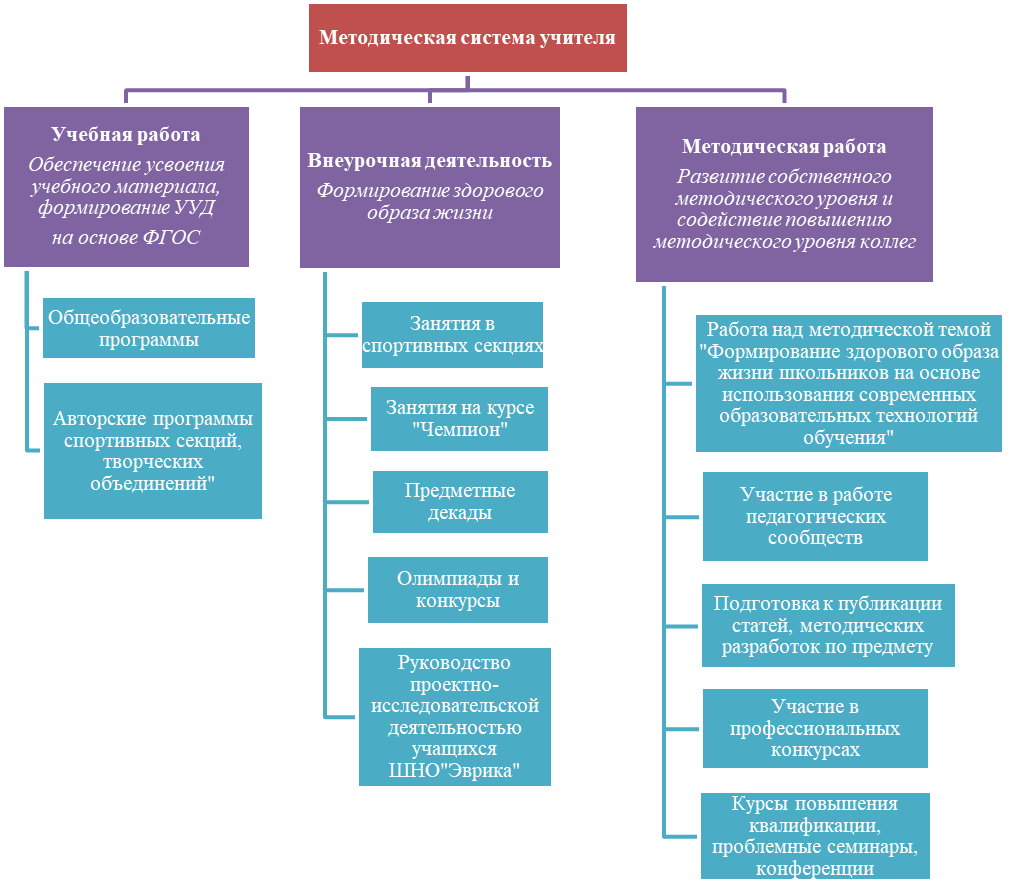
**«Применение инновационных образовательных технологий на занятиях физической культурой с целью формирования мотивации к здоровому образу жизни школьников».**

Здоровье – основная ценность. Физическая культура 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, физическая культура, 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. Создание здорового образа жизни требует дальнейшего развития учебного процесса в школе и перехода на другой более высокий качественный уровень обучения с помощью применения современных обучающих средств. Это предполагает не только внедрение результатов интеллектуальной деятельности (разнообразные эллиптические тренажеры, обучающие научно-популярные видеофильмы, Интернет-ресурсы и т.д.) на уроках физической культуры, но и формирование положительной мотивации к процессу обучения в целом. В силу этих обстоятельств можно со всей уверенностью утверждать, что именно применение современных технологий на уроках физической культуры, несомненно, является ключом к созданию здорового образа жизни ученика в школе. Вместе с этим особо значимой профессией в школе является учитель физической культуры, который в ответе за здоровье детей, их физическое и нравственное воспитание. Поэтому важное место в деятельности учителя необходимо отводить современным технологиям обучения. **Цель** - обеспечить школьнику возможность укрепление здоровья за период обучения в школе, сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Современные мировые технологии являются самыми значимыми по степени влияния на здоровье школьников, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и теоретических нагрузок, а также сочетании различных форм предоставления информации. Положительно оценивая развитие законодательства в сфере образования, нельзя не отметить одно обстоятельство. Развитие науки и техники постоянно выдвигает в повестку дня необходимость решения в образовательном процессе в школе все новых и новых проблем, возникающих в сфере создания и использования инновационных современных технологий обучения, или качественных изменений ранее хорошо известных и освоенных. Поэтому нет ничего удивительного в том, процесс обучения в школе находится в стадии совершенствования. Можно прогнозировать в ближайшее время в Российской Федерации концентрацию усилий на проблемах правового обеспечения здорового образа жизни на современном этапе развития человечества в целом и каждого отдельного ученика школы в частности.

**Методика обучения.**

Новые требования к преподаванию предмета, обусловленные новыми федеральными государственными стандартами, способствовали тому, что мною была разработана и успешно адаптирована собственная методика обучения обучающихся всех категорий.



**Занятия в творческих коллективах**

Проведённые в последние годы исследования свидетельствуют о неуклонном ухудшении состояния здоровья школьников. Одной из основных причин такого положения является то, что у подрастающего поколения не сформирована устойчивая мотивация на здоровый образ жизни (ЗОЖ) и нет ясного понимания, как следует заботиться о своём здоровье. Школьники не всегда могут противостоять негативному влиянию со стороны окружающей среды.

В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Поэтому перед учителем физической культуры возникают вопросы: как организовать деятельность школьников на уроке, чтобы дать каждому ученику оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес учащихся к урокам физкультуры, потребность в здоровом образе жизни? При решении этих вопросов возникают **противоречия.**  С одной стороны, высокий уровень требований к физической подготовленности выпускников, с другой, - снижение интереса к урокам физической культуры.

**Актуальность работы** состоит в решении **проблемы**: как эффективно организовать учебный процесс без ущерба здоровью школьников и мотивировать учеников вести ЗОЖ?

В связи с этим, одной из приоритетных **з**адач в моей работе, стало сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них понятия ценности здоровья и здорового образа жизни. Сущность работы состоит в обеспечении физического здоровья, здорового образа жизни учащихся путем оптимального сочетания теории и практики, выбора современных средств, методов и форм в процессе обучения физической культуре. Учитывая анализ существующей ситуации, мы убеждаемся в целесообразности использования современных образовательных технологий как одного из способов сохранения и укрепления здоровья учащихся.

**Ведущая педагогическая идея опыта:**  формирование здорового образа жизни школьников на основе использования инновационных образовательных технологий обучения.

**Цель:** выявить и показать возможности применения инновационных образовательных технологий на уроках физической культуры, как одного из оптимальных способов мотивации физического развития, сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Задачи:

1. Выявить структуру обучения при формировании здорового образа жизни.

2. Изучить научно-методическую основу инновационных образовательных технологий.

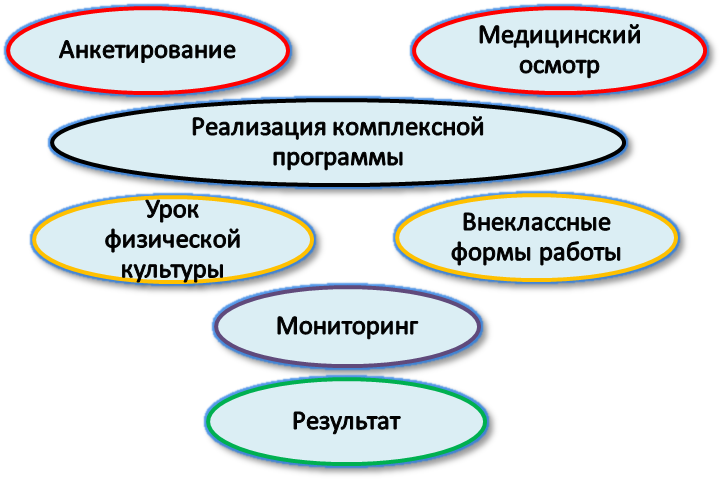
3.Описать систему работы по применению инновационных образовательных технологий на уроках физической культуры.

5. Разработать методические рекомендации для учителей физической культуры.

**Новизна опыта** заключается в реализации инновационных современных образовательных технологий на уроках физической культуры, использовании валеологических приемов для формирования у учащихся ценности ведения здорового образа жизни.

**Практическая значимость:** материалы данной работы могут быть использованы при подготовке и планировании материала к урокам физической культуры, занятиям внеурочной деятельности.

**Систему работы** по реализации комплексной программы можно представить в виде схемы:



**1. Формирование здорового образа жизни школьников.**

Физическая культура – это часть общей культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей и применение их в соответствии с запросами жизни.

Необходимость формирования у школьников здорового образа жизни

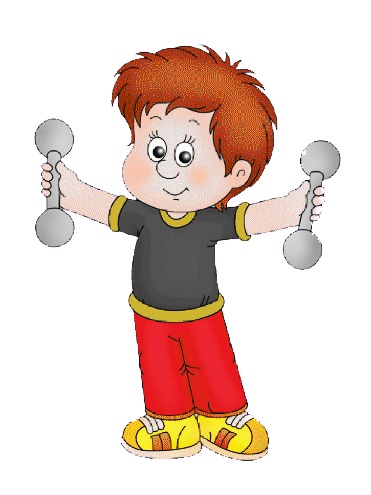
Необходимость развития двигательной активности у учащихся

Необходимость заниматься спортом

Отсутствие мотивации ведения здорового образа жизни

Непонимание учащимися значимости физической культуры в жизни человека

Малоподвижный образ жизни



Развивать двигательную активность обучающихся на уроках

**Гипотеза:** если у обучающихся целенаправленно развивать двигательную активность, повышать мотивацию к своему физическому развитию на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности, возможно сформировать у них ценность ведения здорового образа жизни

Развивать двигательную активность учащихся во внеурочной деятельности

Повышения мотивации своего физического развития

**Пути разрешения противоречий**

**1.1 Понятие и задачи формирования здорового образа жизни у школьников.**

Здоровый образ жизни можно охарактеризовать как активную деятельность школьников, направленную в первую очередь на сохранение и улучшение здоровья. К основным составляющим здорового образа жизни относятся: режим труда и отдыха; организацию сна; режим питания; организацию двигательной активности; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания; профилактику вредных привычек; культуру межличностного общения; психофизическую регуляцию организма. Показатели состояния здоровья школьников являются актуальной проблемой современного общества.  На сохранение здоровья влияет комплекс различных факторов: биоло­гических, экологических, экономических, социальных и т.п. Но самым зна­чимым по силе воздействия и по продолжительности влияния на здоровье детей является «школьный фактор». 70% времени учащиеся проводят в сте­нах школы, поэтому крайне важным становится создание условий внутри школьной среды. Не благоприятные санитарно-гигиенические условия обу­чения, неполноценное питание и интенсификация учебного процесса при­водят к снижению адаптации детей к высоким учебным нагрузкам, а следо­вательно, пагубно влияют на состояние.

Вся работа нацелена на качество урока по формированию здорового образа жизни школьников и ориентирована на обеспечение психи­ческого, физического и нравственно­го здоровья учащихся. Она включает ряд параметров:

# 1) учёт особенностей класса (изучение и понимание чело­века);

# 2) создание благоприятного психологического фона на уроке;

# 3) использование приёмов, способ­ствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу;

# 4) создание условий для самовыраже­ния учащихся;

# 5) обращение к разнообразным видам деятельности;

# 6) предупреждение гиподинамии.

Правильно организованное обучение способствует предотвращению усталости и утомляемости школьников, повы­шению у них мотивации к учебной деятельности и приросту учебных достижений.

Важнейшими условиями обучения являются:

# -соблюдение основных санитарно-гигиенических норм и правил орга­низации учебно-воспитательного про­цесса;

# -организация горячего питания, умение выбирать здоровую пищу, формирование культуры питания;

# -культурно-оздоровительные ме­роприятия, проводимые в ходе учебного процесса, а также во внеклас­сной и внеурочной работе.

# Использование приёмов здоровье сберегающих технологий в учебном процессе должно вестись в следу­ющих направлениях:

# -физическое развитие (зарядка, физкультминутки).

# - организация уроков с использо­ванием приёмов здоровье сберегающих технологий.

# -работа с родителями. Внеклас­сная работа (туристические походы; экскурсии; участие в спортивных со­ревнованиях; спортивные секции, кружки, бассейн; досуговые оздоро­вительные мероприятия с участием родителей; беседы; конкурсы рисун­ков).

Большое значение учитель должен уделять состоянию здо­ровья школьников, а потому особое внимание на формирование у школьников ценностного отношения к собственному здоровью. Для этого не только говорить о значении здоровья для человека, но и вносить в повседневную жизнь детей элементы ценностного отношения к здоровью, прививаеть школьникам полезные привычки и навыки.

**1.2. Структура процесса обучения.**

Весь процесс обучения по формированию здорового образа жизни 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 обучающегося 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 здоровье сбережения (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.

**1.2.1. Цели и задачи учебной деятельности.**

Основная цель педагогической деятельности - создание условий для физического развития, сохранения и укрепления здоровья школьников.

Основной задачей учебной деятельности является:

1.Комплексная реализация базовых компонентов программы.

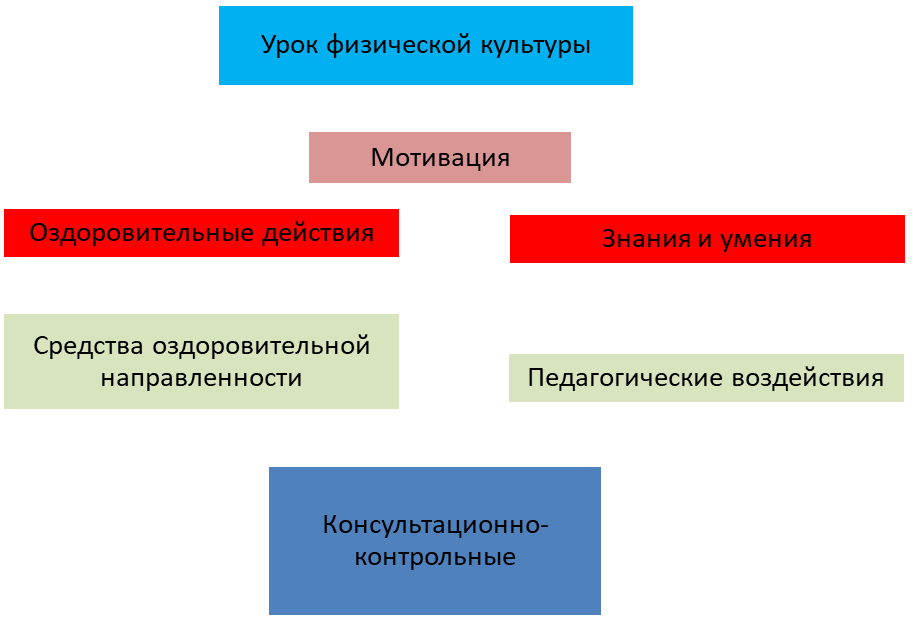
2.Решение основных задач физического воспитания на каждом этапе обучения.

В отборе содержания лежит комплексная программа по физическому воспитанию. Планируя учебный материал, руководствуемся следующим:

- учебный материал, прежде всего, должен соответствовать требованиям стандарта и быть ориентирован на конечный результат;

- в основу положен базовый уровень содержания образования, но в тоже время каждому обучающемуся предоставляется возможность выбора содержания деятельности на уроке, исходя из уровня физической подготовленности, его двигательных способностей и состояния здоровья.

Реализация здоровье сберегающего пространства на уроках выглядит примерно следующим образом:



**Формы организации деятельности направленные на развитие двигательной активности**

**1.2.2. Технологии, средства и методы обучения.**

Для достижения целей обучения применяются следующие группы средств:

- гигиенические факторы;

- оздоровительные силы природы;

- средства двигательной направленности.

Первое условие оздоровления - это создание на уроках физической культуры гигиенического режима. В обязанности учителя 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.

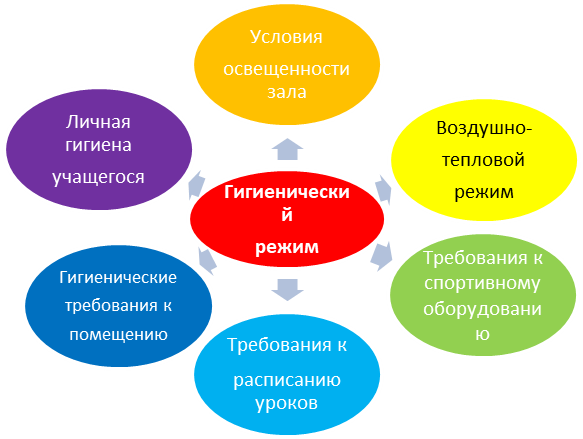


Схема. Гигиенические средства достижения здоровье сбережения.

Второе условие - использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровье сберегающих технологий на уроках. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышает общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т.д.

Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года.

**Методы обучения:**

- словесные (рассказ, беседа, объяснение),

-наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнений),

-практические (выполнение двигательного действия, самостоятельная и индивидуальная работа).

**Приемы:**

- работа в парах, тройках, командах;

-самостоятельная работа; дифференцированный выбор заданий;

-объяснение;

-показ;

-контроль за состоянием здоровья учащихся.

