Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №10» города Когалыма

Статья

«Инновационные подходы к обучению, способствующие повышению качества знаний, умений и навыков на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья»

Разработчик: Тарасенко Сергей Владимирович,

учитель физической культуры

г.Когалым, 2020г.

**Введение**

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. В современном обществе меняется мотивация образовательной деятельности детей, снижается их творческая активность, замедляется физическое и психологическое развитие.

В этих условиях, особую **актуальность** приобретает проблема сбережения здоровья учащихся, которая отражает новые подходы к творческой деятельности и сохранению здоровья подрастающего поколения.

Использование инновационных подходов в учебном процессе предполагает повышение качества образования. А понятие «качество образования» находится в тесной связи с понятием «качества здоровья», они неотделимы друг от друга. Без качественного здоровья не может быть качественного образования.

***Цель:*** *раскрыть содержание инновационной деятельности учителя физической культуры с целью сохранения и укрепления здоровья учащихся.*

***Задачи:***

*1. Выявить роль и значение инновационных технологий в учебно-воспитательном процессе;*

*2.Обобщить и распространить опыт работы по использованию инновационных технологий на уроках физической культуры.*

**Основная часть**

Специфика предмета «физическая культура» позволяет использовать широкий спектр педагогических технологий в учебно - воспитательном процессе.

*1.Здоровьсеберегающие технологии*

Важное место в своей деятельности я отвожу 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.

Мое мнение совпадает с мнением известного педагога, автора ряда книг по физической культуре Ковалько Валентины Ивановны, что здоровьесберегающие технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок.

Элементы здоровьесберегающих технологий, используемые мною на уроках:

*1. Чередование видов деятельности.* Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки учащихся - один их способов повышения эффективности урока. Чередую теорию и практику.

*2. Благоприятная дружеская обстановка на уроке.* Урок должен быть развивающим, интересным. На уроке я обязательно обращаю внимание на физическое и психологическое состояние детей, смотрю, как они воспринимают задания. Предъявляю требования и замечания больше в дружественной форме.

*3. Дозировка заданий.* Главное при выполнении упражнений - не допускать перегрузки учащихся.

*4. Индивидуальный подход к каждому ребенку.* Дети очень разные, но учитель должен сделать свои уроки интересными. Для этого я предлагаю создать для каждого ученика ситуацию успеха.

*5. Занятия на свежем воздухе.* Известно, что дети очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из моих задач является повышение устойчивости детского организма такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма. Я опираюсь на естественные факторы закаливания. Мои уроки на свежем воздухе включают: бег, лыжную подготовку, футбол, русскую лапту и подвижные игры.

На уроках мною предусматривается:

* строгие дозированные физические нагрузки с учетом физического развития всех учащихся, их группы здоровья;
* строгий контроль температурного режима, вентиляции помещения;
* проверка и контроль за состоянием спортивного оборудования и инвентаря, своевременный их ремонт и починка, содержание их в чистоте;
* контроль за сменной спортивной формы;
* применение специальных упражнений для профилактики и коррекций осанки, применение дыхательных упражнений.

На уроках регулярно использую музыкальное сопровождение. Для разминки, перемещений по залу лучше использовать фоновую музыку, не привлекающую внимания, учитывая ее влияние на психоэмоциональную сферу.

*2. Личностно – ориентированная технология*

Личностно-ориентированная технология обучения помогает в создании творческой атмосферы на уроке, а так же создает необходимые условия для развития индивидуальных способностей детей.

Сущность технологии заключается в личностно - ориентированном характере обучения, индивидуальном подходе к каждому ребенку при организации занятий физической культурой, в формировании осознанной потребности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-творческой деятельности. Это означает, что для каждого учащегося подбираются индивидуальные упражнения, которые учитывают индивидуальный тип телосложения, физическую подготовленность, состояние здоровья, а также особенности психического развития. В зависимости от уровня физической подготовленности детей, предлагаю упражнения различной степени сложности, предоставляется возможность постепенного овладения необходимыми умениями и навыками.

Для выработки у учащихся объективной оценки своих достижений, формирования ответственности использую самооценку, где учащиеся определяют свою отметку по выполненному заданию, по усвоенной теме. При самооценке проводится анализ результатов деятельности.

*3. Информационно – коммуникационные технологии*

Включение ИКТ в урок физической культуры позволяет организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Это помогает мне в решении ещё одной задачи – разбудить заинтересованность школьников в формировании здорового образа жизни.

