**МІСЬКИЙ МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ**

**ДЕПАРТАМЕНТУ ОСВІТИ**

**ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**



***ЕКСПРЕС - БЮЛЕТЕНЬ***

***ФАХОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ***

**ДЛЯ**

**ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**січень 2018**

Тема: «Сучасний урок фізичної культури. Впровадження інноваційних технологій у систему уроків фізичної культури».

Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної середньої освіти, що полягає у розвиткові і соціалізації особистості учнів, формуванні їхньої національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів.

Випускник основної школи – це патріот України, який знає її історію; носій української культури, який поважає культуру інших народів; компетентний мовець, що вільно спілкується державною мовою, володіє також рідною (у разі відмінності) й однією чи кількома іноземними мовами, має бажання і здатність до самоосвіти, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, здатний до підприємливості й ініціативності, має уявлення про світобудову, бережно ставиться до природи, безпечно й доцільно використовує досягнення науки і техніки, дотримується здорового способу життя.Тому вимоги до сучасного уроку фізичної культури дуже високі

– формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров’я, фізичного розвитку;

– розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

– розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;

– формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

– формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;

- формування високих моральних якостей***стер ова Л. Є. Шляхи п ідвище ння фізичної ак тив но сті і під готов леності шк оля рів се ред ніх кла сів***

**ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ І**

**ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ**

Навчання у школі пред’являє до організму дітей високі вимоги.

Інтенсифікація процесу навчання, ріст об’єму інформації, що подається,

збільшення вимог до якості засвоєння знань, комп’ютерізація та тривалий

перегляд учнями телепередач вдома негативно впливають на фізичний розвиток і підготовленість школярів.

Як свідчать дані наукових досліджень, причиною прогресуючої

гіподинамії, погіршення стану здоров’я та зниження фізичної підготовленості

учнів є недостатня рухова активність .В наслідок цього більшість дітей

не справляються з навчальними нормативами і понад 50% школярів мають

незадовільну фізичну підготовленість Таким чином, актуальною

залишається проблема пошуку нових, науково обґрунтованих шляхів

удосконалення організації фізичного виховання в школі.

Багато дослідників пропанували різні шляхи вдосконалення змісту занять

фізичної культури в школі. Так одні впроваджували в навчальний процес загальноосвітніх шкілрізноманітні спортивні ігри, інші з’ясовували вплив рухливих ігор на розвиток рухових здібностей учнів, де хто обгрунтовував

необхідність застосування у навчальному процесі гимнастики та акробатики.

Останнім часом фахівці дотримуються думки про необхідність

урізноманітнення уроків фізичної культури вправами з популярних нині видів спорту, таких як аеробіка, чирлідинг та інші Разом з тим, зазначені

види рухової діяльності не завжди достатньою мірою впливають на

функціональний стан аналізаторних систем, за допомогою яких пізнається не

тільки навколишнє середовище і ті зміни, які в ньому відбуваються, а й деякі

процеси в організмі людини. Останні статистичні дані свідчать, що майже

половина учнів закінчують школу короткозорими, що не дає їм можливість в

повній мірі отримувати інформацію про оточуюче середовище

Одним із шляхів удосконалення організації уроків фізичної культури, на

наш погляд, є доповнення їх змісту спеціально спрямованими вправами, які

діють на функціональний стан аналізаторних систем. Пазитивним моментом їх застосування є те, що основна частина заняття може бути будь-якою за змістом,а спеціально спрямовані вправи використовуються у перервах між основними вправами, у підготовчій та заключній частинах уроку.

Однак у доступній нам літературі виявлено небагато робіт

присвячених впровадженню в урочні форми занять спеціально спрямованих

вправ, що впливають на функціональний стан аналізаторних систем школярів.Спеціально спрямовані вправи дають можливість удосконалювати

функціональний стан аналізаторних систем школярів, що сприяє кращому

засвоєнню ними запропанованої програми рухових дій.

«Використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури»

Пріоритетним напрямком роботи кожної школи є підвищення якості освіти через використання інноваційних технологій на уроках і позакласних заняттях. Тому сучасний педагог повинен досконало володіти знаннями в області цих технологій і успішно застосовувати їх на своїх уроках. Вчитель,використовуючи сучасні технології, може удосконалювати не лише фізичні якості, а також розвивати творчій потенціал учнів.