**Способы организации учебной деятельности:**

- фронтальный (упражнения выполняются всеми учениками одновременно),

- групповой (упражнения выполняются одновременно несколькими группами),

- индивидуальный (отдельные ученики получают задания и самостоятельно выполняют их),

- поточный (ученики выполняют упражнения друг за другом).

**Для формирования здорового образа жизни школьников Ольга Владимировна использует:**

-современные образовательные технологии;

-комбинирование методов, приемов физического воспитания;

-межпредметные связи;

-нетрадиционные уроки;

-работу с одаренными детьми;

-валеологическое просвещение обучающихся и их родителей;

-внеклассные формы физического воспитания.

**2. Современные образовательные технологии.**

**2.1. Классификация современных технологий обучения и воспитания.**

По сущностным и инструментально значимым свойствам выделяются следующие классы педагогических технологий.

**1. По уровню применения**выделяются общепедагогические, частнометодические (предметные) и локальные (модульные) технологии.

**2. По философской основе:** материалистические и идеалистические, диалектические и метафизические, научные (сциентистские) и религиозные, гуманистические и антигуманные, антропософские и теософские, прагматические и экзистенциалистские, свободного воспитания и принуждения и другие разновидности.

**3. По методологическому подходу** определяются ведущие принципы организации педагогического процесса и деятельность его участников. Для различных аспектов технологии это могут быть разные принципы (комплексный подход).

**4. По ведущему фактору психического развития:** биогенные, социогенные, психогенные и идеалистские технологии. Сегодня общепринято, что личность есть результат совокупного влияния биогенных, социогенных и психогенных факторов, но конкретная технология может учитывать или делать ставку на какой-либо из них, считать его основным.

В принципе не существует таких монотехнологий, которые использовали бы только один какой-либо единственный фактор, метод, принцип - педагогическая технология всегда комплексна. Однако своим акцентом на ту или иную сторону процесса обучения технология становится характерной и получает от этого свое название.

**5. По научной концепции** процессов обучения, воспитания и социализации (освоения опыта и отражения окружающего мира) выделяются: ассоциативно-рефлекторные, деятельностные, развивающие, интериоризаторские, бихевиористские, гештальттехнологии, технологии нейролингвистического программирования, суггестивные, психоаналитические, генетические, социоэнергетические и др. **6. По целевой ориентации на сферы и структуры индивида:** информационные технологии - формирование знаний, умений, навыков по основам наук; операционные - формирование способов умственных действий; эмоционально-художественные и эмоционально-нравственные - формирование сферы эстетических и нравственных отношений; технологии саморазвития - формирование самоуправляющих механизмов личности; эвристические - развитие сферы творческих способностей, практические - формирование действенно-практической сферы и сферы психофизиологического развития, а также различные ключевые компетентности личности. **7. По характеру содержания и структуры**называютсятехнологии**:** обучающие и воспитывающие, светские и религиозные, общеобразовательные и профессионально-ориентированные, гуманитарные и технократические, различные отраслевые, частно предметные, а также моно технологии, комплексные (поли технологии) и проникающие технологии. В моно технологиях весь учебно-воспитательный процесс строится на какой-либо одной приоритетной, доминирующей идее, принципе, концепции, в комплексных - комбинируется из элементов различных моно технологий. Технологии, элементы которых наиболее часто включаются в другие технологии и играют для них роль катализаторов, активизаторов, называют проникающими.

**8. По основному виду социально-педагогической деятельности** в настоящее время различают:

- дидактические, воспитательные и развивающие технологии;

- технологии педагогической поддержки заключающиеся в совместной с ребенком деятельности по определению его интересов, возможностей и путей развития; технологии реабилитации как восстановления каких-либо утраченных способностей или функций; технологии педагогической помощи - традиционный вид деятельности учителя;

- технологии, направленные на создание условий эффективной социализации - самостоятельного освоения ребенком общественных норм и ценностей; возможны акценты в этих технологиях на социальное приспособление к условиям среды, на социальное сохранение и развитие самостоятельности и индивидуальности, на социальное закаливание;

- управленческие, охватывающие не только целостный педагогический процесс, но и его отдельные части; к ним примыкают технологии диагностики, мониторинговые, а также компенсирующие;

- наконец, педагогическая деятельность в некоторых технологиях неотделима от психологической, социальной, медицинской, культурологической, экономической: отсюда возникают соответствующие названия технологий

**9. По типу организации и управления познавательной деятельностью** классификация педагогических технологий: взаимодействие учителя с учеником (управление) может быть разомкнутым (неконтролируемая и некорректируемая деятельность учащихся), цикличным (с контролем, самоконтролем и взаимоконтролем), рассеянным (фронтальным) или направленным (индивидуальным) и, наконец, ручным (вербальным) или автоматизированным (с помощью учебных средств). Сочетание этих признаков определяет следующие виды:

# - классическое лекционное обучение (управление - разомкнутое, рассеянное, ручное);

# - обучение с помощью аудиовизуальных технических средств (разомкнутое, рассеянное, автоматизированное);

# - система «консультант» (разомкнутое, направленное, ручное);

# - обучение с помощью учебной книги (разомкнутое, направленное, автоматизированное) - самостоятельная работа;

# - система «малых групп» (цикличное, рассеянное, ручное) - групповые, дифференцированные способы обучения;

# - компьютерное обучение (цикличное, рассеянное, автоматизированное);

# - система «репетитор» (цикличное, направленное, ручное) - индивидуальное обучение;

# - «программное обучение» (цикличное, направленное, автоматизированное), для которого имеется заранее составленная программа.

**10. Методы и способы** обучения и воспитания определяют названия многих существующих технологий: догматические, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные, принуждения, свободного выбора, программированного образования, проблемные, поисковые, исследовательские, развивающие, саморазвития, групповые, коллективные, информационные, диалогические, коммуникативные, интерактивные, игровые, трудовые, творческие, арт-технологии и др.

**11. По** **организационным формам** учебно-воспитательного процесса наиболее яркими типами технологий являются: классно-урочные и альтернативные им, академические и клубные, индивидуальные и групповые, открытые и закрытые, коллективные способы обучения и воспитания, дифференцированное обучение.

**12.**Современные **средства обучения и воспитания** ложатся в основу классификации технологий по их типам: вербальные (аудио), наглядные (в т.ч. видеообучение), аудиовизуальные (в т.ч. СМИ), программированные, электронно-обучающие, компьютерные, телекоммуникационные, дистанционные, спутниковые и разнообразные действенно-практические. Все эти 56 средства являются внешними по отношению к обучаемому. Но в некоторых технологиях основными являются внутренние духовные силы ребенка - авторизованные средства.

**13. По** **подходу к ребенку и характеру** **воспитательных** **взаимодействий** выделяется несколько типов технологий:

- **авторитарные технологии**, в которых педагог является единоличным субъектом учебно-воспитательного процесса, а ученик есть лишь «объект», «винтик». Они отличаются жесткой организацией школьной жизни, подавлением инициативы и самостоятельности учащихся, применением требований и принуждения.

- **технологии свободного воспитания** делают акцент на предоставление ребенку свободы выбора и самостоятельности в большей или меньшей сфере его жизнедеятельности. Осуществляя выбор, ребенок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия.

- высокой степенью невнимания к личности ребенка отличаются **дидакто-центрические технологии**, в которых также господствуют субъект-объектные отношения педагога и ученика, приоритет обучения над воспитанием, и самыми главными факторами формирования личности считаются дидактические средства. Дидактоцентрические технологии в ряде источников называют технократическими; однако последний термин, в отличие от первого, больше относится к характеру содержания, а не к стилю педагогических отношений.

- **социоцентрические технологии** нацелены на улучшение и преобразование социально-педагогических условий и параметров жизнедеятельности ребенка.

- **антропоцентрические и педоцентрические технологии**, напротив, отличаются высокой степенью внимания к ребенку, исходят из приоритета интересов и потребностей детей.

**-личностно-ориентированные технологии**ставят в центр всей школьной образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализацию ее природных потенциалов. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, но и субъект приоритетный; она является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-либо отвлеченной цели (что имеет место в авторитарных и дидактоцентрических технологиях). Такие технологии называют еще антропоцентрическими.

Таким образом, личностно-ориентированные технологии характеризуются антропоцентричностью, гуманистической и психотерапевтической направленностью и имеют целью разностороннее, свободное и творческое развитие ребенка. - **деятельностно-ориентированные** технологии направлены на совершенствование деятельности субъектов и объектов образовательного процесса. - **средо-ориентированные** технологии направлены на преобразование среды, создания благоприятных условий развития ребенка через окружающую среду. - **характер применяемых воспитательных воздействий на ребенка** определяет также такие технологии, как коллективного и индивидуального воспитания, сотрудничества, субъект-объектного и субъект-субъектного взаимодействия, самовоспитания (самообразования). **14. По** **категории педагогических объектов (обучающихся и воспитующихся)** наиболее важными являются: - массовые школьные технологии, рассчитанные на усредненного ученика; внутри них иногда различают технологии, специфичные для различных возрастных категорий (дошкольного, начального, основного, среднего образования) и различных типов образовательных учреждений; - технологии продвинутого уровня (углубленного изучения предметов, гимназического, лицейского, специального образования и др.) - технологии компенсирующего обучения (педагогической коррекции, поддержки, выравнивания и т.п.); - различные виктимологические технологии (сурдо-, орто-, тифло-, олигофренопедагогика); - технологии работы с отклоняющимися (трудными и одаренными) детьми.

При идентификации технологии конкретного педагогического процесса надо иметь в виду, что классификационные типы далеко не всегда существуют в чистом виде, а чаще сочетаются, комплексируются, проникают друг в друга.

**2.2. Принципы современных образовательных технологий.**

***Общеметодические принципы*** – это основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы учебного процесса в соответствии с общими целями современных образовательных технологий.

***Принцип сознательности и активности –*** нацеливает на формирование у обучающихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

***Принцип активности***– предполагает у обучаемых высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

***Принцип наглядности***– обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.

***Принцип систематичности и последовательности*** проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения.

***Принцип повторения***– в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

***Принцип постепенности***. Он предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

***Принцип доступности и индивидуализации***. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. Назначение принципа доступности и индивидуализации видится в исключении негативных и вредных последствий для организма учащихся вследствие чрезмерных требований и заданий.

***Принцип непрерывности*** тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности обучающихся повышает их эффективность. Упорядочению процесса педагогики оздоровления способствует ***принцип цикличности***. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ребенка к каждому последующему этапу обучения.

Формирование двигательных умений и навыков, двигательные способности ребенка, функциональные возможности организма развиваются в процессе использования средств современных образовательных технологий на основе ***принципа учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся***.

***Принцип оздоровительной направленности*** решает задачи укрепления здоровья ребенка в процессе обучения.

***Принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению школьников*** предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников.

***Принцип активного обучения***, заключающийся в повсеместном использовании активных форм и методов обучения (обучение в парах, групповая работа, игровые технологии и др.).

***Принцип формирования ответственности у обучающихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.***

***Принцип связи теории с практикой***– призывает настойчиво приучать обучающихся применять свои знания по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике.

**2.3. Методы современных образовательных технологий.**

Под ***методами*** современных образовательных технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи оздоровления. Под методами обучения часто понимают совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования. В современных образовательных технологиях обучения применяются две группы методов:

***Специфические*** (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и ***общепедагогические*** (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач современных образовательных технологий обучения.

В структуре метода выделяют ***приемы***, как составную часть, отдельный шаг в реализации метода.

Приемы можно классифицировать следующим образом:

***защитно-профилактические*** (личная гигиена и гигиена обучения);

***компенсаторно-нейтрализующие*** (физкультминутки; оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика; лечебная физкультура; массаж; самомассаж; психогимнастика и тренинги, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации);

***стимулирующие*** (элементы закаливания, физические нагрузки, приемы психотерапии, фитотерапии и др.);

***информационно-обучающие*** (письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам).

**Раздел 3.** **Использование инновационных образовательных технологий на уроках физической культуры .**

Задача со­стоит в том, чтобы создать на уроке условия, не приносящие вреда здо­ровью учащихся. Для этого необходи­мо соблюдать гигиенические нормы и использовать в работе методы, кото­рые позволяют укреплять и сохра­нять здоровье детей. Для решения этой задачи я использую в своей работе современные образовательные технологии:

|  |
| --- |
| Технологии личностно-ориентированного обучения |
| **Здоровье сберегающие технологии** |
| **Игровые технологии** |
| **Соревновательные технологии** |
| **Технология адаптивной гимнастики** |
| **Технология групповой деятельности** |
| Технология уровневой дифференциации |
| Технология проблемного обучения |
| Методические приемы технологии критического мышления |
| Проектная технология |
| Информационно-коммуникативные технологии |
| Оздоровительные дыхательные технологии |
| Фитнес-технологии |
| Технология портфолио |

Одним из средств для эффективного обеспечения нового качества образования школьников является использование учителем физической культуры современных образовательных технологий.

**Я особо выделяю технологии личностно-ориентированного обучения,** учитывающие особенности каждого обучающегося и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, адаптивной гимнастики, разнообразные игровые технологии, фитнес- технологии (нетрадиционные формы урока).

**3.1. 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.

**3.2. Здоровье сберегающие технологии.**

Урок - влияние его на здоровье детей является наиболее важной частью общей оценки работы учителя. Обязательным условием оздоровления на уроке физической культуры в спортивном зале является соблюдение гигиенического режима. В обязанности учителя входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и, по возможности изменять их в лучшую сторону самому, или с помощью администрации, медиков. Гигиенический режим, включающий в себя воздушно-тепловой режим, личную гигиену учащихся, требования к спортивному оборудованию, чистоту помещений, требования к освещенности зала и требования к расписанию уроков в нашей школе строго соблюдается.

Использование оздоровительных сил природы является следующим условием оздоровления, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровье сберегающих технологий на уроках. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т.д.

Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года. Средства двигательной направленности применяются на уроках физической культуры, физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, во внеклассной работе.

Только комплексное выполнение этих условий поможет решить задачу оздоровления.

Но только лишь на уроках физической культуры мы не сможем решить проблему организации физической активности учащихся, профилактику гиподинамии. И здесь большую роль играют внеклассные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

Ориентируемся при проведении уроков на принципы здоровье сберегающего урока, направленные на укрепление физиологического и психологического здоровья:

• принцип двигательной активности;

• принцип оздоровительного режима;

• принцип формирования правильной осанки, навыков рационального дыхания, и т.д.;

• принцип реализации эффективного закаливания;

• принцип психологической комфортности;

• принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка.

Для реализации данных принципов используем следующие педагогические методы и приёмы обучения:

1. Повышение двигательной активности детей.

2. Эмоциональный климат урока. Комфортное начало и окончание урока обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся. Этот метод помогает детям освоить следующие способы само оздоровления:

а) использование положительных установок на успех в деятельности "У меня всё получится! Я справлюсь! Мне всё по силам!"

б) умение настроить себя на положительную волну "Улыбнись самому себе".

Эмоциональный климат урока во многом зависит от доброжелательного тона учителя, от юмористической составляющей педагогического общения.

# В своей работе активно использую такие здоровье сберегающие технологии, как:

# -профилактические (ароматерапию);

# - компенсаторно-нейтра­лизующие (физкультминутки);

# - стимулирующие (создание ситуации успеха);

# -информационно-обучающие (пропа­ганда здорового образа жизни).

Наблюдения показывают, что использование здоровье сберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои способности.

**3.3.Игровые технологии.**

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. п. Применение развивающих игр вызывает у детей психоэмоциональной подъем, развивает внимание, способствует более успешному усвоению материала, повышению успеваемости. Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

СОДЕРЖАНИЕ ИГРОВОЙ ТЕХНОЛОГИИ

* Самореализация
* Социализация
* Корректирующая
* Межнациональной коммуникации
* Диагностическая
* Коммуникативная
* Игротерапевтическая
* Развлекательная

**ИГРА**

* Свободная

развивающая деятельность

* Творческий характер
* Эмоциональность

Структура игры как деятельность

* Целеполагание
* Планирование результата
* Реализация цели
* Рефлексия

Классификации игры

* По характеру психологического процесса

Черты игры

Функции игры

Структурные единицы

* Сюжет
* Правила
* Роли

**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. Самоценность игры заключается в том, что она осуществляется не под давлением жизненной необходимости, а от физиологической необходимости обучающихся двигаться, играть. Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций: обучающая,

воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная,

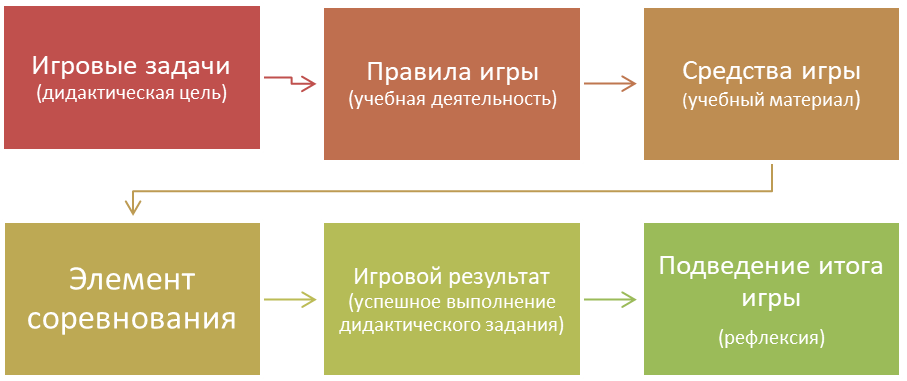
развлекательная, релаксационная.

