

Муниципальное общеобразовательное учреждение
« Первомайская средняя школа»
Ясногорского района Тульской области

Доклад на тему:

«Особенности проектирования урока физической культуры в условиях перехода на ФГОС ООО».



Подготовила учитель физической культуры

Семянчикова Яна Валерьевна.

2019г.

Уроки нового поколения семимильными шагами входят в нашу школьную жизнь. В этом учебном году требования по ФГОС добрались до 8-го класса. Как разработать урок по-новому? Как учителю физической культуры учесть новые требования ФГОС? Довольно сложный вопрос. «Нужно, чтобы дети, по возможности, учились самостоятельно, а учитель руководил этим самостоятельным процессом и давал для него материал». Легко сказать, но трудно воплотить в жизнь. У нас, ведь, у учителей физической культуры, своя специфика преподавания.

Сложность заключается в том, что урок физической культуры должен обладать высоким уровнем моторной плотности, (до 70%) а в случае использования материалов по формированию УУД, уже разработанных в современной науке и практике, необходимо осуществлять вынужденные простои. Чтобы уроки физической культуры не выпали из общей направленности образовательного процесса, и одновременно с этим успешно решали узкопредметные задачи физической культуры, необходимо использовать эффективные методы и приёмы, при помощи которых можно осуществлять формирование УУД у обучающихся 8 классов без ущерба для остальных задач урока физической культуры.

Меняются цели и содержание образования, появляются новые средства и технологии обучения, но какие бы не свершались реформы, урок остается вечной и главной формой обучения. На нем держалась традиционная и стоит современная школа. Какие бы инновации не вводились, только на уроке, как сотни и тысячи лет назад, встречаются участники образовательного процесса: учитель и ученик. Между ними (всегда) – океан знаний и рифы противоречий. И это – нормально.

Что бы ни твердили о компьютеризации и дистанционном образовании, учитель всегда будет капитаном в этом плавании и главным штурманом проводки через все рифы. Как бы ни старались уравнивать учителя с учениками, он как был, так и остается главным действующим лицом на любом уроке. Потому, что он – всегда старше, за ним – знания, опыт понимания и применения этих знаний. Но все это – не облегчает, а осложняет его жизнь. Перед Учителем – живые, вечно меняющиеся, непредсказуемые ученики, от которых не всегда знаешь, чего ожидать.

Любой урок – имеет огромный потенциал для решения новых задач. Как для учеников, так и для учителя, урок интересен тогда, когда он современен в самом широком понимании этого слова. Современный, – это и совершенно новый, и не теряющий связи с прошлым, одним словом, он обязательно закладывает основу для будущего.

Основы ФГОС: системно-деятельностный подход, нацеленный на развитие личности учащихся через формирование универсальных учебных действий, которые выступают основой образовательного и воспитательного процесса. Овладение учащимися универсальными учебными действиями создают возможность самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений и компетентностей включая организацию усвоения, то есть умения учиться.

Главный смысл обучения по ФГОС – учащиеся на уроках должны сами домысливать, искать, управлять, познавать, развивать и реализовывать свои возможности. Роль учителя – научить ученика домысливать, помочь понять, посоветовать, проконсультировать. Сложно перестраиваться, но задача выполнима. Итак, ученик из присутствующего и пассивно исполняющего указания учителя на уроке традиционного типа теперь должен стать активной личностью.

Деятельностный подход существенно расширил целевые установки образования в сфере физической культуры и изменил программное содержание образования по физической культуре.

Сегодня, в соответствии со структурой физкультурной деятельности, предмет включает в себя **три основных учебных раздела**: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование»

Раздел «**Знания о физической культуре**» включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Раздел «**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Раздел «**Физическое совершенствование**», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно ориентированная физкультурная деятельность»

Такого рода преобразования ориентируют учителя физической культуры на переосмысление и кардинальную коррекцию осуществляемого учебно- воспитательного процесса, основной формой которого является урок.

В соответствии с программным содержанием предмета уроки физической культуры в школе подразделяются на **три типа**: с образовательно- познавательной, образовательно- предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с **образовательно-познавательной направленностью** учащиеся получают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки, тесты) и методические разработки учителя.

Уроки с **образовательно-предметной направленностью** использую в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр, лыжной подготовки. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.).

Уроки с **образовательно-тренировочной направленностью** преимущественно использую для развития физических качеств. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью формирую у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучаю способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной (по показателям частоты сердечных сокращений).

В соответствии с ФГОС общего образования цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Исследования свидетельствуют о том, что и в образовательном учреждении, и дома учащиеся большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, компьютера и т.д.). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, то есть усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии.