Практика показує, вживання **ігрових технологій** з врахуванням вікових особливостей не втрачає актуальності. Кожному віку відповідає свій набір ігор, хоча бувають і виключення. Ігрова технологія є унікальною формою вчення, яка дозволяє зробити звичайний урок цікавим і захоплюючим.

Ігрова діяльність на уроках фізичної культури займає важливе місце в освітньому процесі. Цінність ігрової діяльності полягає в тому, що вона враховує педагогічну та психологічну природу дитяти, відповідає його потребам і інтересам. Гра формує типові навики соціальної поведінки, специфічні системи цінностей, орієнтацію на групові і індивідуальні дії, розвиває стереотипи поведінки в суспільстві.

Ігрова діяльність на уроках в школі дає можливість підвищити в учнів інтерес до навчальних занять. Дозволяє засвоїти більшу кількість інформації, заснованої на прикладах конкретної діяльності, що моделюється в грі, допомагає дітям в процесі гри навчитися приймати відповідальні рішення в складних ситуаціях.

Використання ігрових форм занять веде до підвищення творчого потенціалу учнів і до глибшого, осмисленого і швидкого освоєння матеріалу. Ігрові форми роботи в навчальному процесі можуть нести ряд функцій:

* навчальна;
* виховна;
* коректувально-розвивальна;
* психотехнічна;
* комунікативна;
* розважальна;
* релаксаційна.

Прискорення темпу сучасного життя ставить завдання активніше використовувати гру для виховання підростаючого покоління. Зараз зрозуміло, що ігри необхідні для забезпечення гармонійного поєднання розумових, фізичних і емоційних навантажень, загального комфортного стану.

Особливу увагу слід приділяти рухливим іграм в початковій і середній ланці, оскільки в цьому віці закладаються основи ігрової діяльності, направлені на вдосконалення ігрових умінь і техніко-тактичніх взаємодій, необхідних при подальшому вивченні і опануванні спортивних ігор. І, звичайно, рухливі ігри, це прекрасна база по розвитку рухових умінь і навичок.

У модулі програми «Легка атлетика» використовуються рухливі ігри, направлені на закріплення і вдосконалення навиків бігу, стрибків і метань, на розвиток швидкісних, швидкісно-силових здібностей, здібностей орієнтування в просторі і т.д.

У модулі програми «Спортивні ігри» - ігри і естафети на опанування тактико-технічних навиків спортивних ігор, що вивчаються.

У модулі «Гімнастика» - рухливі ігри з елементами єдиноборств.

Через особливості дітей не всяку гру можна використовувати, необхідно враховувати рівень трудності гри і складність її у взаємодії гравців. Гра буде цікава, якщо доступна і зрозуміла. Для цього можна використовувати різні варіанти однієї гри, які передбачають збереження її правил і умінь дітей з врахуванням їх віку і індивідуальних особливостей.

Для того, щоб гра приносила користь, необхідно продумувати її до дрібниць. Строго дотримувати правила гри, техніку безпеки, як для тих, що грають, так і для спостерігають за грою. Ігри з дидактичною спрямованістю учать дітей об'єднувати рухи і отримані на заняттях і в повсякденному житті знання, факти, систематизуючи їх в єдине цілісне уявлення про навколишню дійсність.

***Вимоги до відбору ігор наступні:***

* гра повинна давати нові поняття;
* у грі повинні розвиватися здібності правильно оцінювати просторові і тимчасові стосунки, швидко реагувати на часто змінну обстановку;
* дидактичний і руховий вміст гри повинен відповідати особливостям програмного матеріалу;
* міра складності гри повинна відповідати засвоєним умінням і навичкам.

При організації і проведенні гри необхідно дотримуватися наступних правил:

* простота і доступність правил;
* кожне дитя має бути активним учасником гри;
* виключити щонайменшу можливість ризику, загрози здоров'ю дітей;
* безпека використовуваного інвентаря;
* гра не повинна принижувати гідності тих, що грають.

В ході модернізації освіти, одному з основних завдань у викладанні предмету «фізична культура» стає освоєння знань про фізичну культуру і спорт, їх історію і сучасний розвиток, роль у формуванні здорового способу життя.

Позбавлення дітей необхідної рухової активності на користь вивчення теорії, або вивчення теоретичної частини побіжно, не акцентуючи на цьому великої уваги, заставляє вчителя шукати нові стратегії у викладанні саме теоретичної частини фізичної культури.