Особое внимание уделяем 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. В разделе программы «Легкая атлетика» использует подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, способностей ориентирования в пространстве и т.п. В разделе программы «Спортивные игры» -  игры и эстафеты на овладение тактико-техническими навыками изучаемых спортивных игр. В разделе «Гимнастика» - подвижные игры с элементами единоборств. На уроках лыжной подготовки использует и проводит подвижные игры на освоение и закрепление техники лыжных ходов.

Во внеклассной работе в нашей школе также огромное внимание уделяет спортивным и подвижным играм. Обучающиеся посещают секции баскетбола,   «Чемпион».  В школе проводятся турниры баскетболу, мини-футболу, волейболу, «Веселые старты», Дни здоровья и др. Это все дает положительный результат.

  Позитивный эмоциональный настрой, чувство радости у обучающихся - один из критериев успешного урока.

Технологическая цепочка проведения игры



**Спортивные игры** – этап спортивного совершенствования (волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, флорбол)

Разработана программа кружка «Спортивные игры

**Подвижные игры с элементами спортивных игр**

**Спортивные игры** – этап закрепления (волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, флорбол)

Разработана программа кружка «Спортивные игры»

**Подвижные игры** (русские народные игры, игры различных народов проживающих в России, подвижные игры, эстафеты)

**Элементы спортивных игр** – этап ознакомления и разучивания (волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол)

Младший школьный возраст

Средний школьный возраст

Старший школьный возраст

Система игр в рамках обучения физической культуре

**3.4. 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.

**3.5.Технология адаптивной гимнастики.**

Адаптивная гимнастика в системе физического воспитания необходима для специальных медицинских групп, а также с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Однако дети, входящие в основные группы здоровья, тоже нуждаются в специально коррекционных занятиях, которые позволяют более успешно преодолевать учебные нагрузки.

В настоящее время в школу приходит все больше детей с ослабленным здоровьем.

Врачом, классными руководителями, учителем проводится комплексная диагностика. Результаты этой диагностики отражены в «Паспорте здоровья» учащегося. Динамика изменений учитывается при индивидуальной работе с учениками. По результатам диагностики составляются рекомендации по коррекции здоровья учащегося, на основании которых ребенок направляется на индивидуальные и групповые занятия.

Коррекционная или адаптивная гимнастика - метод лечебной физкультуры для детей с нарушением осанки. Включает статические (70%) и динамические (30%) упражнения. В основу метода положены принципы лево-правополушарных взаимодействий мозга и физиологического стереотипа движений (круговых, перекрестных).

Занятия адаптивной гимнастикой, как профилактический метод, полезны всем детям, но особенно младшим школьникам, так как при поступлении в школу увеличиваются физические и психические нагрузки, а это требует определенной адаптации со стороны ребенка. Особенно хорошо адаптивная гимнастика зарекомендовала себя при работе с детьми 7 – 10 лет с проявлениями минимальной мозговой дисфункции, выраженными в нарушении чтения, письма различных невротических реакциях. Упражнения, которые предлагаются данной гимнастикой, направлены:

- на улучшение и укрепление рессорной функции стопы, а значит и на исправление осанки; - на снятие у детей переутомления, возбуждения через выполнение статических и психофизических упражнений;

- на укрепление позвоночника

**3.6.Технология групповой деятельности.**

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

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

**3.7.Технология уровневой дифференциации.**

Одним из направлений в улучшении физического воспитания учащихся образовательных школ является использование дифференцированного похода 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.

Ниже описано, каким образом используем данную технологию на своих уроках:

***Обучение двигательным действиям***

Обучение проводит целостным методом с последующей дифференциацией (выделяет детали техники и разделяет их по сложности) и затем интеграцией этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся, с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для себя составе операций, что станет основой для формирования его индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности. Так, например, при закреплении учебного материала, условно делим детей в классе на группы, в зависимости от  подготовленности. Одной группе дает подготовительные или подводящие упражнения в облегчённых условиях, другой – усложнённые подводящие упражнения, третей – действие в целом, но в облегчённом варианте и т.д. Обучающиеся сильных групп, внутри класса, осваивают учебный материал в среднем на два урока быстрее средних и слабых учеников, поэтому обучение двигательному действию заканчивается для них выполнением изучаемого упражнения в соревновательных условиях, а учащиеся  слабых и средних групп продолжают выполнять упражнение по частям или многократно повторяют его в стандартных условиях. Бывает и так, что для школьников, подготовленных наиболее слабо, этапа совершенствования вообще не бывает, так как они не достаточно хорошо освоили учебный материал. Например, ученики не могут освоить передачу мяча в баскетболе, и поэтому они не могут  полноценно проявить себя в учебной игре, и в то время, когда весь класс играет, эти ребята отрабатывают это упражнения в парах. На занятиях по гимнастике учитель разрешает хорошо подготовленным детям добавлять в комбинации свои элементы, в опорном прыжке изменять высоту снаряда, тогда как менее подготовленные работают в стандартных условиях. Обязательно проводим индивидуальную работу с обучающимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия. Эти дети получают индивидуальные задания, как на уроке, так и для домашнего выполнения.

**3.8.Технология проблемного обучения.**

Процессу здоровье сбережения способствует проблемное обучение, то есть обучение способам решения проблем, создание условий для самостоятельного выбора разрешения проблемной ситуации, создание условий для самореализации. Цель и назначение проблемного обучения - преодолеть элементы ме­ханического усвоения знаний, акти­визировать мыслительную деятель­ность учащихся и ознакомить их с методами исследования. Толчком к продуктивному мышлению, направленному на поиски выхода из состо­яния затруднения, которые испыты­вает ученик в момент столкновения с чем-то, что вызывает у него вопрос, служит проблемная ситуация. Сред­ством её создания является учебная проблема (проблемные задача, зада­ние, вопрос). Каждая учебная пробле­ма подразумевает противоречие. Практически изучение темы построено на выдвижении гипотез, создании проблемных ситуаций, постановке проблемных вопросов и поисков ответов на эти вопросы, путей разрешения проблемных ситуаций. Постановка проблемы и поиски её решения, являются хорошими моти­вами для активной познавательной деятельности учащихся, которая тре­бует актуализации знаний, анализа, умения видеть за отдельными факта­ми и явлениями их сущность, управляющие ими закономерности. Это наиболее интересное направление, связанное с вопросами применения на уроке методов и приемов **проблемного обучения,** создания проблемных ситуаций и задач как средство повышения познавательной активности учащихся. Это способствует повышению мотивации самостоятельных действий, физических резервов организма. Это тип развивающего обучения, в котором сочетаются систематическая самостоятельная поисковая деятельность учащихся с усвоением ими готовых выводов науки. Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Проблемный урок содержит следующие этапы:

-ощущение проблемы (затруднения).

-формулирование проблемы.

-обсуждение гипотезы.

Приведение в порядок обнаруженных фактов.

Практическая или воображаемая проверка правильности выдвинутых гипотез.

Действия ученика при создании учителем проблемной ситуации проходят в следующей логической последовательности:

-анализ проблемной ситуации;

-формулировка (постановка) проблемы или осознание и принятие формулировки учителя;

-решение проблемы: выдвижение предположений; обоснование гипотезы; доказательство гипотезы (теоретическое или экспериментальное);

-проверка правильности решения.

Проблемная ситуация, поставленная в начале урока, становится стержнем, для всего занятия. Решение проблемной ситуации приводит к осознанному восприятию полученной информации.

**3.9. Критическое мышление (методические приемы).**

**Критическое мышление** – тот тип мышления, которые помогает критически относится к любым утверждениям, не принимать ничего на веру без доказательств, но быть при этом открытым новым идеям, методам.

Конструктивную основу «технологии критического мышления»  составляет базовая модель трех стадий организации учебного процесса:  **"Вызов - осмысление - размышление"**. Рассмотрим эти стадии подробно.

На этапе **вызова** из памяти  "вызываются", актуализируются имеющиеся знания и представления об изучаемом, формируется личный интерес, определяются цели рассмотрения той или иной темы. Ситуацию вызова может создать педагог умело заданным вопросом, демонстрацией неожиданных свойств предмета,  рассказом об увиденном, то есть приемы,  предназначенные для решения главной задачи – мотивировать учащихся к работе, включить их в активную деятельность.

На стадии **осмысления** (или реализации смысла) обучающийся  вступает в контакт с новой информацией. Ученик получает возможность задуматься о природе изучаемого объекта, учится формулировать вопросы по мере соотнесения старой и новой информации. Происходит формирования собственной позиции.

Этап **размышления** (рефлексии) характеризуется тем, что учащиеся  закрепляют новые знания и активно перестраивают собственные первичные представления с тем, чтобы включить в них новые понятия. Таким образом, происходит "присвоение" нового знания  и формирование на его основе собственного аргументированного представления об изучаемом.

**3.10. Проектная технология**.

Школа должна выпустить креативную и критически мыслящую, активно и целенаправленно познающую мир, осознающую ценность образования и науки, труда и творчества личность. Мотивированную на творчество и инновационную деятельность, на образование и самообразование в течение всей жизни. Применение проектной методики помогает в решении этих важных задач развития личности ребенка.

Метод проектов (проективная методика), как образовательная технология-это дидактическая категория, обозначающая систему приемов и способов овладения определенными практическими и теоретическими знаниями, той или иной деятельностью. Это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая завершается практическим результатом, оформленным тем или иным способом. Под методом проектов в дидактике понимают совокупность учебно-познавательных приемов, которые позволяют учащимся приобретать знания и умения в процессе планирования и самостоятельного выполнения определенных практических заданий с обязательным представлением результатов.

То есть проект – это “пять П”:

Проблема – Проектирование (планирование) – Поиск информации – Продукт – Презентация.

# 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.

**3.11. Информационно-коммуникативные технологии.**

Информационно-коммуникационные технологии. ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне. Эти технологии помогают решить еще одну задачу - заинтересовать школьников в получении информации о формировании здорового образа жизни, истории развития физического воспитания и спорта.

Уроки физкультуры включают большой объем теоретического материала, на который отводится минимальное количество часов, а использование ИКТ позволяет эффективно решить эту задачу: объяснения техники выполнения обучающих движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещающие теоретические вопросы.

Использование междисциплинарных связей не только помогает создать целостную картину мира, но и способствует развитию эстетического отношения к спорту как искусству, воспитывая чувство патриотизма.

Сегодняшнее развитие общества диктует необходимость использования новых информационных и коммуникационных технологий во всех сферах жизни. Следует ли использовать ИКТ на уроках физкультуры? Это совместимо? Ведь физкультура -это, прежде всего, движение.

Информационно-коммуникационные технологии позволяют решать задачи поиска и хранения данных, планирования, контроля и управления занятиями физкультурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности обучающихся.

Задача учителя - выбрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, свои творческие способности, активизировать двигательную и познавательную активность ученика. Использование новых информационных технологий, интернет-ресурсов, позволяет достичь максимальных результатов при решении многих задач и на уроках физкультуры.

**1) Онлайн-обучение**. Педагоги могут использовать эту технологию, чтобы побудить своих учеников улучшить свои навыки, просматривая онлайн-видео и демонстрируя презентации. Благодаря огромному количеству информации, доступной

в Интернете, учителям физкультуры будет легко найти обучающие видео-уроки, которые могут удовлетворить потребности каждого ученика.

**2) Мониторинг и отслеживание.** Поскольку не все учащиеся обладают одинаковыми физическими способностями, важно, чтобы учителя адаптировали программу к конкретному телосложению ученика, поэтому отслеживание сердечного ритма критически важно при оценке физической выносливости учащихся и назначении им упражнений.

Помимо пульсометров, шагомеры также должны стать незаменимым помощником во время тренировки. Они очень удобны для отслеживания шагов. Кроме того, шагомеры подсчитывают все движения, когда учащиеся выполняют домашние дела. Шагомер может напоминать, что вы сегодня слишком мало ходили и вам нужно быть более активными. Это помогает учащимся быть в курсе своего прогресса в течение дня и напоминает им, что нужно приложить больше усилий.

**3) Умные часы. «Смарт»-часы** - отличная альтернатива шагомеру. В разных моделях есть приложения, которые могут напоминать учащимся о необходимости принимать лекарства, отслеживать время сна или записывать настроение. Некоторые модели могут записывать и сохранять пройденное расстояние, а также скорость. Одна из самых больших проблем умных часов - это их цена. Чем больше у них функций, тем дороже они стоят, поэтому не все могут себе их позволить.

**4) Компьютерные программы**. Использование презентаций на уроках позволяет более подробно и наглядно излагать теоретический материал, что делает учебный процесс максимально эффективным. С помощью презентации можно объяснить правила спортивных игр, тактические действия игроков, наглядно представить исторические события, биографии спортсменов. Наличие наглядного набора информации позволяет закрепить их в памяти.

**5) Тестирования** в классе для проверки и закрепления знаний учащихся. Во внеклассной работе вы также можете использовать ИКТ: командная презентация, дизайн соревнований, описание соревнований и так далее.

Инновационная физическая культура помогает учащимся на их уровне, дает рекомендации по укреплению навыков и прививает им на всю жизнь любовь к движению. С помощью приложений, онлайн-уроков, программ отслеживания показателей организма, учителя физкультуры могут устанавливать индивидуальные цели и упражнения для учащихся. В процессе обучения учащиеся могут чувствовать больший интерес и приверженность к физической активности, необходимой для развития здоровых привычек.

Компьютерные технологии все больше входят в нашу жизнь, хотя они не могут заменить прямого общения ученика с живым человеком, учителем. Однако использование этих технологий в качестве дополнительного инструмента для качественного обучения является необходимостью в ближайшее время и в будущем.

**3.12.** **Оздоровительно - дыхательные технологии.**

Сегодня значительно увеличилось число школьников, страдающими разными отклонениями состояния здоровья. Немало детей отстаёт в физическом и умственном развитии, часто заболевает 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 ребятишек 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.

**3.13.Фитнес – технологии.**

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 частей урока. Также уроки ритмики могу являться отдельным предметом в школе, и нести в себе не только физическое, но и нравственно- эстетическое, с точки зрения культуры хореографии, совершенствование школьников на всех этапах обучения в школе.

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.

**3.14.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.

**Раздел 4. Формы работы по здоровье сбережению.**

**4.1. Комбинирование методов, приемов физического воспитания.**

Для создания здоровье сберегающего пространства я комбинирую игровой, соревновательный и круговой метод, учитывая возрастные особенности обучающихся, не допуская переутомления, направляя их действия и контролирует нагрузку.

С целью полного и точного описания техники упражнений показывать последовательность действий наглядно. В своей практике применять методы разбора упражнений, помогать выполнять, но при этом учитывает физическое развитие и уровень физической подготовленности ребёнка. Убеждена, что методы убеждения и поощрения оказывают на детей особое воздействие.

Учить сознательно оценивать физическое развитие собственного организма и составлять комплексы упражнений. Обучающиеся сами следят за собственным состоянием самочувствия во время занятий и составляют свои комплексы упражнений. Объяснять обучающим, что систематичность специальных упражнений и последовательность их выполнения закрепляют результаты, достигнутые в процессе занятий. Это вызывает интерес к занятиям, к активности и желание работать над собой самостоятельно. При выборе методов и приемов учитывать общепедагогические и методические требования. Объяснять новый материал, разучивать и закреплять его, обращать внимание детей на основные ошибки в технике выполнения упражнений, учить анализировать и оценивать их. Много внимания уделять домашним заданиям. Мною разработаны и собраны комплексы домашних заданий. Благодаря им обучающиеся приучаются к самостоятельности, активно участвуют в процессе самосовершенствования.

**4.2. Осуществление межпредметных связей**

Одной из форм развития познавательного интереса являются межпредметные связи на уроке, этому способствует интеграция содержания учебного материала урока физической культуры с содержанием других предметов.

Межпредметные связи выполняют в обучении ряд функций: методологическую, образовательную, развивающую, воспитывающую, конструктивную.

Преимущества интегрированных занятий заключаются в том, что они:

-способствуют повышению мотивации учения, формированию учебной деятельности, познавательного интереса обучающихся, целостной научной картины мира и рассмотрению явления с нескольких сторон.

Межпредметные связи значительно оживляют преподавание, стимулируют познавательную активность обучающихся.

С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения обучающиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д. Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ. Это позволяет, с одной стороны, более глубоко изучить предмет, а с другой, выработать устойчивую привычку к систематическим занятиям. Жизненный опыт обучающегося и приобретённые знания и умения по данным дисциплинам позволяют осуществлять на уроках физической культуры взаимосвязь содержания обучения с другими предметами, что способствует формированию устойчивого интереса к физической культуре.

**4.3. Нетрадиционные уроки.**

Основными видами нетрадиционных уроков является сюжетно-ролевые игры, уроки здоровья с применением адаптивной гимнастики и фитнес-технологии. На уроках здоровья дети делятся на группы. В группах ослабленных детей следует принципам и нормам предоставления детям таких упражнений, которые способствуют снятию умственного напряжения, исключает длительные статические нагрузки. Использует физические упражнения, которые направлены не только на физическое развитие детей, но и имеющие лечебно-воспитательный эффект, корригирующие, коррекционные упражнения (например, ходьба по лестнице для стоп, шишкам, канату укрепляет и развивает мышцы стопы и предупреждает развитие плоскостопия). Упражнения со скакалкой и обручем содействуют формированию правильной осанки, благотворно действуют на сердечно- сосудистую и дыхательную системы.