Одним из главных направлений в своей деятельности считаю использование методики развития интеллектуальных способностей школьников в сочетании с практической подготовкой. Провожу теоретические уроки, включая способы физкультурной деятельности: например: «Как формировать правильную осанку», на этом же занятии знакоблю с подбором упражнений для формирования правильной осанки с правилами проведения самостоятельных занятий. По теме физическое развитие человека было выполнено практическое задание «Измерение основных показателей физического развития» (длины, массы тела, окружности грудной клетки) определяли показатели индивидуального физического развития, а потом сравнили свои результаты (по таблице) со средними показателями физического развития учащихся 5 класса.

Использую в работе сообщения по ЗОЖ, тестовые задания, составление комплексов упражнений, которые способствуют формированию интереса к предмету. Например: «Составление комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренней зарядки) с использованием графических рисунков»

Проведение таких уроков, формирует у школьников основы осознанных мотивов, и потребностей к активной физкультурно-двигательной деятельности.

Путём повышения самостоятельности и познавательной активности стараюсь формировать у учащихся интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями, стремление к систематической заботе о своём теле и здоровье.

Одна из моих главных задач состоит в поиске и использовании новых, более эффективных видов организации деятельности учащихся, ориентированных на достижение современных образовательных результатов в сфере физической культуры по формированию УУД, на расширение двигательного опыта обучающихся. **Универсальными компетенциями** учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются: умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели. Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Урок стремлюсь организовать по-новому, обращаясь к разуму учащихся, к их ощущениям. Приоритет отдаю самостоятельности учащихся (там, где это возможно и безопасно) так, чтобы они не заучивали готовые материалы, а сами решали двигательную задачу. Задачи, которые мы ставим перед ребёнком, должны быть не только понятны, но и внутренне приятны ему, т.е. они должны быть значимы для него.

Примеры применения инновационных технологий на своём уроке.

В своей работе использую здоровьесберегающие технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья.

Сущность здоровьесберегающего урока состоит в том, что этот урок обеспечивает ребёнку сохранение и увеличение его жизненных сил от начала и до конца урока, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни. Ориентируюсь при проведении уроков на принципы здоровьесберегающего урока, направленного 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.

Устанавливаю взаимосвязь с медицинскими работниками, знакомлюсь с результатами медицинских осмотров детей, учитываю в работе показания медработников в листе здоровья школьников.

С целью реализации дифференцированного подхода я практикую проведение мониторинга, направленного на выявление уровня физической подготовленности учащихся (проводжу 2 раза в год, в начале учебного года – сентябрь и в конце года – май). Анализируя данные мониторинга, выявляю слабые стороны подготовки, на что следует уделять больше внимания (в 7 – классах на силовую подготовку).

Мониторинг позволяет отслеживать уровень овладения физическими качествами каждого обучающегося, а подход, организованный по уровню развития, способствует выявлению и развитию задатков и способностей обучающихся. Зная сильные и слабые стороны обучающегося, использую комплексы упражнений по коррекции недостатков в физической подготовке, которые мы составляем вместе. При этом, я не сравниваю его с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравниваю с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня.

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

На своих уроках стремлюсь поддерживать высокую моторную плотность уроков и отдаю предпочтительный выбор упражнений, имеющих **оздоровительный эффект**.

В водную часть каждого урока обязательно включаются упражнения на координацию движений, на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Обучающиеся уже в начальной школе самостоятельно готовят упражнения для разминки, это способствует приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. В заключительной части урока применяю дыхательные упражнения (звуковую гимнастику) на удлинённом выдохе, упражнения на релаксацию, музыкальную терапию.

Для создания здоровьесберегающего пространства комбинирую игровой, соревновательный и круговой метод, учитывая возрастные особенности учащихся, не допускаю переутомления, направляю их действия на проведение самоконтроля, который позволяет проверить, как организм переносит физическую нагрузку (измерение ЧСС). Создание на уроке атмосферы эмоционально-положительного настроения дает возможность обеспечить успешную деятельность, повысить работоспособность и снизить утомляемость. Смена форм проведения урока, от классического до нестандартного, снижает напряженность у ребенка, дает возможность найти свою нишу.

Игровые и соревновательные методы обучения незаменимы в практике физического воспитания. Движения, входящие в широко распространенные подвижные игры, естественны, понятны и доступны для детей. Играя, дети овладевают необходимыми навыками и умениями. В играх больше, чем в других физических упражнениях, участники

могут выполнять различные двигательные действия так, как им хочется, как позволяют им их индивидуальные особенности.

