МКОУ Таежнинская школа №7

Муниципальный фестиваль образовательных практик

|  |  |
| --- | --- |
| Направление: Современные образовательные технологии для достижения образовательных результатов (академические, грамотности, компетенции) |  |

***«Современный урок физической культуры с использованием инновационных технологий»***

|  |  |
| --- | --- |
| Правоверова Елена Сергеевна |  |
| e-mail pravoverova1@yandex.ru |  |
| Телефон 8-908-220-12-80 |  |
| Подпись участника |  |

С условиями Фестиваля ознакомлен(-а) и согласен(-а). Организатор Фестиваля оставляет за собой право использовать конкурсные работы в некоммерческих целях, без денежного вознаграждения автора (авторского коллектива) при проведении просветительских кампаний, а также полное или частичное использование в методических, информационных, учебных и иных целях в соответствии с действующим законодательством РФ.

Подпись участника\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Богучанский район, 2024 г**

1. Краткое наименование образовательной организации (согласно Устава)

МКОУ Таежнинская школа №7, Богучанский район

1. Ф.И.О. авторов/реализаторов практики

Правоверова Елена Сергеевна

1. Укажите тип представленной образовательной практики *(выбрать из списка, ненужное – удалить)*

Педагогическая практика.

1. Укажите направление представленной практики *(выбрать из списка, ненужное – удалить)*

Современные образовательные технологии для достижения образовательных результатов

1. Название практики

«Современный урок физической культуры с использованием инновационных технологий»

1. На каком уровне общего образования, уровне профессионального образования или подвиде дополнительного образования реализуется Ваша практика *(выбрать из списка, ненужное – удалить)*

* начальное общее образование;
* основное общее образование;
* среднее общее образование;

1. На какую группу участников образовательной деятельности направлена Ваша практика (выбор одного или нескольких вариантов)

* обучающиеся
* учителя-предметники

1. Масштаб изменений?

* уровень образовательной организации;
* уровень муниципалитета;
* межмуниципальный уровень;

1. Какое сопровождение готова обеспечить команда заинтересовавшимся Вашей образовательной практикой *(выбрать из списка, ненужное – удалить)*

* консультационное сопровождение;
* предоставить информационные материалы;
* предоставить методические материалы;
* провести вебинар/семинар/мастер-класс и т.д.;

10. Укажите, является ваша образовательная организация *(выбрать из списка, ненужное – удалить)*

- школой с низкими результатами обучения и/или школой, функционирующими в неблагоприятных социальных условиях

11. Укажите, использовали ли вы при работе над содержанием и описании практики

- цифровые сервисы и ресурсы (<https://learningapps.org/> , Google Формы)

- федеральные ресурсы, банки данных (<https://resh.edu.ru/>, <https://infourok.ru/>, <https://nsportal.ru/shkola/> )

12. Описание практики

Актуальность использования инновационных технологий на уроках физической культуры. Три года назад я столкнулась с проблемой посещаемости уроков физической культуры. Каждый урок по 3-5 человек (а иногда и человек 7-8) были не готовы к уроку – «забыл форму» (самое распространенное), «болит живот, голова, нога», «женские дни» и прочее. Как оказалось это злободневная ситуация организации обучения на сегодняшний день.

Политика образования Российской Федерации в настоящее время направлена на переход к развивающему обучению, где меняются цель, содержание и методы обучения

Проблемы совершенствования образовательного процесса по физической культуре и формирование мотивации к учению, в особенности систематические занятия физкультурой как основой здорового образа жизни, в современных условиях приобретают особую актуальность.

Урок физкультуры по своему содержанию, организации, методике проведения можно считать одним из самых трудных предметов в школе, ведь надо учить детей технике физических упражнений, развивать двигательные качества, учить преодолевать большие физические нагрузки с соблюдением норм и правил безопасного поведения, при этом следить за физическим и эмоциональным состоянием обучающихся. Чем удивить на уроке физической культуры современного школьника? И как сделать так, чтобы учащиеся не пропускали уроки физической культуры, а занимались с интересом?