Так на примере некоторых разновидностей нетрадиционных форм физического воспитания, можно сказать, что на занятиях физкультуры вполне возможна замена «традиционных» средств физической культуры, на новые модные — нетрадиционные виды физического развития.

Инновационные технологии и методики в физическом воспитании и спорте необходимы, чтобы организм и разум не привыкал к однообразной физической активности, а, наоборот, с помощью нетрадиционных методов физкультуры мог совершенствоваться и искать чего-то нового.

С помощью использования нетрадиционных видов спорта в учебной практике, введя в занятия физической культуры, например, фитнес занятия, степаэробику или занятия современными (уличными) танцами можно получить эмоциональную и физическую эффективность, новые подходы и технологии в физическом воспитании. Ритмики также относится к нетрадиционному виду уроков. Большоезначение на уроке ритмики уделяется танцу, так как  это необходимо для детей с нарушениями осанки и  координации двигательного аппарата. Во время танца учащиеся  учатся ритмично двигаться, владеть своим корпусом, конечностями, затем с удовольствием исполняют танцы с теми движениями, которые легко у них получаются, что способствует хорошему настроению и положительному настрою к обучению.

Новые подходы необходимы, чтобы учебно-тренировочный процесс сделать более ярким, позволить поддерживать интерес к занятиям на постоянном положительном уровне. Можно сделать вывод, что такой подход развивает личностные качества человека и реализует его творческий потенциал.

**4.4. Работа с одарёнными детьми**

Ведущим в познании спортивной одаренности является определение возможностей моторной организации человека и его психических способностей, которые могут быть как врожденными, так и приобретенными в процессе деятельности. Задача Елены Алексеевны состоит в том, чтобы создать такую ситуацию, которая максимально нагружала бы ведущую способность каждого ребенка – в данном случае его спортивную активность или создавать образовательную среду для развития уже проявившихся способностей, условий для раскрытия его потенциала, на удовлетворение потребностей данного обучающегося.

При выборе содержания и методов работы с одаренными детьми учитывает, что каждому возрастному этапу детского развития соответствуют разные типы ведущей деятельности. Так, например, у начальной школы (дети 7-10 лет) - это игровая деятельность, направленная на развитие физических качеств, посредством игры. В данной возрастной группе старается выявлять одаренных детей на начальных стадиях и привлекать их к регулярным занятиям физической культурой и посещать спортивные секции школы и города. Здесь и немаловажно привлечение родителей. Так как в развитии и формировании одаренности большое значение имеет и участие родителей.

Для подросткового периода (11-15 лет) ведущим видом деятельности выступает социально-коммуникативная деятельность–совместная предметная деятельность: соревнования, конкурсы, спартакиады. В этой возрастной группе включает одаренных детей в соревнования с такими же одаренными детьми или более старшими поскольку конкуренция и даже опыт поражения дает хорошие результаты. В общении со сверстниками одаренный ребенок довольно часто берет на себя роль организатора групповых дел и игр, поэтому привлекает таких детей:

- демонстрации упражнений,

- инструкторской деятельности в работе с отстающими,

- судейству соревнований,

- помощи в организации и проведении спортивных праздников и дней здоровья.

Для старшего возраста (16-17 лет) ведущим типом деятельности является проектно-исследовательская деятельность как необходимое средство самоопределения школьника. При этом «объектом проектирования» для школьника выступает он сам. Он должен выбрать в окружающем мире и спрогнозировать у себя такие свои способности, которые необходимы для успешной социализации ребенка в самостоятельной жизни.

В этом возрасте старается привлекать ребят к:

- участию в соревнованиях и конкурсах,

- участию в предметных олимпиадах различного уровня,

- выступлениям с пропагандой ЗОЖ,

- занятиям спортивной деятельностью перед младшими школьниками.

Практика показала, что более всего в работе с одаренными обучающимися по физической культуре подходят следующие формы работы:

-секционные занятия по видам спорта;

- конкурсы;

- участие в олимпиадах;

- работа по индивидуальным планам;

- летние оздоровительные площадки для детей;

-сотрудничество с другими школами;

-соревнования.

В своей работе я стараюсь делать все, для выявления одаренных и способных детей, чтобы им в школе было интересно учиться, показывать пример другим учащимся, приобщать их к спортивной деятельности и саморазвитию.

**4.5. Валеологическое просвещение обучающихся и их родителей.**

На родительских собраниях широко освещаю вопросы, связанные с состоянием здоровья, условиями его сохранения и укрепления.

На уроках практикую беседы о здоровом образе жизни. При выполнении различных упражнений объясняю детям значение каждого из них. Также прививаю гигиенические навыки ребенка, предусматривая участие его в регулировании общего режима дня, в частности, режима движений в течение дня. Воспитываю правильное отношение детей к закаливанию организма.

По формированию ценности здоровья ведется просветительская работа с родителями.

Родительские собрания затрагивают следующую тематику:

- пропаганда индивидуальной, семейной ответственности за состояние здоровья ребенка;

- формирование здорового образа жизни в семье, осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

С участием родителей проводятся спортивные мероприятия:

- «Веселые старты»;

- «День здоровья»;

- «Папа, мама и я – спортивная семья»;

- совместные походы на природу обучающихся и родителей;

- группа здоровья по субботам.

**4.6. Внеклассные формы физического воспитания.**

Большую роль играют внеклассные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Они позволяют увеличивать объем двигательной активности и способствуют более полной реализации их индивидуальных способностей и двигательного потенциала.

С целью повышения двигательной активности обучающихся внеклассную работу я строю в такой последовательности, которая направлена на закрепление умений и навыков, полученных на уроках. Все мероприятия, как правило, проводятся по разделам учебной программы. Основными внеклассными формами физического воспитания являются:

Внеклассные формы физического воспитания

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

Внеклассная работа

Физкультурно-оздоровительные мероприятия

Динамическая пауза

Подвижные перемены

Физкультминутки

Курс «Чемпион»

Спортивные секции

Танцевальные кружки

Дни здоровья

Туристические слеты и походы

Физкультурные праздники

Внутришкольные соревнования

Вопрос о сохранении и укреплении здоровья является главным при планировании работы школьного оздоровительного лагеря. Одной из форм организации отдыха в школьном лагере являются занятия на свежем воздухе, спортивные игры. Это способствует укреплению здоровья; пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и физическая нагрузка, все это повышает выносливость, работоспособность, создает заряд бодрости на весь год.

**Компоненты педагогического опыта**

Необычность представления изучаемого материала.

Наглядность и мобильность.

Возможности компьютерной техники

**Компьютерные технологии**

Изучение нового

Закрепление изученного

Применение освоенных знаний

**Технология игры**

Физическое развитие личности

Ценностные ориентации

Духовное развитие личности

Самостоятельные занятия физической культурой и спортом

Осознание учащимися значимости физической культуры в жизни человека

Взаимодействие с родителями обучающихся

Повышение двигательной активности у учащихся

Повышение заинтересованности в своем физическом развитии

Формирование ценности здорового образа жизни

**4.7. Проведение мониторинга состояния здоровья и физической подготовленности учащихся**

Задачи мониторинга:

1.Выявить состояние физической подготовленности и здоровья школьников.

2.Разработать рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности обучающихся.

3.Проанализировать результативность работы по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья обучающихся в школе.

мониторинг позволяет оценить уровень оздоровительного потенциала и эффективность здоровье сберегающей деятельности*.*

**Раздел 5. Результативность системы работы.**

В результате использования вышеописанных технологий целях формирования здорового образа жизни школьников и повышении эффективности и качества урока физической культуры в современных условиях удается:

* Раскрыть всесторонние способности учащихся;
* Повысить заинтересованность ребят и увлеченность предметом;
* Научить учащихся быть более уверенными в себе;
* Научить учащихся стараться использовать полученные знания в различных ситуациях;
* Повысить качество знаний учащихся;
* Учащиеся становятся победителями и призерами олимпиад по физической культуре.

Таким образом, все, чему школьники обучаются на уроках, при продуманной педагогической организации становится основой для проведения внеклассных и внешкольных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. В том и проявляется внутренняя логика учебно-воспитательного процесса.

Создание условий для развития способности школьников к самообучению путем исследовательской творческой учебной работы учащихся, направленной на интеграцию и актуализацию знаний, для познавательной активности учащихся на уроках физической культуры используется видеометод, который обеспечивает: - возможность дать ученикам более полную, достоверную информацию об изучаемых спортивных элементах; - повысить роль наглядности в учебном процессе; - удовлетворить запросы и интересы учащихся; наладить эффективную обратную связь. Использование мультимедийных презентаций при создании проектов, обучение в сотрудничестве, дискуссий, что обеспечило более эффективное соприкосновение физической культуры и внешних информационных потоков, взаимодействие с учащимися. Исследовательский, проектный подход в системе обучения школьников, разработка ими собственных или групповых мультимедиа проектов обеспечил переход от традиционного процесса обучения в развивающий, творческий. Современные программные и технические средства позволили учителю изменять содержание презентаций и хранить большие информации, информационные и коммуникативные технологии облегчают творческую работу учителя, помогают совершенствовать, накапливать и развивать свои педагогические находки. Анализируя результаты своего опыта, можно отметить, что использование современных образовательных технологий позволило повысить: -успеваемость по предмету; -динамику роста физической подготовленности учащихся; - интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к формированию здорового образа жизни.

***Успеваемость по предмету составляет 100%.*** Главная проблема – это формирование здорового образа жизни школьника применяя инновационные образовательные технологии. Это позволило её воспитанникам не только иметь хорошее здоровье, но и показывать высокие результаты в учёбе и спорте. Результаты проведения соревнований среди школьников: воспитанники занимают призовые места в соревнованиях по лёгкой атлетике, лыжных гонках и тд. Результаты проведения предметных олимпиад по физической культуре: воспитанники ежегодно являются призёрами муниципального этапа Всероссийской Олимпиады школьников.

Благодаря применению нетрадиционной формы урока «ритмика» дети ежегодные победители творческих конкурсов хореографического мастерства разного уровня.

**Вывод: Цель современной педагогики – обеспечить выпускнику школы высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Внедрение в учебный процесс инновационных образовательных технологий позволило добиться не только повышения качества урока и, как следствие, положительных изменений в состоянии здоровья школьников, но и повысить мотивацию к ЗОЖ.**

**Для учителя очень важно правильно организовать урок, так как он является основной формой педагогического процесса. От уровня гигиенической рациональности урока во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное утомление.**

*В приложении можно познакомиться с разработками уроков физической культуры с применением инновационных образовательных технологий.*

**Приложение**

**Разработки уроков по современным образовательным технологиям.**

**Технологическая карта урока по физической культуре 6 кл. (ФГОС)**

***Раздел:*** Спортивные игры. Волейбол.

***Базовый учебник:*** Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений ( М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.); под ред. М.Я.Виленского. – 2-е изд.- М.: Просвещение, 2013г.

***Тип урока:*** Комбинированный.

***Технологии:***

**- здоровьесберегающая:** использование дозированных физических нагрузок, чередование интенсивности и релаксации в обучении;

**- личностно-ориентированный подход:** формирование знаний по физической культуре, формирование двигательной подготовленности.

**- компьютерные технологии (ИКТ):** представление и просмотр двигательного действия технического плана.

***Тема урока:*** Правила игры в волейбол. Техника верхней и нижней передачи. Техника нижней прямой подачи.

***Цель урока:***  Сформировать у обучающихся знания и навыки игры в волейбол.

***Задачи урока:***

**1.** Знакомство с историей и правилами игры в волейбол.

**2.** Создать представление о технике верхней и нижней передачи в волейболе и её значении для успешной игровой деятельности.

**3.** Освоение техники нижней прямой подаче в волейболе.

**4.** Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры: “Мяч среднему”

***Место проведения:*** спортивный зал.

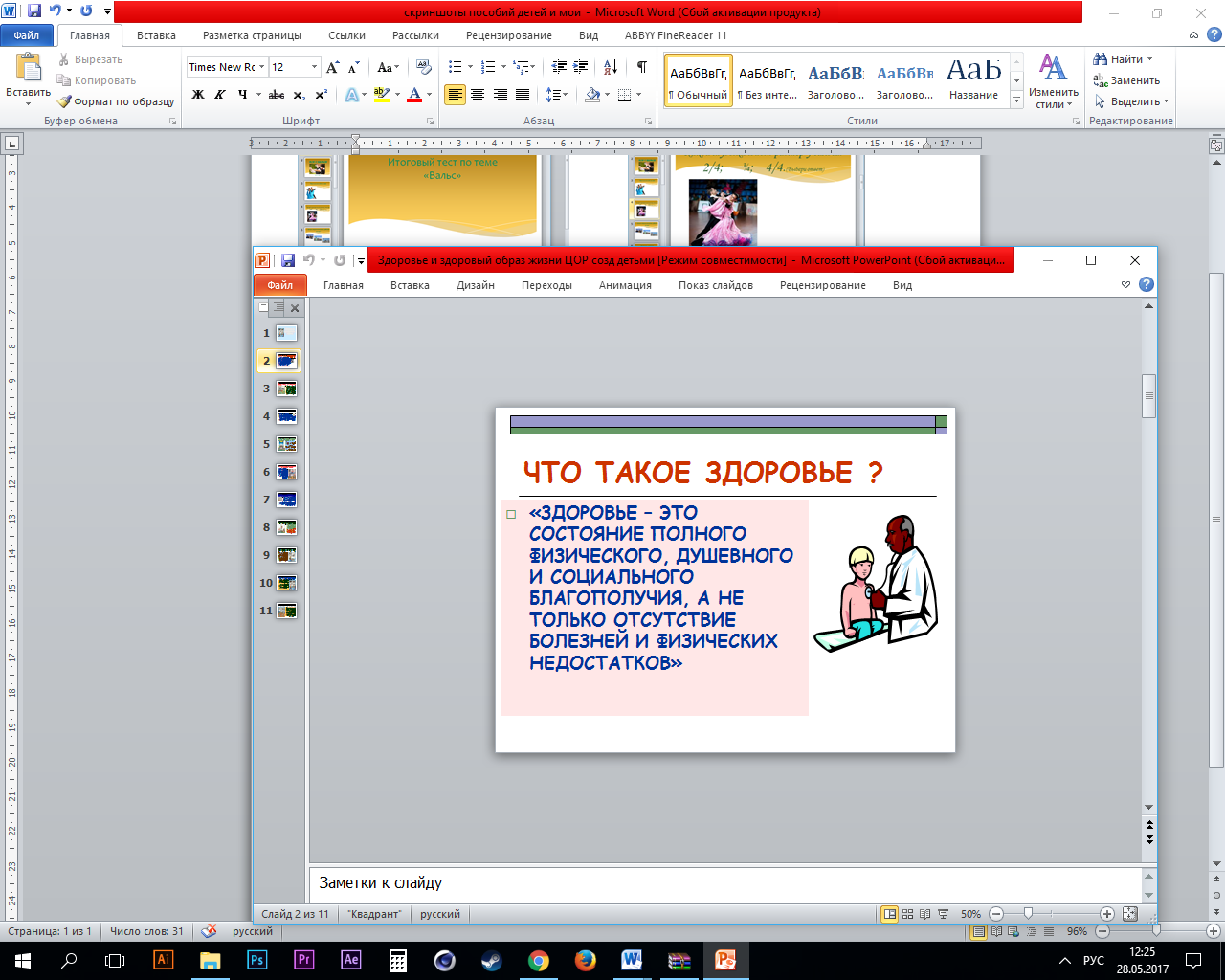
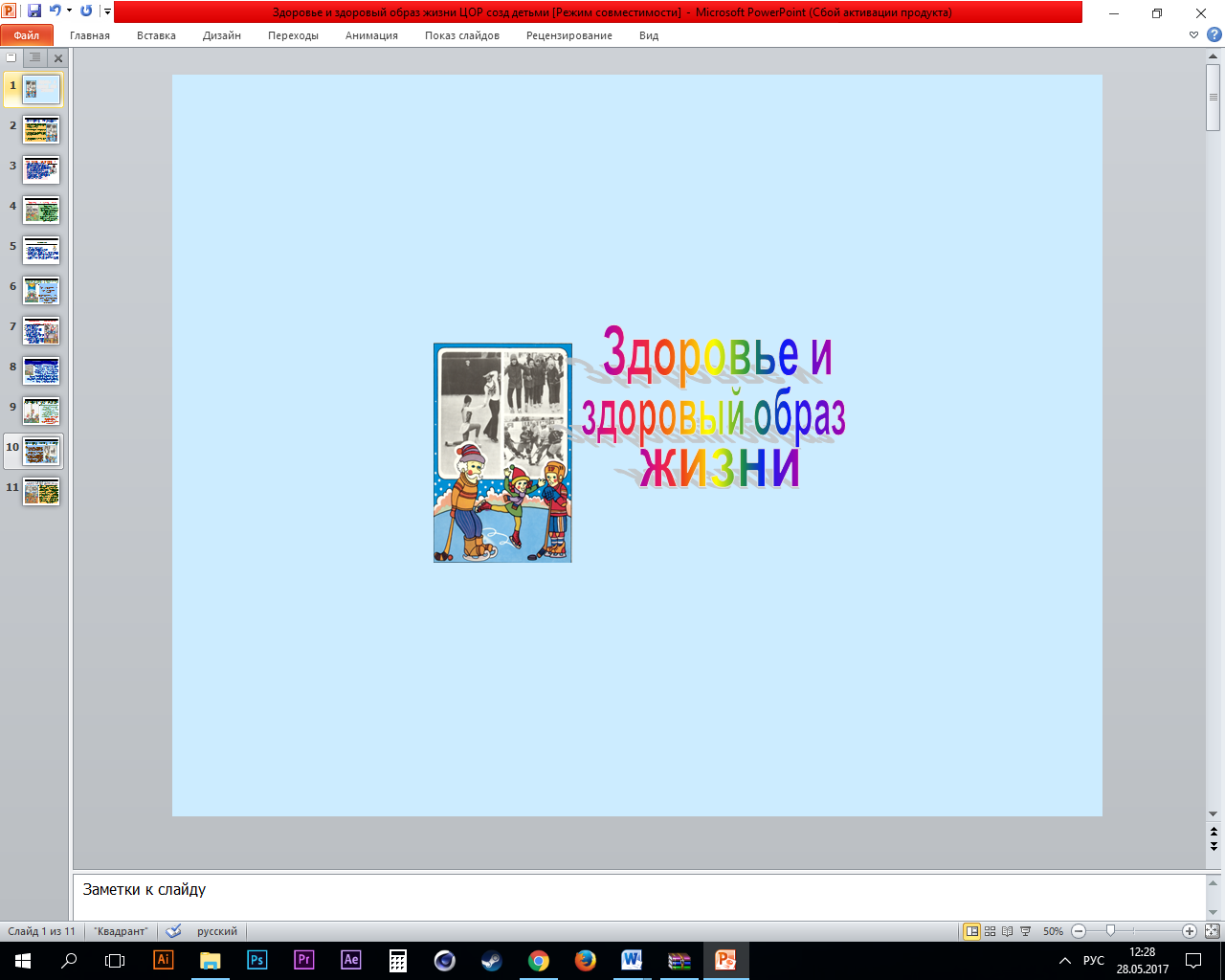
***Инвентарь:*** маты, скамейка, волейбольные мячи, сетка, демонстрационная доска для показа схем передвижений игроков и передач мяча, планшетные ПК.