Уроки физической культуры включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому применение презентаций по обучению технике сложно координационных движений таких, например, как «прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», «прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» позволяет мне эффективно решать эту проблему.

Так, например, применение ИКТ с использованием межпредметных связей в процессе преподавания физической культуры помогает мне подготовить интересные уроки, а учащимся более полно и глубоко осмысливать изучаемый материал. На уроке теории по теме: «История Олимпийских игр» прослеживается связь с рядом предметов. Цель данного урока – создать общее представление об Олимпийских играх, способствовать эстетическому отношению к искусству, воспитывать чувство патриотизма. Теоретический материал воспринимается лучше, когда идет еще и зрительное восприятие информации. Рассказывая об истории зарождения физической культуры или Олимпийских играх, прошу ребят вспомнить историю Древнего мира.

Компьютер очень удобен как средство для определения уровня знаний и контроля усвоения учебного материала на теоретических уроках по физической культуре. Например: тематический контроль, обеспечивающий выявление и оценку знаний учащихся, полученных на уроках или итоговый контроль (олимпиады, викторины с помощью PowerPoint).

Периодически в домашнее задание входит выполнение презентаций на различные и интересные темы.

*4. Технология дифференцированного обучения*

Под дифференцированным обучением понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей.

Сущностьданной технологии заключаетсяв обучение целостным методом с последующей дифференциацией (выделение детали техники и разделение их по сложности) и затем интеграцией этих частей различными способами в зависимости от уровня подготовленности учащихся, с целью более качественного выполнения упражнения.

Так, например, при закреплении учебного материала, я условно делю детей в классе на группы, в зависимости от подготовленности. Одной группе даю облегченные подводящие упражнения, другой – усложненные подводящие упражнения. Учащиеся сильных групп, внутри класса, осваивают учебный материал быстрее средних учеников, поэтому обучение двигательному действию заканчивается для них выполнением изучаемого упражнения в соревновательных условиях, а учащиеся средних групп продолжают выполнять упражнение по частям или многократно повторяют его в стандартных условиях.

Обязательно провожу индивидуальную работу с учащимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия. Эти дети получают индивидуальные задания, как на уроке, так и для домашнего выполнения.

Временно освобожденные учащиеся, а также учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе присутствуют на уроках. Они помогают в подготовке инвентаря, судействе, знакомятся с теоретическими сведениями, с техникой выполнения двигательных действий. Занимаются подготовкой докладов и презентаций по заданным или по выбранным ими темам.

*5. Игровые технологии*

Практика показывает, 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. На уроках физической культуры занимает важное место. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она отвечает потребностям и интересам детей. Игровая деятельность помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

Особое внимание уделяю подвижным играм в начальном и среднем звене, так как в этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование игровых умений и технико-тактических взаимодействий, необходимых при дальнейшем изучении и овладении спортивными играми. И, конечно, подвижные игры, это прекрасная база по развитию двигательных способностей и умений. Так, например, в разделе программы «Легкая атлетика» использую подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных способностей. В разделе программы «Спортивные игры» - игры и эстафеты на овладение –технико - тактическими навыками изучаемых спортивных игр.

*6. Технологии проектов*

Технология проектов подходит для учащихся начальной, основной и средней школы, интересующихся исследовательской и проектной деятельностью, а также для одаренных учащихся.

Любой урок физкультуры можно сделать ярким и запоминающимся, интересным и увлекательным, но очень часто на теоретическую часть урока остается мало времени, иногда им приходится жертвовать в пользу игр, соревнований или совершенствования упражнений. А хочется показать своим ученикам и другую сторону предмета, что и в области физической культуры можно проводить очень интересные исследования и создавать проекты, да еще и напрямую связанные с развитием нашего организма, а значит познать самого себя и сделать много познавательных открытий.

Проекты на уроках физкультуры - это проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников. В ходе работы над проектом учащиеся занимаются исследовательской деятельностью, в результате которой им приходится не только учиться обрабатывать данные анкет, строить графики и диаграммы, но и сравнивать, анализировать и делать выводы о результатах деятельности. Работа с информационными ресурсами: литературой, интернетом повышает информационную компетентность учащихся. А творческая работа над созданием продукта позволяет развивать потенциал личности.