Современный урок физической культуры — это такой урок, содержание и направленность которого соответствует запросам общества, которое ставит перед педагогами физической культуры следующие задачи: сформировать разносторонне физически развитую личность, способную активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Помимо этого, родительская общественность, дети ждут именно урок – современный, наполненный разными видами деятельности, ведь, начиная с дошкольного возраста, дети развиваются в условиях современного кинематографа, под влиянием инновационных технологий, увлекаются современными компьютеризированными средствами досуга, соответственно и традиционный подход к преподаванию становится невостребованным.

Поэтому тема инноваций деятельности педагогов по физической культуре очень актуальна на сегодняшний момент.

Понятие “инновация“ в переводе с латинского языка означает «обновление, новшество или изменение».

Применительно к педагогическому процессу инновация означает введение нового в цели, содержание, методы и формы обучения и воспитания, организацию совместной деятельности учителя и учащегося.

На уроках физической культуры, в рамках современных требований ФГОС, применяются следующие инновационные технологии:

• Здоровьесберегающие технологии (разнообразие форм организации урока, благоприятная дружеская обстановка, дозировка заданий, индивидуальный подход, занятия на свежем воздухе);

• Личностно-ориентированные технологии (технология самооценки, самостоятельное решение задач, учет индивидуальных особенностей, физической подготовленности, состояния здоровья и психического развития каждого учащегося);

• Информационно-коммуникативные технологии (презентации, видео, тестирующие программы, видеосъемка);

• Технологии дифференцированного физкультурного образования (целенаправленное физическое формирование посредством развития индивидуальных способностей – индивидуальная работа, работа с отстающими, освобожденными).

Инновационные технологии на уроках физической культуры позволяют значительно расширить, увеличить, приумножить содержательные возможности уроков, а также помогают в решении важных задач физического обучения и воспитания.

Основная идея моей практики заключается в том, чтобы внедрить инновационные технологии в уроки физической культуры с целью повышения эффективности образовательного процесса и мотивации учащихся, а также передачи своего преподавательского опыта коллегам-предметникам.

Для реализации практики, второй год я использую в образовательном процессе такие ИКТ технологии как:

* **видеоуроки** (портал РЭШ), использую на уроках в начале каждой четверти. Обязательно – Техника Безопасности при занятиях тем или иным видом спорта, а также разбор различных техник двигательных действий при необходимости. После просмотра видео, на портале имеется возможность провести опрос или выполнить контрольное задание, для усвоения материала. Это позволяет разрядить высокую эмоциональную напряженность и оживить учебный процесс, повысить мотивацию обучения. Показ презентаций позволяет облегчить процесс обучения технически сложных видов спорта, а использование на уроке демонстрационных средств способствует формированию у обучающихся образных представлений, а на их основе — понятий.
* **видеосъемка** на уроках. Например, видеосъемка при обучении или контроле техники. Во время плавания из-за шума в бассейне обучающимся сложно услышать методические указания учителя, а просмотр записи позволяет осуществить анализ и коррекцию допущенных ошибок. Или при записи контрольного упражнения – даю возможность учащимся самостоятельно оценить технику выполнения упражнения, что позволяет формировать регулятивные УУД учащихся.
* [**LearningApps**](https://learningapps.org/) – тренажер с **огромной библиотекой готовых упражнений.** Она разбита на категории по предметам, конкретным темам и уровням образования (от дошкольного до профессионального). Интерактивные упражнения можно использовать, чтобы вовлечь учащихся в тему занятия и быстро проверить их знания, для разминки и закрепления изученного. Я использовала данный тренажер для контроля теоретических знаний (викторина по теме спорта) и интерактивные игры («Кто хочет стать миллионером», «Найди пару») для закрепления знаний по шахматам у учащихся, посещающих секцию «Шахматы». По ссылке я разместила видеоинструкцию, как пользоваться данным тренажером <https://clck.ru/38TLAV> , или можно перейт по куар-коду.
* **Google Формы** - это онлайн-инструмент от Google, с помощью которого я составляла опрос учащихся с целью проведения рефлексии о настроении учеников до и после урока. (видеоинструкция по созданию Гугл формы представлена по ссылке <https://clck.ru/38TKzP> или можно перейти по куар-коду)

К инновационным технологиям также относятся **нетрадиционные методы** в физическом воспитании.