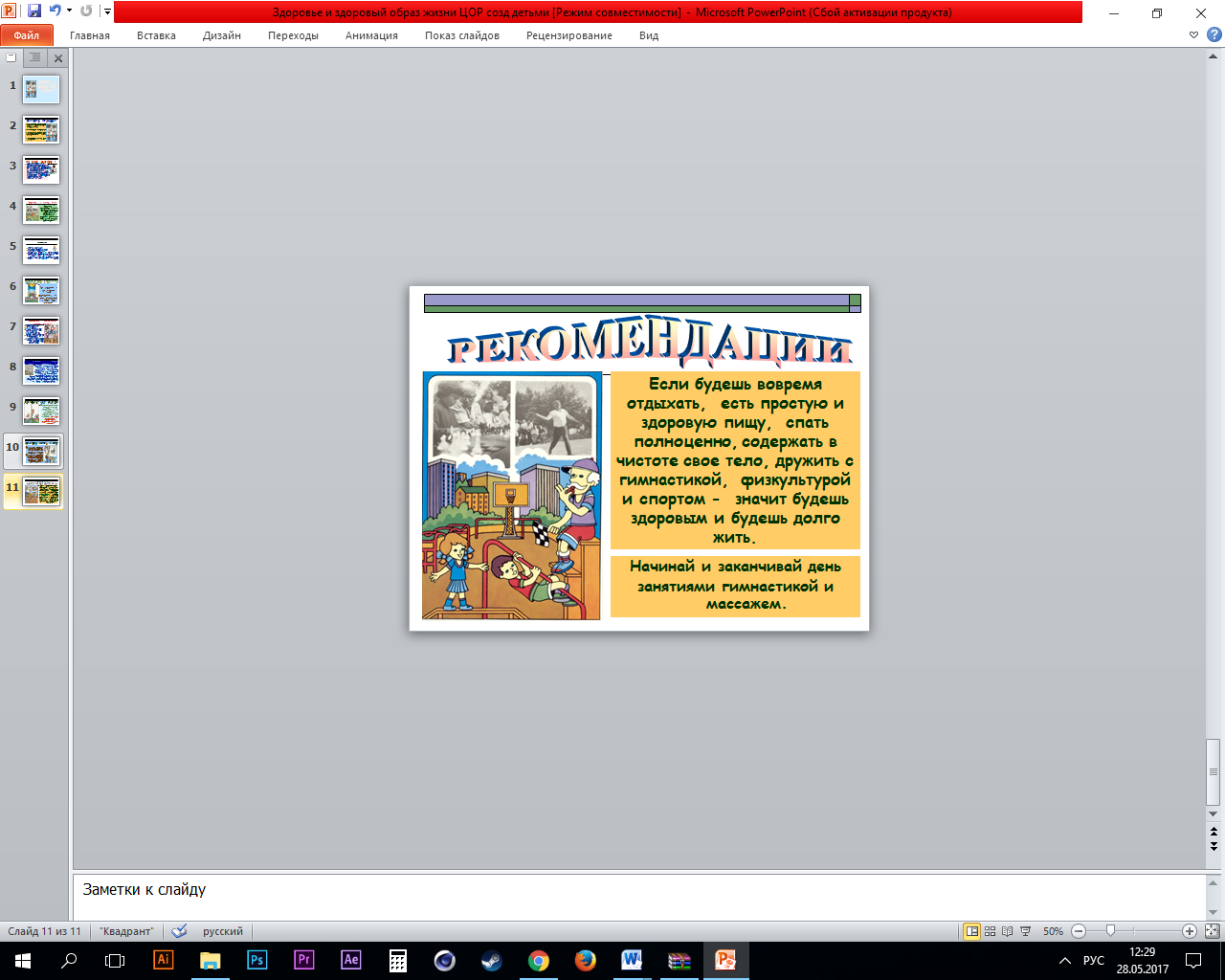
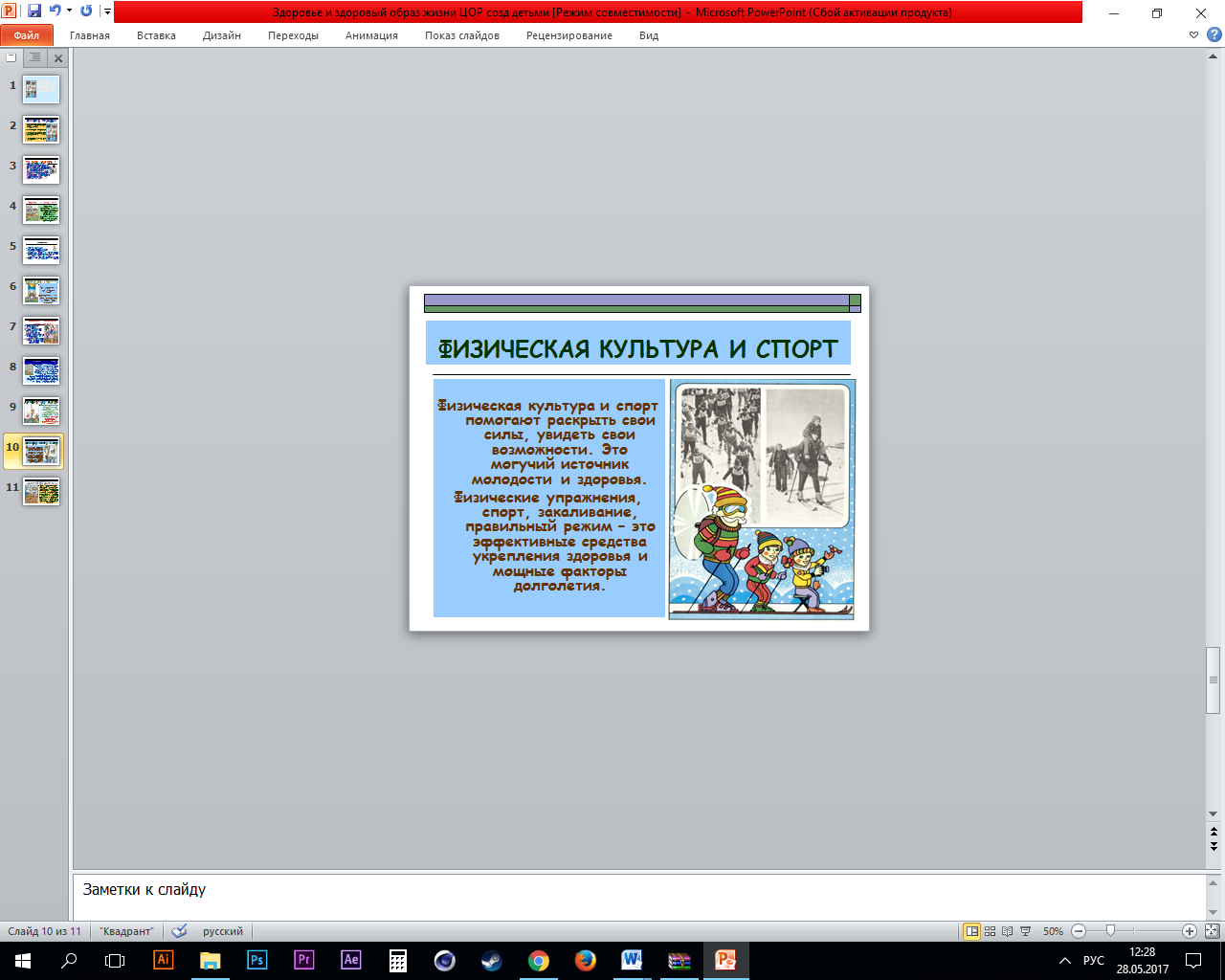
**Технологическая карта урока по физической культуре для 6 класса (ФГОС)**

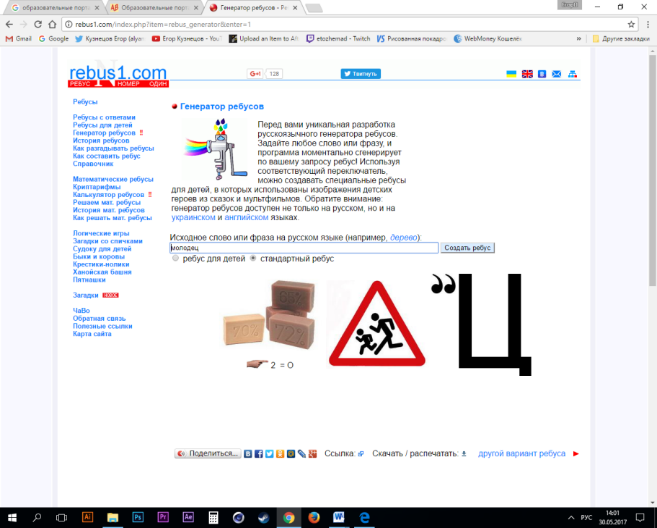
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап образовательного процесса** | **Деятельность учителя** | | **Деятельность учащегося** | | | | | | | |
| **Личностная** | | **Регулятивная** | | **Познавательная** | | **Коммуникативная** | |
| **1** | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | |
| **Подготовительный этап (12мин.)** | | | | |  | | | | | |
| **Сообщение целей и задач на урок.** | Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок. | | **Установить** роль разминки при подготовке организма к занятию с мячом. | | **Предвидеть** уровень усвоения знаний, его временных характеристик. | | **Использовать** общие приемы решения задач. | | **Обсудить** ход предстоящей разминки. | |
| **1.Разминка:** Ходьба, бег, спец. Упражнения(передвижения в стойке волейболиста, захлестом голени, высоко поднимая бедро, скрестным шагом, челночным бегом. | Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока. | | **Уточнить** влияние разминки мышц плечевого пояса на готовность к работе по волейболу. | | **Определить** последовательность и приоритет разминки мышечных групп. | | **Контролировать** и оценивать процесс и результат деятельности. | | **Взаимодействие** при проведении разминки, как со сверстниками, так и с учителем. | |
| **2.** **Перестроение в две шеренги.** | Знакомство с историей и правилами игры волейбола в процессе урока. | | **Осознание** осваиваемого на уроке приема учебной деятельности, как ценности. | | **Самоопределение** в целях учебной деятельности. | | **Осознанное и произвольное построение** речевого высказывания в устной форме. | | **Оценивание** ситуации взаимодействия в соответствии с правилами поведения и этики. | |
| **3.** **ОРУ на месте (проводят обучающиеся).** | Контроль за верным выполнением команд ведущего ОРУ. Контроль за знанием теории основных стоек. | | **Осознание** осваиваемого на уроке приема учебной деятельности, как ценности. | | **Определять** последовательность и приоритет разминки мышечных групп. | | **Использовать** общие приемы решения задач. | | **Адекватно использовать** речевые средства для решения ком-муникативных задач. | |
| **Основной этап (30 мин.)** | | | | |  | | | | | |
| **Разминка с мячами: (5мин.)** - броски мяча двумя руками в парах;  - высокие броски двумя руками;  - броски мяча с ударом о пол; | Перестроить обучающихся на пары. | | **Описывать** технику изучаемых игровых приемов и действий. | | **Вносить** необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. | | **Формировать** мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов волейбол | | **Распределять** функций обучающихся во время работы по местам занятий | |
| **1. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу: (12мин.)**  - волейбольная стойка;  - правильное расположение рук при передачи мяча двумя руками сверху и снизу;  - передача мяча двумя руками сверху и снизу на оптимальном (удобном) расстоянии;  - передача мяча двумя руками сверху над собой и сверху партнёру; | Объяснить технику изучаемых игровых приемов и действий, добиться их самостоятельному освоению, выявить и устранить типичные ошибки.  Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | | **Применять** правила подбора одежды для занятия спортом и использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.  **Повторять и осваивать** двигательные действия самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. | | **Адекватно воспринимать** предложение учителя по исправлению ошибок. | | **Ориентироваться** в разнообразии способов решении задач. | | **Развивать** умение выразить свою мысль по поводу освоения работы одноклассников с элементами волейбола. | |
| **Заключительный этап(3 мин)** | | | | | | | | | | |
| **Построение класса в одну шеренгу.**  **1. Домашнее задание**:  **2.Анализ выполнения целей и задач обучающимися**, **подведение итогов урока.** | | Восстановить пульс, дыхание после игры  Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ.  Демонстрирует умение обобщать результаты учебной работы. | | Осознавать надобность домашнего задания  Определять собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке. | | Определить смысл поставленной на уроке задачи.  Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя | | Формировать умения и выделять основные признаки сравнения выполнения поставленных задач.  Повторяют новые полученные знания на уроке. | | Обеспечивать социальную компетентность и учет позиции других людей.  Обучающиеся слушают одноклассников, выражают свое мнение об итогах работы на уроке. |

**Скриншоты созданных образовательных пособий.**

Работа по теме «Здоровье и здоровы й образ жизни » Разумовской Аниты ученицы 6г класса, специальная группа здоровья .







Работа на сайте <http://rebus1.com/>

**Технологическая карта урока по физической культуре 7 кл. (ФГОС)**

***Раздел:*** Спортивные игры. Баскетбол.

***Базовый учебник:*** Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений ( М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.); под ред. М.Я.Виленского. – 2-е изд.- М.: Просвещение, 2013г.

***Тип урока:*** Комбинированный.

***Технологии:* дифференцированного обучения, игровые, здоровьесберегающие, соревновательные, технология групповой деятельности**.

