**Использование современных технологий в работе учителя физической культуры.**

В практике работы использую современные образовательные технологии (личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающие, технологиюдифференцированного физкультурного образования, информационно-коммуникационные технологии)

На уроках физической культуры использую мультимедийные презентации, программа ***Microsoft PowerPoint***. Целью презентации может быть:

* актуализация знаний;
* сопровождение объяснения нового материала;
* первичное закрепление знаний;
* обобщение и систематизация знаний.

Использование презентаций на уроках позволяет представить учебный материал как систему ярких опорных образов, что позволяет облегчить запоминание и усвоение изучаемого материала. Подача учебного материала в виде презентации сокращает время обучения, высвобождает ресурсы здоровья детей.

Работа с таблицами в программе **MS Office Excel** даёт возможность оптимизировать организацию учебного процесса: быстрое подведение итогов соревнований, составление рейтингов, диагностика и т.д.

Работа с текстовым редактором ***Microsoft Office Word*** позволяетнабирать и распечатывать различные текстовые документы: отчеты, консультации, выступления и т. п. Создаю документы с использованием таблиц (списки детей, планы работы, аналитические отчёты и др.). В результате значительно сокращается работа с бумажными носителями; меньше уходит сил и времени при подготовке наглядно-дидактического сопровождения к занятиям. С помощью этой программы изготавливаю буклеты как тематические консультации для педагогов и родителей, дидактические пособия (ребусы, кроссворды, бланковая методика), создаю информационные листы для оформления стенда в кабинете.

Программа ***Microsoft Publisher*** содержит в себе готовые шаблоны, которые использую для создания различных типов публикаций (бланков документов, буклетов, объявлений, открыток, грамот для детей, благодарностей, приглашений, резюме и др.)

Следующая программа, которую использую в работе, это ***Windows Media Player***. С ее помощью воспроизвожу аудио - и видео - файлы на занятиях с детьми, на родительских собраниях, заседаниях методических объединений, педсоветах

Важный элемент теоретической подготовки по предмету «физическая культура» - тестирование. IT технологии позволяют сделать этот процесс быстрым и максимально объективным.

Особо выделяю on-line тесты: они разнообразны, позволяют сэкономить время на подготовку, интересны учащимся. Создаю банк таких тестов. Например:

<http://www.moeobrazovanie.ru/viktoriny/test_po_fizkulture.html>

<http://test.fizkultura-na5.ru/>

<http://www.samsdam.net/physicalculture/>

<http://www.banktestov.ru/test/?id=20074>

<http://sporty-da.ucoz.ru/index/onlajn_testy_po_fizkulture/0-47>

Компьютерные тесты могут содержать неограниченно количество разделов и вопросов, что позволяет варьировать тесты под непосредственные нужды и конкретных участников тестирования. Тесты используются на любом этапе обучения. Компьютерные тесты предусматривают как работу с подсказкой ответов, так и без них, на каждый вопрос даётся 4 варианта ответа. Использование тестов при подготовке к олимпиадам по физической культуре позволяет объективно оценить теоретические знания учащихся. Тестовый контроль и формирование умений и навыков с помощью ИКТ предполагает возможность быстрее и объективнее, чем при традиционном способе, выявить у учащихся знание и незнание материала. Тестирование организую в компьютерном классе, где есть возможность предоставить каждому ученику отдельный компьютер, организовать работу в группах, парами.

Практикую в своей деятельности индивидуальные задания и задания для работы в малых группах для учащихся, связанные с подготовкой мультимедийных презентаций.

Имею электронную почту для обмена информацией и заданий с учащимися.

Пользуюсь услугами Интернет-сети.

Зарегистрирован на следующих Интернет-сайтах:

1 Образование Солнечного района (ознакомление с нормативными документами, участие в форумах)

2. openclass.ru (Открытый класс - сетевое образовательное сообщество)- использование предметной базы учебных материалов, конспекты уроков, цифровые материалы, участие в сообществе сайта;

3.Наша школа - школьная социальная сеть.