Практика показує, що найбільш раціональним є впровадження **методу проектів.** Це дозволяє вирішувати відразу декілька завдань:

* розвиток особових компетентностей учнів;
* інтегрованість процесу навчання;
* заощадження часу на самому уроці.

**Технологія проектів** подобає для учнів початкової, основної і середньої школі, цікавляться дослідницькою і проектною діяльністю, а також для обдарованих учнів. Проектна технологія на уроці фізичної культури дозволяє будувати навчання на активній основі, через цілеспрямовану діяльність учня, погодившись з його особистим інтересом.

Складаючи проект, він перетворюється з об'єкту в суб'єкт навчання, самостійно вчиться і активно впливає на вміст власної освіти. Така робота дає можливість усвідомити, що уроки фізичної культури розвивають не лише фізично, але і інтелектуально.

**Проектна діяльність** – це створення проблемних ситуацій, активізація пізнавальної діяльності учнів в пошуку і вирішенні складних питань, що вимагають актуалізації знань, побудови гіпотез. Метод проектів завжди орієнтований на самостійну діяльність учнів (індивідуальну, парну, групову), яку вони виконують у відведений для цієї роботи час (від декількох хвилин уроку до декількох тижнів, а інколи і місяців).

Виділяють чотири основні категорії:

* інформаційний і дослідницький проект;
* оглядовий проект;
* продукційний проект;
* проекти інсценування.

Проекти на уроках фізкультури - це проекти по дослідженню впливів ФК на організм людини, по дослідженню історії спорту, підготовці і проведенню змагань і спортивних свят і так далі.Вживання технології проектного навчання зробить учбовий процес більш захопливим для учнів: самостійний збір учнями ся матеріалу по темі, теоретичне обгрунтування необхідності виконання того або іншого комплексу фізичних вправ або опанування тих або інших фізичних умінь і навиків для власного вдосконалення, виховання вольових якостей.В учнів при розробці власного проекту закладатимуться основи знань у вживанні всіляких методик підтримки здоров'я і фізичного вдосконалення. Інформація, самостійно здобута учнями для власних проектів, дозволить усвідомити життєву необхідність рухових умінь, що набувають на уроках.

Учні, таким чином, стануть компетентними і в теорії предмету, що необхідне як умова грамотного виконання фізичних вправ. Проектні технології дозволяють зробити з уроку рухової активності в урок освітнього напряму. У кожній школі є учні,що мають обмеження в руховій активності, для яких такий вид діяльності дає можливість проявити себе.

Використання **інформаційних комп'ютерних технологій** (ІКТ) в позаурочній діяльності і на уроках робить предмет фізична культура сучасним. Складовими частинами ІКТ є електронний, програмний і інформаційний компоненти, спільне функціонування яких дозволяє вирішувати завдання, суспільства, що поставляються розвитком.

Не дивлячись на те, що урок фізкультури - це практика, тут є місце і теорії. Вчителеві необхідно знаходити і використовувати такі методи вчення, які дозволили б кожному учневі проявити свою активність, свою творчість, активізувати рухову і пізнавальну діяльність. Сучасні педагогічні технології, а так само використання Інтернет – ресурсів, нових інформаційних технологій, дають можливість педагогові досягти максимальних результатів.

ІКТ дозволяють організувати учбовий процес на новому, вищому рівні, забезпечувати повніше засвоєння учбового матеріалу. Інформаційно комунікативні технології дозволяють вирішити проблему пошуку і зберігання інформації, планерування, контролю і управління заняттями фізичною культурою, діагности стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості тих, що займаються.

Використання презентацій на уроках дозволяє детальніше і наочно надавати теоретичний матеріал, що робить процес освіти найбільш ефективним. Цей вигляд роботи може бути використаний при вивченні техніки виконання розучуваних рухів, оскільки за допомогою наочної картинки даний рух можна розбивати не лише на етапи виконання, але і коротші фрагменти і створити правильне представлення рухових дій, що виучуються про техніку.

За допомогою презентації також можна доступно пояснити правила спортивних ігор, тактичні дії гравців, барвисто піднести історичні події, біографії спортсменів. Наявність візуального ряду інформації дозволяє закріпити в пам'яті.

Створення флеш-презентацій і відеороликів з комплексами загальнорозвиваючих вправ (зрв) можуть стати помічниками вчителеві. Такий матеріал може бути використаний також вчителями – предметниками при проведенні ранкової зарядки.