***Тема урока:*** Развитие координационных способностей на занятиях баскетболом.

***Цель урока:*** Сформировать у обучающихся знания и навыки игры в волейбол.

***Задачи урока:***

**1.** Дать представление о занятиях баскетболом.

**2.** Обеспечить предупреждение травматизма во время занятий.

**3.** Обучение передачам мяча на месте и в движении, ведению мяча.

***Место проведения:*** спортивный зал.

***Инвентарь:*** баскетбольные мячи, конусы, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Универсальные учебные действия** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Вводная часть**  **12 мин** | Приветствует обучающихся, проверяет готовность к уроку.  Предлагает план урока, организует беседу, которая помогает обучающимся сформулировать цель и задачи на урок. Напоминает ИОТ на занятиях спортивными играми.  Проводит разминку, комплекс ОРУ. | Построение в шеренгу. Повторяют правила ТБ при занятиях спортивными играми.  Выполняют разминку в движении по залу:  1. Ходьба ( на носках - руки на пояс, на пятках - руки за головой, на внешней стороне стопы – руки в стороны, на внутренней – руки за спину).  2. Бег (обычный, «Змейкой»)  3. Прыжки (приставными шагами правым, левым боком – руки на поясе)  4. Бег (скрестным шагом правым, левым боком по диагонали зала).  5. Приставными шагами по 2 шага спиной вперед через середину, дальше обычный бег.  6. Ходьба с упражнениями на дыхание. Перестроение в колонну по 4.  Выполняют комплекс ОРУ:  1. Наклоны головы (вперед, назад, вправо, влево)  2.Рывки руками (правая вверху, левая внизу, 1-2 смена рук).  3. Вращение руками вперед, назад (4вращения в лучезапястных суставах, 4 в локтевых, 4 в плечевых).  А) Вращение руками в разноименную сторону (4 вращения в одну сторону, затем 4 в другую).  4. Наклоны туловища в стороны (правая рука вверху – левая на пояс, 2 наклона влево, смена положения рук, два наклона вправо).  5. Наклоны вперед ( ноги на ширине плеч. Три наклона вперед, ладонями касаемся пола, возвращаемся в И.п. руки на пояс)  6. Вращение в коленном суставе, ноги вместе, руки на коленях, 4 вращения вправо, 4 влево).  7. Вращение в голеностопном суставе ( у вращения наружу , 4 вовнутрь, правой и левой ногой поочередно).  8. Выпады ( правая нога впереди, левая сзади, руки на колено. 2 покачивания поворот на180 гр.).  9.Прыжки (ноги врозь, ноги вместе и поочередно смена положения рук правая, левая, на пояс, на плечо, вверх, 2 хлопка руками и в обратно направлении).  10. Упражнение на дыхание (на 2 счета вдох руки через стороны вверх, на 2 счета выдох, руки через стороны вниз). | *Личностные*. Установить роль разминки при занятиях физическими упражнениями  *Познавательные.*Знакомятся с планом, принимают участие в беседе, формулируют задачи. Контролируют и оценивают процесс и результат деятельности.  *Регулятивные.*Предвидение уровня усвоения знаний, его временных характеристик. Определять последовательность и приоритет разминки мышечных групп. *Коммуникативные.*Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками, таки с учителем. |
| **Основная часть**  **25** | Перестраивает обучающихся в колонну по одному, затем перестраивает в колонну по два.  Объясняет и показывает стойку и перемещение игрока, технику передачи мяча от груди двумя руками в движении, ловлю мяча, бросок в кольцо.  Объясняет и показывает ведение мяча со сменой рук и обводкой конусов.  Организует проведение баскетбольной эстафеты с ведением, передачей мяча и сменой мест обучающихся. Обозначает место передачи мяча.  Объясняет правила выполнения. Контролирует правильное выполнение обучающимися заданий. Организует анализ обучающимися результатов четырех эстафет. | Выполняют в парах:  1. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении, с последующим броском в кольцо.  2. Передачи мяча в движении с отскоком от пола, бросок в кольцо.  3. Ведение, ловля, передача мяча.  4. Обводка конусов правой, левой рукой, передача мяча двумя руками от груди.  *Эстафеты с ведением и передачей мяча*  1.Ведение мяча правой рукой до конуса и обратно, передача мяча двумя руками от груди.  2.То же левой рукой.  3. «Мяч капитану».  4. «Встречная Эстафета» с передачей мяча. | *Личностные*. Описывать технику изучаемых приемов и действий, повторять и осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия с баскетбольным мячом для комплексного развития физических способностей. *Познавательные.*Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых упражнений.  *Регулятивные.*Самоконтроль правильности выполнения упражнений*.*Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  *Коммуникативные.*Находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. |
| **Заключитель**  **ная часть**  **3 мин** | Проверяет степень усвоения обучающимися УЗ.  Подводит итоги урока, ставит наиболее отличившимся оценки. Дает дозированное домашнее задание (дифференцированное каждому обучающемуся в зависимости от их физической подготовки)., | Построение.  Запоминают, а затем записывают домашнее задание.  Организованно выходят из спортивного зала. | *Личностные*. Определять собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.  Осознать надобность домашнего задания.  *Познавательные.*Формировать умения и выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ.  *Регулятивные.*Определять смысл поставленной на уроке УЗ. *Коммуникативные.*Обеспечивать социальную компетентность и учет позиции других людей. |

**Разработка урока по проектной технологии, веб-квест.**

**Разработка урока по теме «Удмуртия в олимпийской эстафете»**

**для 10 класса,**

выполненная с применением **проектной методики по технологии веб-квест**, с использованием **ЦОР**, **сетевых и дистанционно-образовательных технологий**.

**Проектная деятельность на уроке физической культуры**

**с применением технологии веб-квест.**

Аннотация.

Веб-квест, это – способ полезного использования Интернета с одновременным вовлечением учащихся в те виды мышления, которые требуются в 21 веке: анализ, синтез и оценка информации. Веб-квесты представляют собой минипроекты, основанные на поиске информации в Интернете. Методика работы с веб-квестами предложена учеными Берни Доджем из Государственного универ­ситета Сан-Диего в 1995 г. и рекомендована для изучения самых разных научных дисциплин.

Веб-квест позволяет развивать у учащихся такие умения, как:

* Осуществлять поиск информации
* Определять тему или проблему
* Отделять основную информацию от второстепенной
* Фиксировать необходимую информацию из прочитанного, прослушанного и увиденного
* Подробно (кратко) излагать содержание прочитанного, прослушанного, увиденного
* Обобщать содержащуюся в тексте информацию
* Выделять факты (примеры, аргументы) в соответствии с поставленным вопросом или проблемой
* Делать выводы
* Участвовать в беседе (обсуждении)
* Высказывать и аргументировать свою точку зрения.

Учитель здесь скорее помощник или наставник, умело направляющий ученика к формированию навыков самообразования. Тема подбирается с таким расчётом, чтобы учащиеся могли углубить свои знания по изучаемым предметам или приобрести новые. Тема должна быть интересна и полезна, а также актуальна на момент проведения урока.

Учитель заранее регистрируется на сайте <http://ru.jimdo.com/>. Создает необходимые закладки, для работы определенных групп. Прописывает для каждой группы задание на урок и домашнее задание для всех.

За 45 минут урока дети знакомятся с технологией, выполняют работу поисково-исследовательского характера, размещают информацию на странице. В качестве домашнего задания дополняют страницу видеоматериалами, редактируют ее. Педагог дистанционно оценивает работу и выставляет оценки каждой группе на сайте.

**Урок по физической культуре 10 класс**

**Тема «Удмуртия в олимпийской эстафете».**

Тип урока: кратковременный проект, продолжительность 1 урок.

Форма урока: веб-квест «Удмуртия в олимпийской эстафете»

Цель урока: углубление и интеграция знаний, приобретение новых знаний о достижениях спортсменов Удмуртии, о ее значении в олимпиаде.

Задачи:

Образовательные: познакомить и научить работать по технологии веб-квест, уметь работать в сети, выбирать нужную информацию, уметь самим добывать знания по заданной теме

Развивающие: развивать навыки аналитического и творческого мышления. Формировать умение работать с информацией, уметь обобщать, выделять нужное, делать выводы. Уметь высказывать и аргументировать свою точку зрения. Развивать познавательный интерес учащихся.

Воспитательные: воспитывать патриотизм, чувство гордости и уважения к спортсменам своей малой родины, коммуникативные качества

**Технологии построения урока: ТРКМ, элементы исследовательской деятельности, технологии проектной деятельности, сетевые дистанционные технологии, ИКТ, ЦОР, технологии сотрудничества.**

Метод оценки: коллективное оценивание.

Оборудование: компьютеры или ноутбуки с выходом в ИНТЕРНЕТ, мультимедийное оборудование (проектор, экран)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Организационные формы работы учащихся | Деятельность учителя | Деятельность учеников |
| Этап вызова | Мотивационная беседа с последующим выходом на тему урока.  Просмотр видеофильма  Ответы учащихся — выход на тему «Удмуртия в олим­пийской эстафете» | **-**Сегодня урок будет посвящен важным вещам. Каким?, вы определите, про­смотрев фильм  -Кто догадался, о чём будем говорить?  -Олимпийские игры и их проведение не основная тема сегод­няшнего урока.  -Каким со­бытием связаны в данном вопросе Удмуртия и олимпийские игры? | Смотрят фильм  Ответы учащихся. |
| Этап осмысления | Определение проблемы и цели урока. | Как вы думаете, могли бы олимпийские игры обойтись без участия удмуртских спортсменов в подготовке и проведении олим­пиад?  Аргументируйте свой ответ.   * Вы обратили внимание, что Ваши ответы совершенно разные, следовательно, перед нами встает проблема:   -Значим ли вклад Удмуртии и её жителей в подготовке и про­ведение Олимпиады?  Исходя из вышесказанного, давайте сформулируем цель нашего урока:  -Мы должны **доказать или опровергнуть важное значение Удмуртии для подготовки и проведения олимпиад.** | Ответы  учащихся.  Определение значения Удмуртии в олимпийской эстафете  Формулируют цель |
| Поисково – исследовательский этап. | Знакомство учащихся с технологией урока веб-квест | Для достижения нашей цели сегодняшний урок мы проведем в новой для вас форме с применением образовательной техноло­гии «веб-квест».  С понятием «квест» многие из вас знакомы по компьютерным играм. Можете ли вы пояснить этот термин?  Да, действительно, квест (в переводе с англ. quest — путеше­ствие) — это один из основных жанров игр, требующих от игрока решения умственных задач для продвижения по сюжету. | Ответы учащихся |
|  | Учащиеся делятся на группы и получают проблемное задание с элементами ролевой игры, для выполнения которого используются информа­ционные ресурсы сети Интернет.  Роли и задачи определённые для команд:  1.Волонтеры  2.стати­сты, 3.журналисты  4.биографы  5.экскурсоводы  6.историки. | Итак, мы познакомились с новой формой урока и давайте начнем продвижение к достижению нашей цели.  Выйдите на сайт, с материалом которого мы сегодня будем ра­ботать, (прил 1)  Работая над реализацией проекта, каждая из команд получит свое задание и возможность поработать над поставленной задачей, выполнив которую вы сможете внести свой вклад в достижение цели урока.(прил.2)  -Каждая команда работает, создавая итоговый вариант. Это должна быть презентация с защитой или сообщение или видео, в котором решена поставленная задача. Итоговый вариант вы должны будете представить нам.  - Презентация- отчет должна длиться не более 2 минут.  На всю работу отводится 15 минут. За 3 минуты до окончания работы вы услышите музыкальное пред­упреждение  -Помните, что цель работы не соревновательная, а работа на общий результат. Старайтесь помогать друг другу в решении по­ставленной задачи, будьте равноправными партнерами.  -В конце работы вам предстоит оценить свою работу в микро­группе. | Разделиться на 6 групп:  1.Волонтеры  2.стати­сты, 3.журналисты  4.биографы  5.экскурсоводы  6.историки.  Каждая группа работает за компьютером. Ищет в интернете материал соответствующий их роли в проекте.  Создает на сайте свою информационную страничку. |
| Презентации, отчеты, | Представление и защита работы каждой группы. Защита проектов ролями происходит в соответствии с логикой изложения материала. (*размещение проектов в сети Интернет позволяет зна­чительно повысить мотивацию учащихся на достижение наилуч­ших учебных результатов).* | На данном этапе учитель координирует отчеты групп.  -Первыми представляют свой проект ВОЛОНТЕРЫ, затем СТАТИ­СТЫ, ЖУРНАЛИСТЫ, БИОГРАФЫ, ЭКСКУРСОВОДЫ и завершать выступления будут ИСТОРИКИ. (прил 3)  -Вы все постарались. Все проекты будут выложены на наш сайт во вкладке «Результаты работы». | Каждая группа представляет свою работу в соответствии с определенной ролью.  Каждый из учеников, слушая отчет команд, оценивает каче­ство подготовленного материала |
| Заключительный этап  Подведение итогов, выход на проблему.  Самооценка  Домашнее задание.  Рефлексия | Формулировка цели выводится на мультимедиа-экран | -Каждая команда представила свой отчет. Давайте вспомним, проблему нашего урока.  -Сделаем вывод о значении Удмуртии в 0лимпиаде-2014. (Оценить каждую команду).  -Сегодня на уроке мы совершили увлекательное путешествие в страну олимпийского движения, изучили много материалов и по­няли, что Удмуртия — это республика, которая имеет огромное значе­ние для подготовки и проведения Олимпиады, ее жители вносят неоспоримо важ­ный вклад в одно из важнейших мероприятий России.  Перед вами оценочный лист. В п. 2 впишите фамилии участников микрогруппы, в пункты 3-4 вы выставите определен­ное количество баллов за вашу работу.  -Домашнее задание вы увидите, войдя во вкладку «Домашнее задание» нашего сайта.  -А теперь, закройте на одну минуту глаза, и вспомните, что мы делали сегодня на уроке?  -Как вы считаете, вы встретились с какими-нибудь трудностя­ми сегодня?  А кто-нибудь помог вам в разрешении трудностей?  Вы можете помогать друг другу в трудную минуту?  Какие ощущения от сегодняшнего урока у вас остались?  -Какую цель мы с вами поставили в начале урока?  Как вы считаете, исходя из нашей работы на уроке, мы ее достигли?  Благодарю за работу, урок окончен. | Ответы учащихся.  Формулируют вывод.  Оценивают работу  *Ответы учащихся.*  -Мы должны доказать или опровергнуть значение Удмуртии для подготовки и проведения 0лимпиады-2014. |

**Разработка урока с применением технологии проблемного обучения, критического мышления.**

Тема: «Прыжок в высоту способом «перешагивание» раздел легкая атлетика - 6 класс.