Нетрадиционные технологии – это приемы, сочетающие в себе разнообразные формы и методы, кардинально отличающиеся от привычных классических методов обучения.

Большинство из них являются уникальными, так, например, в настоящее время наибольшей популярностью пользуются силовые упражнения, ритмика, аквааэробика, упражнения на растяжку, гимнастика для улучшения фигуры, единоборства и комплексы физических упражнений из восточных систем, таких как боевое искусство ушу, средства коррекции психического состояния человека, в том числе медитации.

На своих уроках я пока что применила следующие системы:

* дыхательная гимнастика в младшем школьном возрасте, так как именно они очень сильно подвержены простудным заболеваниям, бронхитам и т.д. Так же малыши в этом возрасте учатся произносить звуки, слова, предложения, а для этого они должны в достаточном количестве обладать запасом воздуха в легких. При нормальном поступлении кислорода в организм у ребенка не возникает кислородного голодания. При регулярном применении дыхательной гимнастики во время занятия физической культурой у ребенка формируется привычка к правильному и ритмичному дыханию, развивается дыхательная мускулатура. Именно в младшем школьном возрасте дыхательная гимнастика построена по игровому методу и включает в себя произношение каких-либо звуков, что позволяет решить еще одну задачу – улучшение речи малыша. А если применять упражнения на дыхание в завершении урока – можно снизить эмоциональное напряжение после основной части урока. Комплекс упражнений на дыхание представлен в Приложении №1.
* ритмика – это комплекс физических упражнений под музыку. Ритмика включена в программу обучения в конструкторе (у меня в 3 и 4 классах). И направлена на воспитание организованной, гармонически развитой личности. Ритмика позволяет детям выплеснуть свою энергию и дает заряд положительных эмоций. В этом учебном году мы с учащимися выучили два танца «Полька» и «Летка-Енка». В Приложении №2 представляю расписанные эти два танца.

В результате использования инновационных технологий в 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;

Основными инструментами измерения результатов моей практики, является опрос «Дневник настроения» (Гугл Формы) и анализ посещаемости уроков 2022-23 уч.год и 2023-2024 уч.год (электронный журнал, раздел «отчет по пометкам»-количество пометок «без формы» по состоянию на 1 февраля).

*Рис. №1 Количество пометок «без формы» из электронного журнала (количество учащихся)*

Анализ пометок «без формы» из электронного журнала в сравнении за два года показывает общее снижение данного показателя, что свидетельствует о положительных результатах работы. Благодаря ведению пометок в электронном журнале я могу отследить: что было у ребенка на прошлом уроке, когда у девочек были «женские дни», если имеется освобождение, то в журнале у меня прописано до какого числа. Так же через журнал я напрямую общаюсь с родителями, если у меня возникают какие-либо вопросы - мы совместно, очень оперативно их решаем.

С какими проблемами, трудностями в реализации практики вам пришлось столкнуться?

Не возникло трудностей.

Что Вы рекомендуете тем, кого заинтересовала ваша практика (Ваши практические советы)?

Рекомендую пройти курс повышения квалификации в КИПК по теме «Тренды цифровизации XXI века». Изучить ресурсы, представленные в данной практике.

Со своей стороны готова оказать консультационное сопровождение, провести вебинар/семинар/мастер-класс и т.д

Есть ли рекомендательные письма/экспертные заключения/ сертификаты, подтверждающие значимость практики для сферы образования Красноярского края (перечислить документы и указать ссылку на сайте общеобразовательной организации)

Нет

При наличии публикаций материалов по теме реализуемой практики укажите ссылки на источники (иначе – «Нет»)

Нет

Применяя инновационные технологии на уроках, я убедилась, что процесс обучения можно рассматривать с новой точки зрения, добиваясь более качественных результатов. Как правило, урок, проведенный с применением технологий, оправдывает себя, так как позволяет максимально включить учащихся в процесс урока, мотивирует их к посещению и, что, наверное, самое главное, позволяет достигнуть качественного усвоения учебного материала. Что, в свою очередь, приведет каждого учителя к реализации главной цели – повышению качества образования ученика, и соответственно, будет способствовать реализации задач стандартов нового поколения.