Понимая, что реализовать цели современного физического, интеллектуального, нравственного и эстетического развития невозможно, используя только традиционные методы обучения, я применяю в практической профессиональной деятельности элементы следующих современных образовательных технологий.

**Технология дифференцированного физкультурного образования**

***Обучение двигательным действиям*** 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 учеником 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 недостаточно 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.

***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 кроссовой подготовке, на этапе усвоения и закрепления техники длительного бега, 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.

***Формирование знаний и методических умений школьников по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями***

Технология дифференцированного формирования знаний и умений предполагает:

* выявление уровней обученности школьников с помощью диагностических тестов (служит основанием для деления учащихся на группы разной подготовленности)
* деление задач изучения темы по уровням обученности школьников и группам разной подготовленности.

Обучающимся предлагаю задания разные по сложности, содержанию, объёму. Это могут быть: небольшие сообщения, более развёрнутые доклады, рефераты, проектная деятельность (презентации), составление комплекса разминки и т.д.

В ходе выполнения упражнений я знакомлю учащихся с тем, на что влияет то или иное физическое упражнение (осанка, сила, ловкость и т.д.), обращаю внимание на технику выполнения и технику безопасности при выполнении упражнений, даю общий анализ выполнения упражнения и обращаю внимание на технические ошибки. Ежеурочно провожу инструктаж по правилам техники безопасности на занятиях и по правилам поведения.

***Дифференцированное выставление отметки по физической и технической подготовленности обучающихся.***

При оценке физической подготовленности учитываю, как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения имеют приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитываю и теоретические знания, и технику выполнения двигательного действия. Широко применяю методы поощрения, словесные одобрения. Одних детей надо убедить в собственных возможностях, успокоить, приободрить; других – сдержать от излишнего рвения; третьих – заинтересовать.

Временно освобождённые дети и обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе присутствуют на уроках: помогают в подготовке инвентаря, судействе, знакомятся с теоретическими сведениями, с техникой выполнения двигательных действий. Для обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занятия проводятся отдельно, во внеурочное время, они выполняют упражнения, рекомендованные врачом. Данную работу также оцениваю.

Всестороннее изучение школьника, сопоставление различных данных позволяет мне выявить причины отставания детей, установить главные из этих причин и осуществить педагогическое воздействие, основанное на методике дифференцированного обучения.

Обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учётом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности уроков; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями – всё это важнейшие черты моего современного урока физической культуры.

Использование современных образовательных технологий позволяет значительно повысить информативность и эффективность урока, динамизм и выразительность излагаемого материала. Информационно-справочные пособия используются как для визуального сопровождения рассказа, так и для организации самостоятельной работы учащихся по изучению материала.

Применяемые мною образовательные технологии, позволяют разнообразить формы и средства обучения, повысить творческую активность учащихся, обеспечить дифференциацию обучения и рационально организовать учебный процесс. Коммуникативных технологий и технологии учебного сотрудничества создают условия для активной собственной познавательной деятельности учащихся, поощряют стремления ученика к достижению высоких результатов, создают «ситуации успеха», развивают самоконтроль и взаимоконтроль.

Наиболее активно используются технические средства обучения (ТСО) и информационно-коммуникативные (ИКТ), интернет – технологии.

Результативность использования современных образовательных технологий:

-повысилась учебная мотивация, познавательный интерес учащихся;

-появился подлинный интерес к познанию окружающего мира;

-у ребят развиваются такие способности как самостоятельность, творчество, инициативность;

-повышается динамика качества обучения;

-повысился уровень удовлетворённости преподаваемым предметом.

Одной из часто используемых мной технологий является **игровая технология**. Игровые педагогические технологии – это обширная группа методов и приёмов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр, выступающих как средство активации учебной деятельности.