Одним з видів домашнього завдання може бути створення презентації по темах «Здоровий спосіб життя і я», «Способи гартування», «Шкідливі звички» «Гімнастика» і так далі. Діти можуть виконувати такі завдання як самостійно, так і в групах, що дозволяє переходити їм до виконання проектів, проявляючи свою творчість.

На уроках також можливе проведення тестування з метою перевірки і закріплення знань учнів.

* У позакласній роботі також можна використовувати ІКТ: представлення команд, оформлення змагань, опис конкурсів і так далі.
* Електронні освітні ресурси, також дозволяють учням удома детальніше познайомитися з вивченою темою на уроці, знайти необхідні вправи для вдосконалення своїх фізичних якостей і поповнити багаж своїх знань в області фізичної культури і здорового способу життя.

За допомогою вживання **технології рівневої диференціації** у навчанні на уроках фізкультури можна укріпити здоров'я і розвивати рухову активність учнів. Основні результати занять – профілактика захворюваності у дітей, а також підвищення інтересу до занять фізичними вправами, можливість кожному реалізуватися, досягати успіху. Даний вид технології може бути застосований по наступних напрямах:

* завдання з врахуванням рівня підготовки, розвитку, особливості мислення і пізнавального інтересу до предмету;
* облік не лише досягнутого результату, але і динаміки змін фізичної підготовленості учня;
* розподіл учнів на медичні групи з врахуванням стану здоров'я;
* окремі завдання для учнів спеціальної медичної групи;
* для учнів, звільнених від занять за станом здоров'я, розроблені і затверджені теми рефератів;
* залучення учнів на додаткові заняття різними видами спорту і внутрішньошкільні змагання;
* участь обдарованих учнів в змаганнях різних рівнів.

Диференціація навчання (диференційований підхід у навчанні) – це створення всіляких умов навчання для різних шкіл, класів, груп з метою обліку особливостей їх контингенту за допомогою вживання комплексу методичних, педагогічних, психолого-педагогічних і організаційно-управлінських заходів, що забезпечують навчання в гомогенних групах.

По характерних індивідуально-психологічних особливостях дітей, складовим основи формування гомогенних груп, розрізняють диференціацію:

* по віковому складу (шкільні класи, вікові паралелі, різновікові групи);
* по статевому признаку (чоловічі, жіночі, змішані класи, команди, школи).
* по області інтересів (гуманітарні, фізико-математичні, хімічні для біологохімічні і інші групи, напрями, відділення школи).
* по рівню розумового розвитку (рівню досягнень).
* по особово-психологічних типах (типові мислення, характеру, темпераменту і ін.)
* по рівню здоров'я (фізкультурні групи, групи ослабленого зору, слуху, лікарняні класи)
* Якщо кожному учневі відводити час, відповідний його особистим здібностям і можливостям, то можна забезпечити гарантоване засвоєння базисного ядра шкільної програми.

**Технологія особово-орієнтованого навчання** передбачає розвиток особових (соціально-значимих) якостей учнів за допомогою учбових предметів. Сучасний урок фізичної культури і підвищення його ефективності неможливо без розробки питання особово-орієнтованогонавчання. На початку навчального року виявити рівень фізичної підготовленості за допомогою тестів і стан здоров'я учнів(за даними медичних карт).

Особистісно- орієнтований і диференційований підходи важливі для учнів, як з низькими, так і з високими результатами в області фізичної культури. Низький рівень розвитку рухових якостей часто буває однією з головних причин неуспішності учнів по фізичній культурі, а учням з високим рівнем не цікаво на уроках, розрахованим на середнього учня. Окрім ділення учнів на основну і підготовчу групи, майже в кожному класі умовно можна розділити дітей ще на декілька груп (категорій):

* абсолютно здорові діти, але що не бажають працювати;
* діти, що тимчасово перейшли в підготовчу групу із-за хвороби;
* погано фізично розвинені діти, які бояться кепкувань, замикаються;
* добре фізично розвинені діти, які можуть втратити бажання займатися на уроках, якщо їм буде дуже легко і нецікаво.