|  |  |
| --- | --- |
| **Тип урока** | Урок открытия нового знания (технология проблемного обучения, критического мышления) |
| **Цель** | Формирование умения определять разбег и навыка целостного выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание**».** |
| **Задачи:** | **Воспитательные:** знать правила индивидуальной работы и в группе и уметь их применять, уметь адекватно эмоционально относиться к мнениям партнеров, корректировать свои действия, с самокритичностью относиться к выполнению упражнений.  **Развивающие:** уметь составлять алгоритм действия при подборе разбега (определение места отталкивания, угла направления разбега, построения линии разбега), при целостном выполнении прыжка (разбить на фазы), уметь сравнивать свою технику выполнения с эталоном.  **Обучающие:** научить пользоваться алгоритмом подбора разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание**»** |
| **Планируемые результаты** | *Личностные УУД:*  - Объективно оценивать свои действия и их результат при выполнении легкоатлетических упражнений  *Метапредметные:*  - Уметь определять и формулировать цель на уроке; проговаривать последовательность действий при выполнении упражнений; уметь высказывать своё предположение на основе задания учителя; уметь работать по коллективно составленному плану; оценивать правильность выполнения легкоатлетических упражнений на уровне адекватной оценки; планировать своё выполнение упражнений в соответствии с поставленной задачей  (*Регулятивные УУД).*  - Уметьоформлять свои мысли в устной форме, использовать спортивную терминологию;слушать и понимать речь других; совместно договариваться о правилах поведения и общения на уроке и следовать им; работать индивидуально и в группах, формулировать собственное мнение при выполнении легкоатлетических упражнений.  (*Коммуникативные УУД).*  - Уметьотличать технику прыжка с разбега и с места с помощью учителя; узнавать с помощью вопросов к учителю о других способах прыжков в высоту с разбега, находить ответы на вопрос: как прыгнуть выше, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; осуществлять анализ и синтез.  *(Познавательные УУД).*  Общеучебные: выделять фазы прыжка в высоту с разбега, определять значимость каждой из них для достижения дальности прыжка  Логические : устанавливать связь между скоростью разбега, силой отталкивания и высотой прыжка  *Предметные:*  - Уметь различать основное и второстепенное в технике прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание».  - Называть все фазы прыжка в высоту способом «перешагивание».  - Выполнять целостно прыжок в высоту способом «перешагивание» в соответствии с алгоритмом. |
| **Основные понятия** | Направление и угол разбега, постановка ноги, отталкивание, переход через планку, приземление. |
| **Ресурсы:**  **- основные**  **-дополнительные** | - М.Я.Виленский учебник «Физическая культура»5-7 классы, М., Издательство «Просвещение» 2014 год;  -Высотные стойки, планка, поролоновые маты, барьеры h=30 см, мел, мяч легкий D=25 см.  -Г.А.Колодницкий «Внеурочная деятельность учащихся». Легкая атлетика, М., Издательство «Просвещение» 2011 год; |
| **Организация пространства** | Фронтальная работа, индивидуальная работа, работа в группах. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Технология проведения** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учеников** | **Задания для учащихся, выполнение которых приведет к достижению запланированных результатов** | **Планируемые результаты** | **Оценка планируемого результата** |
| **I. Создание эмоционального настроя. Введение в работу**  Цели:  - актуализировать требования к ученику со стороны учебной деятельности;  - создание условий для возникновения у учеников внутренней потребности включения в учебную деятельность;  - установить  тематические рамки;  - уточнить тип урока;  - наметить шаги учебной деятельности. | Приветствует учащихся, обращает внимание на внешний вид (наличие спортивной формы и спортивной обуви), отмечает отсутствующих. Освобожденных на этот урок, привлекает к себе в помощники.  Задает вопрос: какие препятствия вы знаете? | Приветствуют учителя.  Приводят примеры | Свободное построение.  Демонстрация кинограммы    Девиз легкой атлетики: «Быстрее, выше, дальше!». | ***Личностные УУД:*** мобилизация внимания.  ***Коммуникативные УУД:***уметь слушать и понимать речь других; уметь оформлять свои мысли в устной форме.  ***Познавательные УУД:***  Уметь ориентироваться в своей системе знаний о построении разбега | Готовность учащихся к учебной деятельности  Количество учащихся, включённых в работу.  На основе высказываний учащихся (правильность, полнота ответов)  Правильное проговаривание этапов алгоритма учебной деятельности. |
| Назовите виды легкой атлетики, где происходит преодоление препятствий?  Прыжок в высоту к какому виду препятствий относится ? А для того, чтобы преодолеть высоту, первоочередное действие какое? | Рассуждают, отвечают, слушают, осмысливают план занятия, ставят перед собой цель. | C:\Users\1\Desktop\74b5f0.jpg    Значит, чему будет посвящён наш урок? (Открытию нового знания о подборе разбега прыжка в высоту с разбега) |
| Организует уточнение типа урока и называние шагов учебной деятельности. | Проговаривают тип урока и называют шаги учебной деятельности. | - Какие мы делаем шаги при открытии нового знания? (« Я не знаю как быстро и правильно подобрать разбег?», «Найду решение, используя схему») |
| **II. Актуализация деятельности.**  Цели:  -ция актуализацию построения разбега; умения находить место отталкивания;  - организует выполнение учащимися пробного учебного действия;  - организовать фиксирование учащимися индивидуального затруднения;  - уточнить следующий шаг учебной деятельности.  **Создание проблемной ситуации** | Организует выполнение учащимися  подводящих упражнений.  Организует трудовую деятельность  Организует актуализацию умений находить место отталкивания, направления и угол разбега  Организует выполнение учащимися пробного прыжка в высоту с одного шага.  Организует фиксирование индивидуального затруднения.  Организует уточнение следующего шага учебной деятельности. | Перестроение круг.  Перестроение в группы  Перестроение в колонну по четыре  Разделяются на группы  Работают индивидуально  Находят середину планки, отмеряют 3 ступни влево и вправо и две ступни перпендикулярно, отмечают индивидуальное место отталкивания, проводят от центра планки линию направления разбега.  Высказывают своё предположение о толчковой ноге.  Фиксируют индивидуальное затруднение в определении толчковой ноги.  а) Построение в колонну по одному вправо от планки, лицом к сектору.  б) Построение в колонну по одному влево от планки, лицом к сектору.  Проговаривают следующий шаг учебной деятельности. | Упражнения суставной гимнастики  Равномерный бег 300м. Пульс до 160 уд/мин  упражнения беговые и прыжковые динамического характера  Установка прыжкового сектора и оборудования.  Схема подбора разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание»C:\Users\Usr\Desktop\Безымянный.jpgC:\Users\Usr\Desktop\Безымянный.jpg  C:\Users\Usr\Desktop\Безымянный.jpgC:\Users\Usr\Desktop\Безымянный.jpgC:\Users\Usr\Desktop\Безымянный.jpgC:\Users\Usr\Desktop\Безымянный.jpg  Разные ответы – возникло затруднение.  – Какой следующий наш шаг (шаг учебной деятельности)? («Что я не знаю?» « Я не знаю с какой стороны мне начинать разбег?»)  Прыжки в высоту с одного шага  . | ***Познавательные УУД****:* уметь ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.    ***Коммуникативные УУД****:* уметь слушать и понимать речь других, уметь договариваться работая в группах и индивидуально.  ***Регулятивные УУД:***  уметь проговаривать последовательность действий на уроке;  ***Регулятивные УУД:***  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей*.*  ***Познавательные УУД****:*  уметь добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя схему, свой жизненный опыт и информацию,полученную от учителя. | Количество учащихся, включённых в работу.  Соблюдение временного режима.  Умение организовать общение (слушать, работать в группе).  Сравнение составленного алгоритма направления разбега со схемой.  Указали ли учащиеся самостоятельно, где и почему возникло затруднение.  Правильно назвали этапы алгоритма учебной деятельности. |
| **III.Поиск решения проблемной ситуации**  Цели:  - выявить место (шаг, операция) затруднения;  - зафиксировать причину затруднения.  - организовать составление совместного плана действий; | Организует выявление затруднения  определения стороны разбега (слева или справа) и толчковой ноги  Организует фиксирование причины затруднения.  Организует составление совместного плана действий. | Под руководством учителя выявляют место затруднения: определения толчковой ноги.  Выявляют причину затруднения с помощью учителя  Выполняют прыжки с разбега слева и справа по направлению к планке. | Прыжки в высоту с 5 беговых шагов.  - В каком месте возникло затруднение? (При определении толчковой ноги).  - Почему возникло затруднение?  (Не знаем какая толчковая нога).  1. Устраним затруднение.  2. Выполним достаточное количество прыжков слева и справа.  уметь вносить необходимые коррективы. |
| **IV. Первичное закрепление техники целостного выполнения прыжка в высоту способом**  **«перешагивание»**  Цель:  -организовать выполнение учащимися прыжков в высоту с разбега  - организовать самопроверку по эталону;  - организовать работу над ошибками | Организует усвоение учениками техники прыжка в высоту  Организует проверку правильного выполнения прыжка в высоту с разбега  Организует выполнение вспомогательных упражнений для развития прыгучести, силы стопы. | В колонне по одному выполняют прыжки  Обсуждают технику выполнение прыжков друг друга | - Какой следующий шаг учебной деятельности? («Сам найду с какой стороны мне надо прыгать, используя многократное повторение действий»)  - Какую цель ставим? (Целостно выполнить прыжок).  - Наметим наш план действий:.  1.Составим алгоритм прыжка в высоту с разбега.  2. Сопоставим свои действия с кинограммой и схемой.  3. Устраним затруднение.  4. Выполним достаточное количество прыжков.  - Что нам поможет? (свой опыт, схема, кинограммы, учитель)  - Ребята, сверьте свою технику прыжков с кинограммой. | ***Регулятивные УУД:***  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей*.*  ***Познавательные УУД****:*  уметь добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную науроке | Правильное пошаговое составление плана действий на уроке.  Сравнение своей техники с  эталоном  Успешно ли учащиеся справились с предложенным заданием  Соблюдение временного и количественного режима. |
| **V. Рефлексия учебной деятельности на уроке**  Цели:  - зафиксировать новое содержание урока;  -организовать рефлексию и самооценку учениками собственной учебной деятельности. | Организует фиксирование нового содержания.  Организует рефлексию.  Организует самооценку учебной деятельности. | Отвечают на вопросы учителя.  Рассказывают, что узнали, знают, смогли.  Делают самооценку в дневнике самоконтроля | - Какую цель ставили? Достигли цели?  - Какая тема урока была? Как определить разбег в прыжках в высоту?  - Оцените свою работу на уроке, используя схему    узнал  Я – запомнил  выполнил | ***Познавательные УУД:***  контроль и оценка процесса и результатов деятельности, подведение итогов.  ***Личностные УУД:***  самоопределение |  |

**Технологическая карта урока адаптивной физической культуры  для обучающихся 6 класса.**

***Раздел:***Гимнастика.

***Базовый учебник:*** Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений ( М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.); под ред. М.Я.Виленского. – 2-е изд.- М.: Просвещение, 2013г.

***Тип урока:*** Комбинированный.

***Технологии:* технология адаптивной гимнастики, оздоровительно-дыхательная технология, здоровье сберегающая, игровая**.

***Тема урока:*** Корригирующая гимнастика.

***Цель урока:*** Сформировать у обучающихся знания и навыки занятия гимнастикой.

***Задачи урока:***

Образовательная – Развитие зрительно-пространственной ориентировки;

Корригирующая гимнастика

Воспитательная **–**формирование дружной и согласованной работы, формирование нравственных качеств

Коррекционные – укрепление морфофункциональных систем организма, нормализация психо-эмоционального состояния

***Место проведения:*** тренажёрный зал.

***Инвентарь:*** тренажёры.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Деятельность учащихся** | **Деятельность учителя** | **Задания для учащихся** | **Когнитивные функции** |
| Подготовительная часть (10-12мин) | Самостоятельно проходят в зал, построение | Встречать учащихся, словесное направление | Самостоятельно пройти и встать в строй | Понимание пространственно– временных связей |
| Приветствие учителя:  **«……..- ЗДОРОВЬЕ»** | Приветствие учащихся:  **«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ - ……»** |  | Слуховое восприятие, воспроизведение |
| **Строевые упражнения:**  *Повороты:*   * Направо; * Налево; * Кругом; * Пол оборота на право * Пол оборота налево * Прыжком кругом   *Действия с закрытыми глазами:*  Повороты, шаг/ 2-3 шага (вперед, назад, вправо влево)  *Ходьба:*  На месте  На носках (руки на пояс)  На пятках (руки за голову)  Перекат с пятки на носок (руки на пояс)  С высоким подниманием бедра (руки на пояс)  С захлестом голени назад | Контроль за осанкой и правильностью выполнения упражнения  Следить за правильностью выполнения двигательных действий  Объяснение и показ  Подача методических указаний | Выполнение строевых упражнений  Слушать команды, правильное выполнение упражнений | Кинестетическое восприятие телесных ощущений.  Слуховое восприятие, воспроизведение информации.  Понимание пространственно– временных связей  Способность выполнять физические упражнения и следить за поддержанием правильного положения.  Переключение с одного действия на другое.  Удержание, сохранение новой информации. Развитие основных видов памяти: телесно-моторной, слуховой, зрительной и эмоциональной. Восприятие времени. |
| *Беговые упражнения:*  Бег в медленном темпе  Змейкой  По диагонали  С захлестом голени назад  Приставным шагом на 4 счета пр/л боком (руки на пояс)  Скрестным шагом пр/л боком (руки в стороны)  Выпрыгивание вверх с одной ноги на другую (одновременные круговые движения рук на 4 счета вперед/назад )  *Упражнение на восстановление дыхания* | Контроль за правильным выполнением упражнения и дисциплиной на занятии  Объяснение и показ  Подача методических указаний | Выполнение беговых упражнений  Руки через стороны вверх- вдох  Руки через стороны вниз - выдох | Кинестетическое восприятие телесных ощущений.  Слуховое восприятие, воспроизведение информации.  Переключение с одного действия на другое.  Удержание, сохранение новой информации. Развитие основных видов памяти: телесно-моторной, слуховой, зрительной и эмоциональной. Восприятие времени. |
| Общеразвивающие упражнения на месте  **Наклоны головы вправо влево***И.П. стойка, руки на пояс.*  **Круговые движения в луче-запястных суставах на 8 счетов**  *И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны*  **Круговые движения в локтевых суставах на 8 счетов вовнутрь/наружу**  *И.П. стойка, руки в стороны*  **Круговые движения в плечевых суставах на 4 счета вперед/назад**  *И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу*  **Отведение согнутых и прямых рук назад (6-10 раз)**  *И.П. ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью*  **Наклоны впр/вл**  *И.П. ноги на ширине плеч, руки за голову*  **Наклоны вперед (8-10раз)**  *И.П. широкая стойка руки на пояс*  **Махи согнутых/прямых ног**  *И.П. стойка, руки к плечам*  **Выпады вправо/влево**  *И.П. стойка, руки на пояс*  **Прыжки на пр/л/ двух ногах**  *И.П. стойка, руки на пояс* | Контроль за правильным выполнением упражнения и последовательностью счета.  Давать методические указания во время выполнения упражнений  Следить за дисциплиной, правильной осанкой | Умение слушать и воспроизводить.  Выполнение общеразвивающих упражнений на месте  Соблюдать технику безопасности на занятиях | Кинестетическое восприятие телесных ощущений.  Умение одновременно выполнять упражнение, вести счет и выполнять упражнение  Понимание пространственно– временных связей  Переключение с одного действия на другое.  Удержание, сохранение новой информации. Развитие основных видов памяти: телесно-моторной, слуховой, зрительной и эмоциональной. Восприятие времени.  Переключение внимания. |
| **Основная часть (20-25 мин)** | **Занятия на тренажерах по 3 минуты и одновременно игра «Угадай зверюшку»**  Один учащийся загадывает зверька другие задают вопросы и отгадывают. Загадавший должен отвечать ДА / НЕТ  Например: загадали ВОЛКА  Вопросы детей (вопросы задаются по одному):  Животное/насекомое  Домашнии/дикий  Летает  Цвет и тд  *Ходьба на беговой дорожке*  *Упражнение гребля*  *Ходьба на кардиотренажере (ступенька)*  *Ходьба на кардиотренажере (обычная ходьба)* | Контроль за правильным выполнением упражнения | Самостоятельный переход.  Выполнение двигательных действий на тренажерах и вести игру | Кинестетическое восприятие телесных ощущений. Способность выполнять упражнение и следить за поддержанием правильного положения  Понимание пространственно– временных ориентировок.  Слуховое восприятие, воспроизведение.  Переключение внимания.  Способность одновременно вести игровую деятельность, физические упражнения и следить за поддержанием правильного положения |
| Корригирующая гимнастика:  Круговые движения в голеностопном суставе (впр/вл)  *И.П. – сед упор сзади*  Выполнение самостоятельного счета до 10  Написать цифры пр/л/двумя ногами от 1до 10  *И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища*  Сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с одновременным подъемом головы  *И.П. – лежа на спине*  Выполнение счета до 8  Подъем таза  *И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища*  Выполнение самостоятельного счета до 10  Подъем таза («Полумостик»)  *И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах на опоре*  Выполнение самостоятельного счета до 20  Восстановление (30 сек)  *И.П. – лежа на спине руки на живот*  Сгибание/разгибание рук в локтевых суставах  *И.П. – лежа на животе, руки в упоре на полу, согнутые в локтевых суставах.*  Выполнение самостоятельного счета до 15  Одновременный подъем рук, плечевого пояса и ног с фиксацией («Лодочка»)  *И.П. – лежа на животе, руки вверх*  Выполнение самостоятельного счета до 20  Одновременное сгибание ног в коленных суставах  *И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища*  Выполнение счета до 20  Попеременное сгибание ног в коленных суставах *И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища*  Выполнение счета до 20  Восстановление (30 сек)  *И.П. – лежа на спине руки на грудную клетку* | Контроль за дисциплиной  Объяснение и показ  Давать методические указания во время выполнения упражнений  При необходимости помогать в выполнении упражнения | Самостоятельный переход.  Круговые движения в голеностопных суставах -10 р впр/вл  Написать цифры от 1 до 10 пр/л/двумя ногами  Сгибание ног в КС и ТБС с подъемом головы (группировка-касание лба и колена)  Подъем и удержание(4 счета) таза. Самостоятельный счет до 10  Глаза закрыты, брюшное дыхание  Сгибание/разгибание рук в локтевых суставах. Таз не поднимать. Прогибать спину. Самостоятельный счет от 15 до 1  Подъем рук, плечевого пояса и ног назад. Самостоятельный счет до 20  Сгибание/разгибание ног в КС.  Выполнение самостоятельного счета до 20  Попеременно сгибать ноги в КС, не касаясь прямой ногой пола.  Счет до 20  Глаза закрыты, диафрагмальное дыхание | Кинестетическое восприятие телесных ощущений.  Устойчивость и концентрация внимания.  Слуховое восприятие  Воспроизведение информации.  Удержание, сохранение новой информации.  Развитие основных видов памяти: телесно-моторной, слуховой, зрительной и эмоциональной  Способность одновременно выполнять счет, физические упражнения и следить за поддержанием правильного положения.  Понимание пространственно– временных ориентировок.  Переключение с одного действия на другое.  Устойчивость и концентрация внимания. |
| Малоподвижная игра на развитие зрительно-пространственной ориентировки  С закрытыми глазами необходимо пройти по начерченному на полу лабиринту. Стоящий в лабиринте с закрытыми глазами по подсказкам одноклассником проходит лабиринт  Примеры подсказок:  Шаг вперед  Два шага влево/вправо  Шаг (два шага) вперед/назад /впр/вл  Направо /налево и тд | Контроль за правильным выполнением упражнения.  Следить за дисциплиной на уроке, соблюдение техники безопасности во время игр | Самостоятельный переход.  Умение концентрировать внимание и психо-эмоциональное состояние во время игры  Умение выполнять двигательные действия с закрытыми глазами | Слуховое восприятие и воспроизведение. Способность одновременно выполнять физические упражнения и логически мыслить. Устойчивость и концентрация внимания. Развитие основных видов памяти: телесно-моторной, слуховой, зрительной и эмоциональной |
| **Заключительная часть (2-5 мин)** | Построение  Упражнение на внимание  *Поочередная постановка рук:* на пояс, плечо, вверх, 2 хлопка/ *обратная последовательность:*плечо, пояс, вниз, два хлопка | Вести счет, показ  Контроль за правильным выполнением упражнения | Переход.  Выполнение двигательных действий в правильной последовательности | Кинестетическое восприятие телесных ощущений. Концентрация внимания. Способность выполнять упражнение и следить за поддержанием правильного положения |
| Подведение итогов урока  Перечисление выполненных за урок двигательных действий.  Ответы на вопросы  Самооценка. | Задает вопросы:  1.Что вы сегодня делали на уроке?  2.Что получилось?  3.Что не получилось?  4.Как вы (твои товарищи) занимались?  После ответов на вопросы о том, что получилось, учитель комментирует почему. | Осуществляют взаимоконтроль процесса выполнения заданий, прослушивают ответы,  оценивают уровень собственного  эмоционального состояния на уроке. | Анализ урока и собственной деятельности.  Переключение внимания.  Устойчивость и концентрация внимания.  Способность воспроизведения пройденного. Понимание причинно-следственных связей. Сравнение. Выделение главного. |
| Выход из зала | Прощаться, проводить учащихся |  |  |

**Технологическая карта урока физической культуры для 10 класса (девушки) использую фитнесс-технологию.**

**Тема**: «Фитбол-аэробика  как средство привлечения к занятиям физической культурой (упражнения с мячом в руках)»

**Цель:**повышение интереса  обучающихся  к занятиям физической культурой средствами фитнес технологий.

**Задачи урока:**

**воспитательные** (личностные):

        -воспитание ценностного отношения к ЗОЖ, трудолюбия, волевых качеств;

-формирование  навыков сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

**развивающие**(метапредметные):

-формирование  умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-развитие умения выделять и формулировать то, что усвоено, и то, что нужно усвоить;

-формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

**образовательные**(предметные):

- закрепление навыков правильного выполнения физических упражнений;

- разучивание аэробной связки с использованием фитбольного мяча;

          - развитие основных качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости, координации и внимания.