При использовании игр на уроках физической культуры придерживаюсь следующего алгоритма.

1. **Выбор игры.** Осуществляется исходя, прежде всего, из целей предстоящего урока, возрастных и учебных возможностей учащихся, их физической подготовленности.
2. **Оборудование и оснащение игровой площадки**. При планировании учебного занятия обязательно выбираю место для проведения игры и оборудование, которые должны соответствовать гигиеническим нормативам, быть безопасным и удобным для учащихся.
3. **Предложение игры детям**. Главная задача в предложении игры заключается в возбуждении интереса к ней, в такой постановке вопроса, когда совпадают цели воспитания и желания ребенка. В предложение игры входит объяснение её правил и техники действий. Игру объясняю точно и кратко, непосредственно перед её началом. В объяснение входит название игры, её содержание и объяснение основных правил игры, в том числе роли играющих, объяснение игровых аксессуаров. Второстепенные правила объясняю по ходу игры.
4. **Разбивка на команды, группы, распределение ролей в игре**. На уроках физической культуры при проведении игр разбиваю класс на команды, таким образом, чтобы группы были равными по физической подготовленности детей. Для игр, в которых требуются капитаны или водящие, учитываю, какая роль особенно полезна ученику. Так, например, чтобы роль позволяла неавторитетным укрепить авторитет, неактивным проявить активность, недисциплинированным стать организованным. Стараюсь следить за тем, чтобы не проявлялось зазнайство, превышение власти командных ролей над второстепенными.
5. **Развитие игровой ситуации**. При организации игр придерживаюсь следующих принципов:
   * принцип развития игровой динамики;
   * принцип поддержания игровой атмосферы;
   * принцип взаимосвязи игровой и неигровой деятельности;
   * принципы перехода от простейших игр к сложным игровым формам.
6. **Подведение итогов игры**. В соответствии с указанными заранее правилами вмести с учащимися, подводим итог игры, определяем победителей, в качестве жюри привлекают детей, которые по состоянию здоровья не могут в данной игре принимать участие.

При проведении игр обязательно ставлю перед собой следующие задачи:

1. Опираться на достижения предыдущего возраста;
2. Стремиться мобилизовать потенциальные возможности конкретного возраста;
3. Подготовить почву для последующего уровня физической подготовленности учащихся;
4. Ориентироваться на зону ближайшего развития мотивов к учебной деятельности;
5. Главное, уважение к личности ребёнка, не убить интерес к работе, стремиться развивать его.

Результатом широкого применения игровых технологий на уроках физкультуры стало изменение отношения к предмету. Они является проверенным средством активизации двигательной деятельности на уроке физической культуры, за счёт подключения эмоций учащихся. Важным достоинством игрового метода является возможность введения его во все виды учебной программы и применение с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки.

***Создание здоровьесберегающей среды***

Здоровье – основное и истинное достояние человека. Конечно, здоровье – дело не только личное, но и общественное. Здоровье людей зависит далеко не только от медицины и здравоохранения, а от всего комплекса природных и социально-экономических условий жизни. По мнению, профессора, доктора медицинских наук Брехмана И.И.: “Именно здоровье людей должно служить главной “визитной карточкой” социально-экономической зрелости, культуры и преуспевания государства, а не морское судно или воздушный корабль, как нередко считают”.

Местом формирования здоровья ребенка сегодня является, к сожалению, не семья, где опыт родителей часто недостаточен, не медицинские учреждения, занимающиеся болезнями и больными детьми, а система образования. Поэтому целью современного образования является обеспечение не только педагогического, но и здоровьесберегающего эффекта: сохранение оптимального функционального состояния организма, устойчивого уровня работоспособности школьников (по данным врачей-гигиенистов уровень работоспособности у больных детей в 1,5 раза ниже по сравнению со здоровыми детьми).

