середині класу) освоюють учбовий матеріал в середньому на два уроки швидше за середніх і слабких учнів. На уроках учням даються різні учбові завдання: одній групі – підготовчі або підводящі вправи, що виконуються в полегшених умовах; інший – ускладнені підводящі вправи; третій – дія в цілому, але в полегшеному варіанті і так далі.Підготовленіші діти виконують вправи в умовах змагань або ускладнених умовах (вживання обтяжувань, підвищена опора, різні опори), що змінюються, а так само для них збільшується число повторень і число проходження кола. Менш підготовлені учні працюють в стандартних умовах. На уроці обов'язково проводиться індивідуальна робота з тими учнями, в яких не виходить виконання тієї або іншої рухової дії. Індивідуальна робота з учнями на різних етапах уроку сприяє збереженню фізичного, етичного і соціального здоров'я учнів.

2*.* *Розвиток фізичних якостей.* Диференційований розвиток фізичних якостей, в групах різної підготовленості здійснюється з використанням як однакових, так і різних засобів і методів, але величина навантаження повинна плануватися різна, внаслідок чого рівень фізичної учнів повинен покращуватися в порівнянні з вихідним рівнем. Обов'язковий контроль фізичних навантажень кожного учня по частоті сердечних скорочень перед початком і після закінчення заняття. Для визначення функціонального стану учнів в процесі фізичних навантажень різного характеру можна використовувати порівняння величини зрушень пульсу з характером і величиною навантажень, а також і просліджувати прудкість відновлення пульсу під час відпочинку.

При проведенні вправ в ігровій або у формі змагання слабких учнів можна розподіляти по всіх командах і частіше проводити заміну цих гравців. Продовжуючи таким чином займатися на уроках, ці діти набувають упевненості в своїх силах і поступово включаються в регулярні заняття. На цьому етапі режим занять для різних груп має бути різним:тренувальним, тонізуючим або щадним.

3. *Диференційоване виставляння відмітки по фізичній і технічній підготовленості учнів.*При оцінці фізичної підготовленості учнів враховується як максимальний результат, так і приріст їх результату. При цьому індивідуальні досягнення (тобто приріст результатів) мають пріоритетне значення. При виставленні відмітки по фізичній культурі враховувати і теоретичні знання, і техніку виконання рухової дії, і старанність, і уміння здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність. У роботі обов'язково застосовувати методи заохочення, словесні схвалення. Одних дітей треба переконувати у власних можливостях, заспокоїти, підбадьорити; інших – стримати від зайвого завзяття; третіх – зацікавити.

Все це формує у школярів позитивне відношення до виконання завдань, створює основу для суспільної активності. Всі відмітки обов'язково аргументувати.

Тимчасово звільнені діти, віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи мають бути присутніми на уроках: допомагати в підготовці інвентаря, суддівстві. У іграх їм цікаві посильні ролі, в естафетах їх можна призначити капітанами команд для організації дітей і допомоги з дисципліною, вони можуть взяти участь в допустимих завданнях, знайомляться на уроках з теоретичними відомостями, з технікою виконання деяких рухових дій, що не вимагають великих енергетичних витрат, можуть виконувати вправи рекомендовані лікарем. Орієнтувати сильних дітей на те, що вони зобов'язані допомагати слабким, пропонувати їм підготувати слабкішого товариша до успішного виконання вправи і ставити їм за це високу оцінку.

Всестороннє вивчення школярів, співвідношення різних даних дозволяє виявити причини відставання дітей, встановити головні з цих причин і здійснювати педагогічну дію, засновану на методиці диференційованого навчання. Дана технологія полегшує процес навчання, до наміченої мети учень дійде з поступовим накопиченням запасу рухових умінь, з яких і формується потрібна дія.