Тому і необхідне диференціювання і завдань, і вмісту, і темпу освоєння програмного матеріалу, і оцінки досягнень. Вміст особово-орієнтованого навчання - це сукупність педагогічних технологій диференційованого навчання руховим діям, розвитку фізичних якостей, формування знань і методичних умінь і технологій управління освітнім процесом, що забезпечують досягнення фізичної досконалості.

1*.* ***Навчання руховим діям*.** Проводиться цілісним методом з подальшою диференціацією (виділенням деталей техніки і "розведенням" їх по складності) і далі інтеграцією (об'єднанням) цих частин різними способами залежно від рівня технічної підготовленості учнів з метою якіснішого виконання вправи. Навчання руховим діям передбачає можливість вибору операцій для вирішення тих або інших рухових завдань. В цьому випадку кожен учень може освоїти рухову дію в переважному для нього складі операцій, що стане основою для формування індивідуального, найефективнішого, стилю діяльності. Учні сильної групи (у середині класу) освоюють учбовий матеріал в середньому на два уроки швидше за середніх і слабких учнів. На уроках учням даються різні учбові завдання: одній групі – підготовчі або підводящі вправи, що виконуються в полегшених умовах; інший – ускладнені підводящі вправи; третій – дія в цілому, але в полегшеному варіанті і так далі.Підготовленіші діти виконують вправи в умовах змагань або ускладнених умовах (вживання обтяжувань, підвищена опора, різні опори), що змінюються, а так само для них збільшується число повторень і число проходження кола. Менш підготовлені учні працюють в стандартних умовах. На уроці обов'язково проводиться індивідуальна робота з тими учнями, в яких не виходить виконання тієї або іншої рухової дії. Індивідуальна робота з учнями на різних етапах уроку сприяє збереженню фізичного, етичного і соціального здоров'я учнів.

2*.* ***Розвиток фізичних якостей****.* Диференційований розвиток фізичних якостей, в групах різної підготовленості здійснюється з використанням як однакових, так і різних засобів і методів, але величина навантаження повинна плануватися різна, внаслідок чого рівень фізичної учнів повинен покращуватися в порівнянні з вихідним рівнем. Обов'язковий контроль фізичних навантажень кожного учня по частоті сердечних скорочень перед початком і після закінчення заняття. Для визначення функціонального стану учнів в процесі фізичних навантажень різного характеру можна використовувати порівняння величини зрушень пульсу з характером і величиною навантажень, а також і просліджувати прудкість відновлення пульсу під час відпочинку.

При проведенні вправ в ігровій або у формі змагання слабких учнів можна розподіляти по всіх командах і частіше проводити заміну цих гравців. Продовжуючи таким чином займатися на уроках, ці діти набувають упевненості в своїх силах і поступово включаються в регулярні заняття. На цьому етапі режим занять для різних груп має бути різним:тренувальним, тонізуючим або щадним.

3**. *Диференційоване виставляння відмітки по фізичній і технічній підготовленості учнів.***При оцінці фізичної підготовленості учнів враховується як максимальний результат, так і приріст їх результату. При цьому індивідуальні досягнення (тобто приріст результатів) мають пріоритетне значення. При виставленні відмітки по фізичній культурі враховувати і теоретичні знання, і техніку виконання рухової дії, і старанність, і уміння здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність. У роботі обов'язково застосовувати методи заохочення, словесні схвалення. Одних дітей треба переконувати у власних можливостях, заспокоїти, підбадьорити; інших – стримати від зайвого завзяття; третіх – зацікавити.

Все це формує у школярів позитивне відношення до виконання завдань, створює основу для суспільної активності. Всі відмітки обов'язково аргументувати.

Тимчасово звільнені діти, віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи мають бути присутніми на уроках: допомагати в підготовці інвентаря, суддівстві. У іграх їм цікаві посильні ролі, в естафетах їх можна призначити капітанами команд для організації дітей і допомоги з дисципліною, вони можуть взяти участь в допустимих завданнях, знайомляться на уроках з теоретичними відомостями, з технікою виконання деяких рухових дій, що не вимагають великих енергетичних витрат, можуть виконувати вправи рекомендовані лікарем. Орієнтувати сильних дітей на те, що вони зобов'язані допомагати слабким, пропонувати їм підготувати слабкішого товариша до успішного виконання вправи і ставити їм за це високу оцінку.