Комплексная программа укрепления здоровья в школе – это организованный набор актов, процедур и действий, созданный для защиты и обеспечения здоровья и благополучия учащихся и персонала; эта программа включает школьную медицинскую службу, здоровую школьную среду и образование в области здоровья.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% учащихся имеют отклонения в состоянии здоровья, поэтому в своей работе я использую следующие здоровьесберегающие технологии.

В плане работы предусмотрено проведение часов здоровья, в том числе во внеурочное время. Мною была разработана программа сохранения и укрепления ЗОЖ для учащихся начальных классов «Здоровейка», модифицирована программа «Школа здоровья».

Спортивный зал оформлен в соответствии с требованиями, предъявляемыми к современному залу, оснащен необходимым инвентарем и оборудованием. Состояние и содержание спортивного инвентаря соответствует всем гигиеническим нормативам. Постепенно приводим в соответствие спортивную площадку на территории нашей школы.

Слежу за соблюдением воздушно-теплового и светового режима в зале, что способствует сохранению общей и зрительной работоспособности, препятствует утомлению. Температура и относительная влажность воздуха в зале соответствует нормам СанПина.

. Создаю психологически комфортные условия в процессе обучения. Для этого использую:

– рациональную организацию учебного процесса;

– оптимальную организацию физкультурно-оздоровительной работы;

Под рациональной организацией урока понимаю соблюдение следующих требований к уроку:

- построение урока на основе закономерностей воспитательного процесса с учетом вопросов здоровьесбережения;

- обеспечение необходимых условий для продуктивной двигательной деятельности учащихся с учетом их возрастных особенностей, состояния здоровья, особенностей развития, интересов, склонностей;

- установление межпредметных связей;

- формирование умения учиться, заботясь о своем здоровье;

- диагностика, планирование и контроль каждого урока с учетом особенностей развития учащихся.

Соблюдаю здоровьесберегающий режим обучения и воспитания, при использовании технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, в соответствии с требованиями санитарных правил.

С целью предотвращения перегрузки учащихся и сохранения их здоровья используются различные приемы и методы: чередование видов деятельности, свободное обсуждение на уроке, уважительный стиль общения, эмоциональная разрядка, разноуровневые домашние задания. В зависимости от ситуации и степени напряженности работы на уроке, провожу: дыхательную гимнастику, музыкальную паузу, упражнения на релаксацию.

В процессе обучения использую современные информационные технологии. Постоянно ведется профилактическая работа по предупреждению переутомления, искривления осанки, профилактике вредных привычек. Проводятся консультации для родителей по вопросам охраны здоровья подростков, формирования их здорового образа жизни.

Объем домашнего задания и степень его сложности дозируется с возможностями каждого ученика. Учащимся предлагаются, разноуровневые задания и за ними остается право выбора в соответствии с собственными силами.

Важным является создание психофизического комфорта учеников. Происходит это через формирование мотивации к учебной деятельности на уроке, которая играет немаловажную роль в развитии интереса к занятиям, стремлении больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

Большое внимание уделяю просветительской работе и пропаганде здорового образа жизни.

Положительную роль в формировании основ здорового образа жизни, учащихся школы, а также их родителей, играют, применяемые в школе программы воспитательной работы. Рассматриваются вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни, формируется отношение к человеку и его здоровью как к ценности; вырабатывается понимание сущности здорового образа жизни.

Провожу тематические классные часы, беседы, родительские собрания. (Приложение 6). Классные часы, спортивные мероприятия с привлечением медицинского работника, специалистов РДМ, инспектора ГАИ (Приложение 12)

***Система индивидуальной работы с обучающимися***

Целью этой работы является: самореализация физических и умственных потребностей, особо одаренных учащихся.