Так с 2015 по 2017 годы были разработаны и реализованы следующие проекты: «Влияние самостоятельных занятий физическими упражнениями на развитие физических качеств у учащихся 5 класса», «Развитие национальных видов спорта «Северное многоборье» в сельском поселении Перегребное» и «Изучение условий, влияющих на формирование осанки младшего школьника». Мои учащиеся с данными проектами принимали участие в конкурсах и конференциях юных исследователей«Мы – выбираем будущее», «Юный изыскатель», «Тимофеевские чтения», «Я – гражданин России», «Угорское наследие», «Наукоград», «Моя Югра», где стали победителями и призерами.

*Внеурочная деятельность*

Большое внимание уделяю внеурочной деятельности. Приобщаю детей к культуре спорта через участие в конкурсах «Береги здоровье смолоду», «Здоровое поколение»; акциях «Мы выбираем будущее», «За здоровый образ жизни»; школьный и муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников, олимпиады «Спортивная тренировка» и «Орленок»; викторины «Спорт и мы», «Быть здоровым здорово!» .

Проводим для школьников массовые спортивно-оздоровительные мероприятия:

* соревнования в зачёт спартакиады школы по футболу, баскетболу, волейболу, пионерболу.
* месячник обороной и спортивно-массовой работы;
* совместные с родителями учащихся спортивно-оздоровительные мероприятия «Веселые старты», «Моя спортивная мама», «Папа, мама, я – спортивная семья».
* ежегодные открытые турниры по баскетболу и волейболу среди общеобразовательных организаций с.п. Перегребное;
* учащиеся посещают секцию по волейболу, в результате чего они становятся призерами на соревнованиях поселкового и районного уровня.

Всеми любимое в школе мероприятие «День здоровья» мы организовываем одновременно для всех классов первой, второй или третьей ступени школы. В содержание дней здоровья входят подвижные и спортивные игры на местности, туристические походы, спортивные соревнования. В организации данных мероприятий принимают активное участие старшеклассники, оказывают помощь в судействе соревнований.

На больших переменах в школе проводим подвижные игры в качестве активного отдыха и с целью снижения утомления, возникшего в результате учебной деятельности. Этот вид активного отдыха под названием «Территория здоровья» проводим по возможности на открытом воздухе. Для учащихся младших классов игры подбираются наиболее простые или ранее известные, средней и малой интенсивности, где допускается перемена состава, быстро появляются результаты. Для учащихся 5-11 классов используем командные игры, подводящие к спортивным, такие как, настольный теннис, перестрелка, пионербол, соревнования по дартсу, армреслингу, гиревому спорту и различные эстафеты.

Заканчиваются игры за 5 минут до начала очередного урока.

**Заключение**

В результате использования вышеописанных подходов и технологий в повышении эффективности и качества урока физической культуры в современных условиях удается:

* раскрыть всесторонние способности учащихся;
* привлечь к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;
* повысить качество знаний учащихся;
* научить детей быть более уверенными в себе;
* повысить заинтересованность ребят в предмете;
* научить учащихся стараться использовать полученные знания в различных ситуациях.

Мои учащиеся становятся  победителями и призерами в соревнованиях в зачет Спартакиады школьников Октябрьского района, как в личном первенстве, так и в командном зачете по баскетболу, волейболу, северных видах спорта, шахматам. Ежегодно принимаем участие в районных соревнованиях «Школа безопасности» среди учащихся общеобразовательных организаций, где становимся призерами. В 2017 году принимали участие в окружных соревнованиях среди обучающихся образовательных организаций ХМАО-Югры «Школа безопасности» в г.Нягань.

Свое выступление хотелось бы закончить словами известного немецкого поэта Генриха Гейне «Единственная красота, которую я знаю, это здоровье».

«Учите детей быть здоровыми…»

**Список использованной литературы**

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2.
2. БальсевичВ.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиC, 1988. – 208 с.
3. Ковалько В.Н. Здоровьсберегающие технологии в школе. 2007, с.122.
4. Крылова Н.Б. Культурология образования. - М.: Народное образование, 2000, с. 43-65
5. Лазарев В.С. понятие педагогической и инновационной системы школы/ В.С. Лазарев // Сельская школа. - 2003. - № 1.
6. Сластёнин В.А. Педагогика / В.А. Сластёнин. - М.: Школа-Пресс, 2000 г.
7. ЭндрюсД.К. Роль образовательных инноваций в пропаганде здорового образа жизни в двадцать первом столетии // Теор. и практ. физ. культ. 1993, №1