**«Современные технологии на уроках физической культуры»**

**Из опыта работы учителя физкультуры Муронова А.А.**

Одним из средств эффективного обеспечения нового качества образования школьников является использование учителем физической культуры современных образовательных технологий: информационных, личностно-ориентированных, здоровьесберегающих.

Профессия педагога обязывает нас быть в ответе за здоровье детей, их физическое, психическое, нравственное и социальное развитие. Роль учителя физкультуры в этой связи невозможно переоценить. Приоритетное место в своей профессиональной деятельности я отвожу ***здоровьесберегающим технологиям****.*

Их цели:

* *обеспечение возможности сохранения здоровья за период обучения в школе каждому ученику;*
* *формирование у каждого ученика необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;*
* *научить использовать полученные знания в повседневной жизни.*

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье учащихся. Так как они основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и т.д.

Педагогическая технология здоровьесбережения в моей деятельности включает в себя:

* знакомство с результатами медицинских осмотров детей;
* их учёт в учебно-воспитательной работе;
* создание условий для заинтересованного отношения к учёбе;
* практическую помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом; ( хотя, к сожалению, не многие семьи об этом беспокоятся)

Главной составляющей технологии здоровьесбережения  считаю ***создание здорового психологического климата на уроке.***

Поскольку ситуация успеха способствует формированию **положительной мотивации к процессу обучения** в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса.

На своих уроках уделяю пристальное внимание организации здоровьесберегающих факторов. Контрольные испытания, задания, тестирование дают мне исходную (и текущую) информацию  для разработки индивидуальных заданий. Цель таких заданий заключается в продвижении е ученика дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если этого не происходит, то мной вносятся соответствующие коррективы в индивидуальные задания. Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими, а сравнивался с самим собой. Для этого задания делаю реальными и стимулирую учащихся к активной работе. Во время урока чередую различные виды учебной деятельности; использую методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения моих учеников. Большое значение, как говорилось выше, имеет и эмоциональный климат на уроке: «хороший смех дарит здоровье», мажорность урока, эмоциональная мотивация в начале урока, создание ситуации успеха. И, конечно же, при выборе форм, содержания и методов работы я учитываю возраст, пол учащихся, состояние здоровья, уровень их развития и подготовленности. На своих занятиях обеспечиваю необходимые условия в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами (освещение, характеристика воздуха, температурный режим). Занятия по возможности провожу на свежем воздухе.

Использование широкого спектра современных педагогических технологий дает мне возможность продуктивно использовать как учебное, так и внеурочное  время и добиваться высоких результатов обученности учащихся по предмету.

На протяжениии нескольких лет наши ученики активно и результативно участвуют в «Лыжне России», «Кроссе нации» , Президентских состязаниях, первенстве Глушковского района по кроссу по шоссе, различных спортивных соревнованиях, организованных районной администрацией Кореневского района, ДЮСШ и т.д.

Важнейшее требование современного урока – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств. Дифференцированный и индивидуальный 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 ученика по физической культуре. А учащемуся с высоким уровнем неинтересно на уроке, рассчитанном на среднего ученика.

Помимо этого обучающиеся физической культуре делятся на основную, подготовительную и специальную группы. Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений. Исходя из всего перечисленного, ***технология дифференцированного физкультурного образования*** заслуживает упоминания.

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

ТДФО – это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования. Содержание ТДФО – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний, методических умений,  технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства. Расскажу, как  использую  данную технологию на своих уроках.

**А) Обучение двигательным действиям**

Обучение провожу целостным методом с последующей дифференциацией (выделяю детали техники и разделяю 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, я условно делю детей в классе на группы, в зависимости от  подготовленности. Одной группе даю 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 волейболе, 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 я разрешаю хорошо подготовленным детям добавлять в комбинации свои элементы, в опорном прыжке изменять высоту снаряда, тогда как менее подготовленные работают в стандартных условиях. Обязательно провожу 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.

**Б) Развитие физических качеств**

Дифференцированное развитие физических качеств, в группах разной подготовленности осуществляю с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки всегда планируется разная. В результате чего уровень физической подготовленности обучающихся существенно улучшается по сравнению с исходным уровнем. В более слабых группах дети раньше заканчивают выполнение заданий, у них остаётся больше времени на отдых и восстановление. Для обучающихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности, использую карточки с индивидуальными заданиями (с указанием упражнений, последовательности их выполнения, дозировки). Так, на уроках по лыжной подготовке, на этапе усвоения и закрепления навыков передвижения по лыжне, некоторые обучающиеся, имеющие недостаточный уровень физической подготовленности, проходят 2 км, тогда как   обучающиеся с высоким уровнем физической подготовленности (почти 70% класса) – 5 км.

В заключительной части урока класс объединяется, все ученики выполняют одинаковые упражнения, играют.

***Соревновательная технология****стимулирует максимальное проявление двигательных способностей.*

На каждом уроке физической культуры применяются элементы соревновательной технологии:

-при совершенствовании различных двигательных действий применяются соревновательные методы – ученик применяет разученное действие для повышения показателей физической подготовленности. Так, например, освоенная техника высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования позволяет повысить скорость прохождения своего этапа на соревнованиях в эстафете.

-на занятиях по волейболу, баскетболу и т.д. обязательно применяется соревновательный метод в процессе учебной игры для:

- повышения эмоциональной направленности урока,

- увеличения интереса к игре,

- повышения 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

-во время сдачи контрольных тестов применение соревновательной технологии позволяет добиться более высоких показателей физической подготовленности, помогает ученикам обрести уверенность в своих силах.

Результатом использования данной технологии являетсяповышение мотивации к изучению предмета.