Всестороннє вивчення школярів, співвідношення різних даних дозволяє виявити причини відставання дітей, встановити головні з цих причин і здійснювати педагогічну дію, засновану на методиці диференційованого навчання. Дана технологія полегшує процес навчання, до наміченої мети учень дійде з поступовим накопиченням запасу рухових умінь, з яких і формується потрібна дія

## [ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ](http://school22.com.ua/index.php/predmetni-kafedri/metodichne-obednannya-vchiteliv-fizichnoji-kulturi-obslugovuyuchoji-ta-tekhnichnoji-pratsi/na-dopomogu-vchitelya/1163-innovatsijni-tekhnologiji-na-urokakh-fizichnoji-kulturi)

Підготовка учнів до життя, праці й творчості закладається в загальноосвітній школі. Для цього процес навчання та організаційна методика уроку повинні бути побудовані так, щоб широко залучати учнів до самостійної творчої діяльності щодо засвоювання нових знань та вдалого використання їх на практиці.

Класно-урочна система передбачає різні форми організації навчально- виховного процесу: домашня навчальна робота (самопідготовка), екскурсії, практичні заняття і виробнича практика, семінарські заняття, позакласна навчальна робота, факультативні заняття, консультації, заліки, екзамени. Але основною формою організації навчання в школі є урок.

Педагогічна наука і шкільна практика спрямовують свої зусилля на пошук шляхів удосконалення уроку. Головне місце в цьому пошуку займає вчитель. Учитель, навіть з великої літери, не виправить людство. Але, виховуючи особистість, він дає шанс учню відбутися як людині. Для нього треба пробудити творчі задатки, закладені у кожній людині.

**Творчість учителя** — не зміни ціннісною ставлення до тих звичних обов'язків, які він виконує. Урок при такому підході перестає бути сумним обов'язком і відбуванням часу, учню, а не вчителю, не вистачатиме часу, оскільки урок буде творитися у тісній співдружності вчителя і учнів. Такий урок нового часу, який спрямований на особистість учня, орієнтований на його здібності, бажання та можливості. Навіщо вчителю особистісно орієнтоване навчання? Що турбує мене як учителя в сучасній школі? Сьогодні існує приховане і достатньо жорстоке протистояння вчителя і класу. Іноді це пов'язано зі звичайною недосвідченістю, іноді і низь ким рівнем професіоналізму. Конфлікт є, і він значно глибший. Тут дві позиції: перша - раціональна (вчителя), друга — емоціональна (учня). Остання набагато активніша й витонченіша, ніж уявляється дорослим. Зараз у школі на уроках фізичної культури «святкують» свій успіх стандарти і тести. Щоб хоч якось змінити ставленняучнів до уроків фізичної культури, до свого здоров я, наблизити їх до розуміння значущості цього предмета, до розуміння себе, ми повинні змінити насамперед умови отримання цих знань.

Незважаючи на те, що поняття «особистісно орієнтована освіта» сьогодні не тільки у всіх на слуху і є складовою частиною планів методичної роботи, багато вчителів погано уявляють собі, що такс особистісно- орієнтований урок.

***Особистісно орієнтований урок*** — це:

• мета — створення умов для поліпшення фізичної підготовленості учнів, їх здоров'я, під нищення зацікавленості до уроків фізичної культури;

• використання різноманітних форм і методів організації діяльності учнів на уроці, що дають змогу розкрити суб'єктивний досвід учнів;

• створення атмосфери заінтересованості кожного учня в роботі класу;

• стимулювання учнів до виконання фізичних вправ без страху помилитися виконати неправильно;

• використання на уроці дидактичного матеріалу, що дає змогу учневі вибирати найбільш значущі для нього види роботи;

• оцінка діяльності учня не лише за кінцевим результатом за процесом його досягнення;

• заохочувати учнів освоювати всі види діяльності на уроці;

• створення атмосфери на уроці для природного самовираження учня.

Як змінити ставлення вчителя до учня як суб'єкта життя, щоб він став здатним до культурного саморозвитку та само-змінювання? Як повинні вести себе ми — вчителі, щоб своєчасно надавати допомогу та підтримку кожній дитячій особистості? Для того, щоб зміст знань став цінним для учнів, особистісно орієнтована освіта передбачає уявити його ж умовні частини, кожна з яких звернута до чогось особистого.