Методика работы с одаренными детьми:

-выявление способных детей к предмету на начальном этапе обучения через тестирование, опросы, наблюдения за учащимися, анкетирование родителей «Одарен ли Ваш ребенок»;

-составление плана совместной работы на каждый учебный год;

-систематизация олимпиадных задач разных лет по классам;

-индивидуальная работа с детьми: консультации, разбор разноуровневых олимпиадных задач по принципу усложнения;

-оказание помощи в подготовке к участию в конкурсах, викторинах и олимпиадах. Одной из традиционных форм работы с одаренными учащимися остаётся участие в предметных олимпиадах и конкурсах (предметных, межпредметных).

Задача – заметить и поддержать одаренных учеников, заставить их развить свой потенциал, увлечь предметом.

Поддержка талантливых (одаренных и способных) ребят осуществляется разными способами (формами, методами и приемами) как на уроках, так и во внеурочное время.

В учебной деятельности работа с одарёнными детьми строится на дифференцированном подходе, что способствует расширению и углублению образовательного пространства предмета. Для этого я использую следующие формы работы:

1. Урочная деятельность (уроки по предметам).

2. Школьные предметные декады (активное участие).

3. Олимпиады по физической культуре.

4. Тренировочная деятельность (участие в спортивных соревнованиях).

Последнее десятилетие активно использую и считаю эффективной технологию наставничества, как группового, так и индивидуального. **Наставничество** – универсальная **технология** передачи опыта, знаний, формирования навыков, компетенций, метакомпетенций и ценностей через неформальное взаимообогащающее общение, основанное на доверии и партнерстве. Наставничество в системе образования – разновидность индивидуальной учебной и воспитательной работы с наставляемыми. Так же наставничество использую как метод педагогического сопровождения подростков групп риска – способ непосредственного и опосредованного личного влияния на человека (подростка).

**Список литературы**:

* 1. Беликов В.А. Образование. Деятельность. Личность. - М.: Академия естествознания. - 2010. [Электронный ресурс] - Режим доступа:  https://monographies.ru/en/book/view?id=76
  2. Еркина С.Л. Современные образовательные технологии. [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://агасу.рф/files/documents/44-redaktor/kursy/Erkina\_lektsia\_sovr\_tehn.pdf
  3. Лучшие практики введения и реализации ФГОС общего образования: сборник статей Межрегиональной научно-практической конференции / под ред. И.В. Муштавинской, О.Н. Крыловой, О.Б. Даутовой – СПб АППО, 2015. – 205 с. (Федеральный государственный образовательный стандарт) – ISBN 978-5-7434-0738-0
  4. От качественного урока – к качественному образованию. [Электронный ресурс] - Режим доступа: https://infourok.ru/statya-ot-kachestvennogo-uroka-k-kachestvennomu-obrazovaniyu-807659.html
  5. Поташник, М.М. Требования к современному уроку  / Поташник М.М. - Москва : Центр педагогического образования, 2013. - 270 с.
  6. Патрикова Т.С. Проектирование индивидуального образовательного маршрута на уроке // Справочник заместителя директора школы. – 2015. - №7.
  7. Патрикова Т.С. Интерактивное учебное занятие: технология модерации // Справочник заместителя директора школы. – 2015. - №3.
  8. Патрикова Т.С. Готовая карта педагогических технологий, чтобы ученики достигали результатов по ФГОС на каждом уроке // Справочник заместителя директора школы. – 2018. - №10.
  9. Щербакова Т. Как включить во ВСОКО контроль гигиенических требований на занятиях // Справочник заместителя директора школы. – 2018. - №11.
  10. Эпштейн М.М., Юшков А.Н. Исследования и проекты детей и подростков: содержательные, дидактические, возрастные аспекты. - Народное образование. - № 6, 2014 - С.151-160.
  11. <https://sksis.rkomi.ru/system/attachments/uploads/000/250/330/original/Сборник_материалов_Наставник_в_образовании.pdf>
  12. <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-tehnologii-nastavnichestva-3980381.html>
  13. <https://pkiro.ru/wp-content/uploads/2021/01/metodicheskie-rekomendaczii.-nastavnichestvo.pdf>