Объясняя новый материал, разучивая и закрепляя его, я обращаю внимание детей на основные ошибки в технике выполнения упражнений, учу анализировать и оценивать их самостоятельно, когда они работают в парах или группах.

Уделяю внимание на своих уроках домашним заданиям. Мною разработаны и собраны комплексы домашних заданий. Выполняя домашние задания, дети приучаются к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, развитию интереса к подвижным играм для организации активного отдыха и досуга.

Использую на своих уроках технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения).

Учитывая интересы и склонности обучающихся, их индивидуальные особенности предоставляется разноуровневый по сложности учебный материал, способствующий физическому развитию и дающий возможность полноценно заниматься на уроках, детям с разными физкультурными группами. Разноуровневые задания (для основной и подготовительной группы), (для мальчиков и для девочек) дают возможность раскрыть внутренние силы и возможности каждого обучающегося, использовать их для более полного развития личности, а также развивают у них уверенность в собственных силах, формируя чувство собственного достоинства и желание заботиться о своем здоровье.

Для поддержания интереса к своему предмету предлагаю детям самостоятельный поиск необходимой соответствующей информации как при обучении движению, так и при его совершенствовании. Эта информация должна обязательно раскрывать важность того или иного упражнения при его выполнении. Например, начиная обучение опорному прыжку, мы совместно объясняем, что прыжок через коня или козла – это не самоцель, но что многократные прыжки укрепляют силу мышц, развивают координацию движений, вырабатывают умение ориентироваться в пространстве.

Возможностями формирования УУД обладают разные этапы обучения двигательному действию. Так, на этапе начального разучивания уделяю внимание на предполагаемый результат обучения, а также работе с представлениями об изучаемом двигательном действии (ученики показывают, как, по их мнению, необходимо выполнить данное двигательное действие), нахождению схожих по технике к вновь изучаемому. На этапе углубленного изучения организую работу в группах по выполнению серии упражнений по таблицам, рисункам. На этапе совершенствования концентрирую внимание на выявление индивидуальных деталей техники двигательного действия на основе собственного опыта и опыта товарищей; самостоятельное создание различных условий и ситуаций применения упражнения и использование известных способов его выполнения.

Каждого школьника направляю на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться учителем, товарищами по классу, родителями как успех, как победа школьника над собой. Ситуация успеха – это результат совместной деятельности учителя и воспитанника, при которой результат деятельности ученика сопоставим с моими ожиданиями.

Например, при обучении технике выполнения кувырка назад задача максимум – овладеть техникой. И на это отводится несколько уроков. Но на каждом уроке у детей стоят также свои минимальные задачи. У ученика, более быстро освоившего движение, задача на уроке более сложная, чем у слабого ученика. Сильному ученику я, например, предлагаю после того, как он овладел техникой выполнения кувырка, совершенствовать его из различных исходных положений или, наоборот, приходить после кувырка в различные конечные положения по его выбору. При этом всегда прошу сильного ученика помочь более слабому в освоении техники выполнения изучаемого движения и постараться объяснить своему подопечному, почему у него это движение не получается. А, выполнив своё задание, все учащиеся должны с помощью товарища или самостоятельно объективно оценить данное выполнение. И обязательно при любом результате их должно ждать одобрение, подбадривание с моей стороны.

Использую на своих уроках **технологии коллективного обучения**. Организую группы учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы. Например: самостоятельно составить акробатическую комбинацию из изученных элементов. В процессе работы в группах происходит общение не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включается механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливаются социальные контакты с другими членами коллектива на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. Во время выполнения задания обучающиеся осваивают умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху.

При проведении урока по новым стандартам использую **технологии встречных усилий учителя и ученика**. Это обеспечивает свободу в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи. Например: при выполнении ведения мяча в баскетболе даю возможность детям самостоятельно выполнять задания по отработке техники ведения мяча по своему усмотрению (высокое, низкое, правой (левой) рукой и т.д.). Выполняя это задание, дети осваивают умение по планированию собственной деятельности и стараются технически правильно выполнять двигательное действие, анализируя и объективно оценивая результаты собственного труда. **Демократический стиль общения** создает условия для развития психической активности

ребенка, дает свободу познавательной деятельности, школьник не боится ошибиться при решении поставленной задачи.

На своих уроках уделяю внимания на развитие практических навыков, необходимых в разных жизненных ситуациях. В своей работе я ориентируюсь на развитие личности школьника, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение, на расширение двигательного опыта обучающихся.

Я, как учитель физической культуры, стремлюсь к формированию у детей устойчивого интереса, положительного отношения к урокам привычки к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Без этого компонента все усилия по модернизации физического воспитания бессмысленны.