***Ось ці компоненти змісту:***

• аксіологічний — уведення учнів до світу цінностей та надання допомоги у виборі особистозначущої системи ціннісних орієнтацій;

• когнітивний — забезпечує науковими знаннями про людину, культуру, історію, природу як основи духовного розвитку;

• діяльнісно-творчий — сприяє формуванню та розвитку в учнів різноманітних засобів діяльності, творчих здібностей, потрібних для самореалізаиії особистості в пізнанні, праці, спорті та інших видах діяльності;

• особистісний — забезпечує пізнання себе, розвиток рефлексивних здібностей, оволодіння засобами саморегуляції, само вдосконалення, формує особисту позицію.

Про добрі наміри можна говорити багато й довго. Тож питання у тому, як їх втілити в життя? Чому в одних цікаво на уроках, а в інших — ні? В чому річ? У формі подання матеріалу? Думаю, що ні. Скоріше у формі спілкування з дітьми, у взаємозв'язку спілкування та змісту, в природності наповнення дитини знаннями та «непомітності» виховання. Вміння та бажання педагога: заохочувати учнів поринати у різноманітні га цікаві види діяльності і при цьому дбати, щоб кожен міг знайти собі місце та зацікавленість у запропонованій справі. Коли що-небудь не виходить, не висміювати учня, а по-доброму жартувати, не підлещуватися і підстроюватися, а жити інтересами і життям учнів. Ще однією з головних умов успішного навчання є здатність тримати дисципліну на уроці, в іншому разі не спрацьовують ніякі методичні прийоми та хитрощі. Дисципліна більшою мірою залежить від рівня насиченості уроку, від правильного поєднання гумористичного і напружено- серйозного, від уміння вчителя перемикати фази уроку, від його здатності задавати мотивацію і стимулювати учнівські успіхи, від уміння тримати педагогічну дисципліну, від уміння використовувати на практиці активні метоли навчання.Уболівання за свій авторитет, бажання показувати учням відмінність у громадському становищі (це притаманно багатьом молодим учителям) приводить часом до появи дистанції в спілкуванні. Якщо вчитель обрав цей стиль взаємостосунків, йому слід дотримуватися міри і намагатися своєчасно помітити ту грань віддаленості, перейшовши яку, люди робляться зовсім чужими один до одного, коли немає нічого спільного, такого, чим можна було б дорожити.

***Інтерактивне навчання***

Мета його полягає в тому, що початковий процес виходить з постійної та активної взаємодії всіх учнів. Це співавторство, взаємонавчання, де учень і вчитель с рівноправними суб'єктами навчання, знають, що вони роблять, обмінюються поглядами ч приводу того, що вони знають. Ці підходи до освітнього процесу не є новими для української школи. Вони застосовувалися ще н перші десятиріччя минулого століття та були поширені у педагогіці на шкільній практиці в 20-ті роки — роки масштабного реформування шкільної науки (бригадно-лабораторний та проектний метод, робота в парах системного типу учні навчали один одного).

Із усього наведеною можна зробити ***аналіз структури педагогічних інновацій***, які включають:

• мотиви, що спонукають до діяльності;

• мету-результати, на досягнення яких спрямована діяльність;

• засоби, за допомогою яких діяльність здійснюється.

В основі ідеї, народженій учителем, виникає досвід вирішення будь- якого педагогічного завдання. Ідея стає засобом зміни навчального процесу, а методи пошуку ідеї та засоби її втілення з урахуванням специфіки конкретної школи, класу послужать перетворенню навчального процесу.

Найчастіше дидактичні інновації в загальноосвітній школі виникають під впливом змін, що відбуваються в змісті, організації та технології навчання. Такі зміни можливі у двох варіантах: традиційному та інноваційному. Перший означає активне нарощування позитивних змін,рівномірне накопичення їх кількості, а другий — інновації, що періодично впроваджуються, якісно змінюючи стан та рівень.

***Інновація*** (відновлення, новинка, зміна) — система або елемент педагогічної системи, що дає змогу ефективно вирішувати поставлені завдання, які відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства. Інноваційна діяльність учителя спрямована на перетворення існуючих форм і методів виховання, створення нових цілей і засобів її реалізації, тому вона є одним з видів продуктивної, творчої діяльності людей. Класифікація уроків раціональна і дає змогу чіткіше визначити цілі та завдання, структуру кожного уроку, мобілізацію учнів для успішного вирішення поставлених завдань.