**Тип урока**: комбинированный, обучающий

**Метод проведения:** групповой

**Место проведения:**спортивный зал

**Инвентарь**: мячи фитболы по количеству обучающихся, мультимедийная установка, разноцветные ленточки, бумажные олимпийские кольца, карточки-задания.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Формы взаимо-**  **действия** | **УУД** | **Виды контроля** |
| Ориентировочно-мотивационный  15 мин | Девушки заходят в спортивный зал, учитель предлагает каждой из них завязать цветную ленточку на запястье левой  руки, цвет ленточки соответствует настроению перед занятием *(Слайд 1).*  1.Построение, приветствие.  2.Подготовка к изучаемому материалу.  *(Слайд 2).*  Вы  знаете, с каким мячом мы сегодня будем заниматься, как он называется? Что вы можете о нём рассказать? Как вы думаете, для чего он  предназначен?   *(Слайд 3)*  Дети: «Это фитбол. Широко применяется на ФК и спортом.  *(Слайд 4)*Упражнения  с фитболом помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость и др. физические качества. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой».  - В настоящее время очень популярна аэробика. Сегодня насчитывается примерно 50 ее видов*(Слайд 5).* Как называется аэробика с использованием фитбольного мяча?  Дети: «Фитбол-аэробика».     -Молодцы! Чем мы сегодня и займемся.  - С чего необходимо начинать урок?  Дети: «С разминки»  - Для чего необходимо проводить разминку в начале урока?  Дети: «Чтобы подготовить организм к предстоящей работе».  -Молодцы! Итак, начнем разминку с **проверки пульса***(Слайд 6).*   1.Строевые упражнения на месте:   поворот налево, направо, кругом  2..Разновидности ходьбы:  -обычная;  -на носках, руки за голову;  -на пятках, руки на пояс;  - ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  -обычная.  3..Медленный бег  4.Бег с заданием:  - обычный бег;  - бег с захлёстыванием голени;  - бег с высоким подниманием бедра;  - бег в обратном направлении по сигналу.  5.Ходьба с восстановлением дыхания.  Разминка в стиле Power Body (сила тела):  **1**.И.П.-ноги на ширине плеч;  1-руки вверх-вдох;  2-руки вниз-выдох;  3-4-тоже.  **2**. **Open step**  1 – перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу.   2 – носок свободной  ноги «давит» на пол, нога в сторону на носок..  **3**.**Open step** + круговое движение плечами через верх назад.  **4.** **Open step** + поочередное движение плечами через верх назад.  **5.** **Open step** + поочередные круговые вращения руками во фронтальной плоскости, вторая рука в сторону.  **6.** **Open step** + поочередные махи руками вперед, параллельно полу.  **7.** **Open step** + поочередные махи руками вверх, над головой.  **8.** **Step-touch** – приставной шаг.  1 – шаг в сторону, тяжесть тела распределяется на обе ноги, руки в стороны;  2 – приставить другую ногу на носок, руки  вниз.  **9. Step-touch +**захлест голени назад, руки с низа вверх.  **10**.**. Step-touch**  **11**.**Step-touch+**поочередный мах коленом вверх, руки через верх вниз.  **12. . Step-touch**  **13. Open step +**руки на колени, постепенно снижается интенсивность упр-я, переход в… **14.**И.п.-ноги на ширине плеч, колени согнуты, руки на коленях.  1- выгибание поясничного отдела;  2-и.п;  3-4-тоже.  **15.**И.п.-тоже.  1-по диагонали наклон левого плеча к правому колену;  2-по диагонали наклон правого плеча к левому колену.  **16**.И.п-тоже  1- полувыпад влево, руки на коленях;  2- полувыпад вправо, руки на коленях.  **17.** И.п-тоже  1-четыре пружинящих выпада влево, руки на коленях;  2- четыре пружинящих выпада вправо, руки на коленях;  **18.**Тоже, что и 17, рука в пол  **19.**И.п-тоже  1- поворот туловища налево, четыре пружинящих выпада влево, руки в пол;  2- поворот туловища направо, четыре пружинящих выпада вправо, руки в пол  **20.**И.п.-ноги на ширине плеч, руки вперед в замок ладонями наружу.  1-руки в замке, левая вверху, потянуться;  2- тоже правая;  3- руки в замке вверх, потянуться;  4-руки за спину в замок, потянуться.  **21.** .И.П.-ноги на ширине плеч.  1-руки вверх-вдох;  2-руки вниз-выдох;  3-4-тоже.  **Измерение пульса**  -Мы подготовили организм к основной работе. Давайте вспомним, чем мы будем заниматься.  Дети: «Фитбол-аэробикой».  Каких результатов вы ждете от занятий аэробикой?  Дети: «Приобрести красивую осанку, гибкость, легкую и уверенную походку».  -Молодцы! Когда освоите задания, можете поделиться ими со своими  друзьями!  Удачи!!! Берем фитболы и строимся в одну шеренгу. | Организовать рефлексию в начале урока с целью выявления настроения учащихся.  Провести построение, проверить готовность к уроку, создать эмоциональный настрой к изучению материала.  Наводящими вопросами вывести на задачи урока.  Создать условия для субъективного целеполагания.  Засечь время измерения пульса(10сек.).Предложить  способы для измерения ЧСС: а) тремя пальцами на запястье;  б) большим и указательным пальцами на шее;  в) кончиками пальцев на виске;  г) ладонью к груди в области сердца.  Команда: «Налево в обход шагом марш!»  Обратить внимание на осанку.  Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока.  Организовать перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотом в движении.  «В колонну по два налево - марш! Интервал и дистанция 2 м.». После поворота первой двойки следующие делают поворот самостоятельно.  Создать эмоциональный настрой к выполнению заданий с помощью музыкального сопровождения.  Учитывать особенности восприятия учебного материала учащимися.  Осуществлять контроль над проведением ОРУ  Обращать внимание на правильное выполнение упр-й (положение рук, ног, обращать внимание на осанку)  Организовать выполнение каждого  упражнения  8 раз  Все упражнения выполнять вместе с детьми зеркально, демонстрируя эталон.  Засечь время измерения пульса (10 сек.).  Выяснить ожидания от предстоящего вида деятельности.    Организовать перестроение из одной шеренги уступом . «На  6-3-на месте – рассчитайсь!»;  «По расчету шагом – марш!». | Выбирают и завязывают ленточку на запястье левой руки.  Выполняют построение в шеренгу.  Слушают наводящие вопросы учителя, отвечают.  Участвуют в целеполагании. Формулируют тему урока.    Оценивают состояния своего организма на основе имеющихся знаний.  Выполняют команды  Перестраиваются.  Слушают комментарии учителя, выполняют задания.  Учитывают особенности своего восприятия  .  Выполняют упражнения и задания по эталону, предлагаемому учителем  Измеряют показатели и характеризуют  физическую нагрузку по частоте пульса | Фронтальная | ***Регулятивные:***  *-*уметь контролировать и оценивать свое физическое и эмоциональное состояние  ***Личностные:***  -уметь проявлять внимательность и дисциплинированность;  -понимать значение знаний для человека и принимать его; иметь желание учиться.  ***Познавательные:***  - формировать представления о физической культуре как о средстве укрепления здоровья,  извлекать необходимую информацию из сообщения учителя.  ***Познавательные:***  формировать знания о значении разминки и измерении показателей частоты пульса.  ***Познавательные:***  уметь реагировать на звуковые команды.  ***Регулятивные:***   сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения  ***Регулятивные:***  контролировать и оценивать свои действия, вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  уметь технически правильно выполнять двигательные действия.  ***Познавательные:*** отбирать физические упр.  по их направленности и составлять из них индивидуальные комплексы  ***Коммуникативные:***  осуществлять совместную деятельности  ***Личностные:***   взаимодействовать со сверстниками и педагогом, развивать чувство ритма, совершенствовать эстетический вкус  ***Коммуникативные:***  осуществлять совместную работу  ***Познавательные:***   выполнять дыхательные упражнения  как  средство укрепления здоровья | Самоконтроль, текущий.  Текущий |
| Операционно-исполнительский  25 мин | - Сегодня мы с вами разучим аэробную связку с фитболом. Давайте  опередим события и посмотрим фрагмент того, чем мы будем заниматься*. (Слайд 7****)***  А теперь возьмите, пожалуйста, мячи и станьте в исходное положение.  **Част 1.**  **1.**И.п. – о.с. мяч в руках внизу.  1- круговое движение руками влево;  2- тоже вправо.  **2.** И.п. – о.с. мяч в руках, на уровне пояса.  1- ударить двумя руками мяч о пол;  2- поймать двумя руками  **3. Step-touch** – приставной шаг.  1- шаг левой, ударить двумя мяч об пол;  2- приставить правую, поймать мяч;  3-4- тоже вправо.  **4.**Соединить 3 изученных элемента.  **5. Double step touch** – двойное движение в сторону приставным шагом, на каждый шаг удар двумя руками мяча об пол.  **6 . Double step touch** – двойное движение в сторону приставным шагом, на каждый шаг удар одной рукой мяча об пол.  **7.** **Grape wine** – «скрестный» шаг в сторону.  1 – шаг правой в сторону;  2 – шаг левой вправо сзади (скрестно);   3 – шаг правой в сторону;  4 – приставить левую ногу к правой.  На 3 шаг ударить мяч двумя руками об пол, на 4-поймать  5-8- тоже влево.  **8.**Соединить последние 4 элемента.  **9.** Соединить все изученные элементы.  **Част 2.**  **1.**И.п.- о.с., мяч в руках на уровне пояса.  1- руки с мячом вперед-влево(угол 45%);  2- мяч к груди;  3-4 – тоже вправо.  **2.** И.п. –ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед под углом 90%.  1- прокатить мяч влево правой, левая в сторону;  2- тоже вправо.  **3.** И.п. – ноги врозь, мяч между ног, руки в стороны.  1- потянуться левой рукой влево;  2- тоже вправо.  **4.** Соединить изученные элементы.  **V-step** – разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед на 4 счета.   1 – с пятки шаг вперед-в сторону с одной ноги;  2 – продолжить аналогичное движение с другой ноги (в положение стойки ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу). Направление шагов напоминает написание английской буквы “V”.  3-4 – выполнить поочередно два шага назад и тем самым вернуться в исходное положение.  **5.** **V-step +**2 прыжка ноги врозь, на каждый прыжок в положении ноги врозь удар двумя руками мяча об пол.  **6.**И.п.- о.с. мяч в руках на уровне пояса.  1- прыжок на левой, правое колено вверх, удар мяча двумя руками об пол;  2- приземлиться на обе, поймать мяч;  3-4 - тоже на правой.  **6.**Соединить 2 часть.  **7**.Соединить всю комбинацию.  **Стретчинг.**  **1.Боковой и задней поверхности шеи.**  И.п: - о.с, ноги на ширине плеч;  1- наклон головы влево , словно пытаясь лечь на него ухом. Противоположной этому плечу рукой осторожно тянитесь к полу.  2-то же вправо.  **2.** **Боковой поверхности туловища и спины.**  И.п: - о.с, ноги на ширине плеч;  1- поднять правую руку вверх и потянуться ею влево, растягивая боковую поверхность.  2-то же левой.  **3**.Тоже самое, но выполнить наклон вперёд, позволив рукам и голове свободно повиснуть.  **4. Ягодичных мышц.**  И.п: - о.с, ноги на ширине плеч;  1- поднять согнутую в колене левую и попытаться потянуть к противоположному плечу.   2-то же правой.  **5.** **Передней поверхности бедра.**  И.п: - о.с, ноги на ширине плеч;  1- согнуть левую в колене, прижимая пятку к ягодице, колени и бедра обеих ног вместе.  2- то же правой.  **6.** **Внутренней поверхности бедра.**  Аккуратно «разъехаться» стопами по полу в разные стороны, как будто хотите сесть на поперечный шпагат.  **Измерение пульса в парах друг у друга .** | Создать эмоциональный настрой к выполнению заданий с помощью  просмотра видеофрагмента и музыкального сопровождения.  Выполнять  учебные действия, используя речь для регуляции деятельности детей.  Выполняя упражнение, называть шаг, сторону, вести счет.  Все упражнения выполнять вместе с детьми, демонстрируя эталон  Учитывать особенности восприятия учебного материала учащимися.  Помогает выявить причины затруднений и способы их устранения.  Организовывать деятельность  обучающихся по выявлению причин  затруднений и способов их устранения.  Демонстрировать эталон, сохраняя каждое движение 10-15 секунд.  Помогать обучающимся выявить причины затруднений и способы их устранения  Засечь время измерения пульса (10 сек.). | Выполняют учебные действия, слушают, выполняют упражнения под счет.  Активно участвуют в усвоении нового материала.  Учитывают особенности своего восприятия.    Контролируют ход своих действий  Выбирают более эффективные способы решения задач  . Прогнозируют  результаты  своей деятельности  Активно участвуют в усвоении материала.  Осуществляют действия по эталону    Контролируют ход своих действий.  Измеряют показатели друг у друга и характеризуютфизическую нагрузку по частоте пульса  Проводят взаимооценку физического  состояния | Фронтальная,групповая, индивидуальная, в парах | ***Личностные:***  взаимодействовать со сверстниками и педагогом, развивать красоту движения и чувство ритма, а также   навык  укрепления здоровья через фитбол-аэробику.  ***Познавательные:***восстанавливать навык в выполнении базовых шагов; закреплять технику выполнения базовых шагов.  ***Коммуникативные:*** договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролировать действия партнера;  осуществлять совместную работу в группе.  ***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; принимать инструкцию педагога и четко ей следовать; осуществлять итоговый и пошаговый самоконтроль;  выполнять  изучаемое двигательное действие в изменяющихся внешних условиях  Примененять освоенные двигательные действия в самостоятельной деятельности.  ***Познавательные:***  извлекать необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта;  ***Регулятивные:***  осуществлять пошаговый самоконтроль   действий, ориентируясь по эталону  **Познавательные**: овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и способах профилактики перенапряжения.  **Регулятивные**: владеть основами взаимоконтроля и взаимооценки  функционального состояния организма по частоте сердечных сокращений  **Коммуникативные.**  Распределение функций участников процесса в парах. | Текущий |
| Рефлексивно-оценочный  5 мин. | **1.Олимпийская рефлексия***(Слайд 8)*  Пока  аэробика не является олимпийским видом спорта. Но у нее появилась реальная перспектива войти в состав программы Олимпийских Игр. Спортсмены ожидают участия на Летней Олимпиаде в 2020г. и верят, что аэробика станет олимпийским видом спорта!!!  Самые важные атрибуты Олимпийского движения – это олимпийская символика, среди которой есть флаг с пятью переплетенными кольцами разного цвета,  Символизирующих цвета всех пяти континентов  Я предлагаю:  каждому выбрать себе одно из олимпийских колец;  объединиться в группы по цвету и количеству колец олимпийской символики;  каждая группа получает карточки с заданием.  Работая в группе, написать маркером на каждом из пяти олимпийских колец  …  1 группа – какие базовые шаги аэробики вы усвоили?  2 группа – какие физические качества вы развили?  3 группа - для каких групп мышц выполняли стретчинг? *(Слайд 9)*  Выполнив поставленную задачу, группы выстраиваются аналогично олимпийской символике (5 колец) и один представитель группы комментирует предложенное им задание. Затем сравнивают ответы с эталоном *(Слайд 10*), отвечают на вопросы «Что совпадает с эталоном?», «Что не совпадает с эталоном?», «Являются ли ваши ответы, не совпавшие с эталоном, ошибкой или могут быть дополнением? Докажите»  **Рефлексия в конце урока с целью выявления настроения учащихся**  *(Слайд 11)*  Учитель просит еще  раз взять цветные ленточкии завязать их на запястье другой руки, для того чтобы сравнить, с каким настроением они пришли на урок и как оно изменилось.  2.Построение. Подведение итогов  *(Слайд 12)*  **-** На этом уроке вы раскрыли в себе таланты, о которых, может быть, и не подозревали: различные по сложности упражнения фитбол-аэробики  развивают силу, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия. Положительно влияют на развитие таких качеств, как легкость, грациозность  Зажигательная аэробика  снимает напряжение и усталость. И при всем этом – свобода выбора, обретение уверенности в себе и любви к себе. Оценки за урок…..  Д/З  Дома совершенствовать базисные шаги аэробики.  Коллективный выход из зала, по ходу убрать мячи.  *Спасибо за урок!* | Подготовить обучающихся рефлексии собственной деятельности..  Организовывать  интеллектуальную рефлексию деятельности    Организовать эмоциональную рефлексию в конце урока с целью выявления настроения учащихся.  Отметить всех учеников. Желательно указывать только положительные моменты.  Обосновать задаваемое домашнее задание, дать инструкцию его выполнения. | Внимательно слушают учителя.  Осуществляют рефлексию собственной деятельности на уроке.  Организуют группы, выполняют задание.  Определяют свое настроение на уроке.  Учащиеся выражают свое согласие или несогласие с выставляемыми оценками | Групповая  Фронтальная,  Индивидуальная (при необходимости) | **Познавательные**:  развивать образное и логическое мышление  ***Регулятивные:***  определять уровни освоения полученных знаний    ***Коммуникативные:***   Строить речевое высказывание, договариваться и приходить к общему решению в совместной  деятельности    ***Познавательные:***развивать образное и логическое мышление  ***Регулятивные:***действовать с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимать оценку учителя, прогнозировать результаты уровня усвоения изучаемого материала***.***  ***Личностные:*** понимать значение знаний для человека и принимать его.  Анализировать и объективно оценивать свои результаты. |  |