Приложение №1

**Комплекс упражнений на дыхание**

* 1. **«Подуй на свечку»**

Сесть на полу, ноги врозь, держа в руке воображаемую свечу. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительный медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3—4 раза.

* 1. **«Цветочный магазин»**

Предложите ребенку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы. Вы можете использовать для этой игры различные ароматические саше, однако они не должны иметь резких запахов, не должны быть пыльными и нельзя подносить их слишком близко к носу.

* 1. **«Дровосек»**

Исходное положение — широкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок.

«Раз» — поднять руки вверх, прогибаясь в пояснице — глубокий вдох через нос. «Два» — наклоняясь вперед, руки опустить резко вниз между ног (имитация рубки дров) — усиленный выдох через рот. «Три» — исходное положение. Повторить 7—8 раз в медленном темпе.

* 1. **«Спускай воздух»**

Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемую накачанную воздухом резиновую камеру. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через рот; «три, четыре, пять, шесть» — спустить воздух из камеры со звуком «с-с-с-с!». Повторять 3—4 раза в медленном темпе.

* 1. **«Дерево на ветру»**  
     Исходное положение: сидя на коленях или на пятках.  
     Выполнение. Во время вдоха, руки поднимаем наверх, во время выдоха - руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.
  2. **«Тихо-Громко»**

Исходное положение: сидя на коленях или на пятках. Необходимо посчитать одновременно от одного до десяти, начиная с самого тихого и заканчивая самым громким голосом. И наоборот: от десяти – самым громким голосом, до одного – самого тихого, почти шепотом. Выполнять несколько раз.

Приложение №2

**Танец «Полька»**

*Музыкальная композиция: Sautes C-Solo Piano Ballet Class Music Sauté Jumps ( Соте - Прыжки )*

И.п.: о.с, руки на пояс

1,2,3 – приставной шаг в право с подскоком

4 - левую приставить, хлопок в ладоши

1,2,3 – приставной шаг влево с подскоком, руки на пояс

4 – приставить правую, хлопок в ладоши

1 – шаг левой назад с высоким подниманием бедра (далее с подскоком), руки на поясе

2 – шаг правой назад с высоким подниманием бедра (далее с подскоком), руки на поясе

3 - шаг левой назад с высоким подниманием бедра (далее с подскоком), руки на поясе

4 - шаг правой назад с высоким подниманием бедра (далее с подскоком), хлопок

1,2,3,4 – тоже самое вперед в и.п

1 – левая на носок

2 – левая на пятку

3 – левая на носок

4 – приставить

1 – правая на носок

2 – правая на пятку

3 – правая на носок

4 – приставить

Повторить 2 раза

**Танец «Летка-Енка»**

*Музыкальная композиция: «Летка-Енка»*

Исполнители танца выстраиваются цепочкой (или "паровозиком") так, что каждый участник держит руки на плечах или поясе того, кто стоит перед ним.

И.п – о.с, руки на пояс.

1 - Правая нога в сторону на каблучок. (в прыжке)

2 - Правая на носок перед собой. (в прыжке)

3 - Правая нога в сторону на каблучок (в прыжке)

4 – и.п. в прыжке

1 - Вынос правой ноги вправо над полом (в прыжке) 2 раза

2 – и.п.

3 - Вынос левой ноги влево над полом (в прыжке) 2 раза

4 – и.п.

1 - Один прыжок вперёд на обеих ногах.

2 - Один прыжок назад на обеих ногах.

3,4,5 - Три прыжка подряд вперёд на обеих ногах.