***Інноваційний педагогічний процес*** — цілісний навчально-виховний процес, що відображає єдність і взаємозв'язок виховання та навчання, який характеризує спільну діяльність співпрацею та спільною творчістю його суб'єктів, сприяючи найбільш повному розвитку і самореалізації особистості учня.

**Загальні вимоги до сучасного уроку:**

• озброювати учнів свідомими, глибокими, міцними знаннями;

• формувати в учнів міцні навички та вміння, що сприяють підготовці їх до життя;

• підвищувати виховний ефект навчання на уроці, формувати в учнів у процесі навчання риси особистості;

• здійснювати всебічний розвиток учнів, розвивати їхні загальні та індивідуальні особливості;

• формувати в учнів самостійність, творчу активність, ініціативу як стійкі особливості особистості, вміння творчо вирішувати завдання, які трапляються в житті;

• вироблення вміння самостійно вчитися, отримувати та поглиблювати чи поповнювати знання, оволодівати навичками та вміннями і творчо застосовувати їх на практиці;

• формувати в учнів позитивні мотиви навчальної діяльності, пізнавальний інтерес, бажання вчитися, потребу в розширенні й отриманні знань, позитивне ставлення до навчання.

Майстерність учителя на уроці проявляється головним чином у вдалому володінні методикою навчання і виховання, творчому застосуванні новітніх досягнень педагогіки та передового педагогічного досвіду, раціональному керівництві пізнавально-практичної діяльності учнів, їхнім інтелектуальним розвитком.

1.Фізичне виховання – могутній засіб активного впливу на розвиток організму і вдосконалення його функцій. Вчитель фізичної культури повинен постійно здійснювати контроль за станом виконання фізичних вправ учнями на уроці, їх дозування, правильність виконання та рівень фізичного навантаження. Належний стан фізичного виховання в школі можливий за активної участі в ньому адміністрації, класних керівників, вчителів фізичної культури у тісному контакті з методичним медпрацівником школи, інакше кажучи, за повноцінної співпраці педагогів та лікаря. Необхідно щоб всі заходи з фізичного виховання проводилися з врахуванням фізичного стану і вікових особливостей учнів, при дотриманні всіх дидактичних методів.

    На сучасному етапі розвитку загальноосвітньої школи значне місце приділяється впровадженню в навчально-виховний процес інноваційних технологій, орієнтованих на перспективу розвитку нетрадиційних форм та систем оздоровлення що допоможе учням встановити зв’язки з природою, навчитись керувати своїми емоціями, поведінкою, рухами, досягти гармонії між тілом і духом.

    Мета роботи та успіх обраного напрямку роботи, з використанням інноваційних технологій в системі фізичного виховання безперечно залежить від самого вчителя його професіоналізму творчості й майстерності, і безперечно – бажання впроваджувати цей напрямок, розвитку дитини в практику своєї професійної діяльності.

  **А мета роботи вчителя це:**

  підвищення рівня навчально-виховного процесу навчальних досягнень учнів шляхом удосконалення форм та методів роботи вчителям щодо залучення дітей до систематичних занять фізичною культурою і спортом;

 формування умінь до засвоєння рухових дій.

Основні цілі вчителя при використанні інноваційних технологій – це добір форм та напрямів роботи які будуть спрямовані на формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров’я, стану фізичної підготовленості:

·        урок фізичної культури;

·        фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня;

·        позакласні спортивно-масові заходи;

·        змагання з різних видів спорту у режимі дня школяра;

·        використання самостійних завдань.

   Модернізація освіти спонукає до пошуку нових освітніх і виховних технологій, до впровадження нетрадиційних форм і методів навчання та виховання.

    Ці технології та методи навчання спрямовують учнів на краще розуміння навчального матеріалу з предмета «Фізична культура», а також бажання учнів поліпшити свої спортивні досягнення.

   Впровадження та використання інноваційних технологій дає можливість встановити в своїй роботі різні форми взаємодії «учитель-учень», що дає можливість вчителеві зпрогнозувати позитивне ставлення учнів до уроку фізичної культури та спорту.

    Отже, можна зробити висновок, що етапно організована інноваційна система фізичного виховання з використанням нетрадиційних форм та методів фізичного виховання, та різних технологій забезпечує ефективне формування у школярів позитивної мотивації до здорового способу життя.

**Інновації, як невід’ємна частина інтерактивних технологій.**

      Інновація(відновлення,новинка,зміна) — система або елемент педагогічної системи, що дає змогу ефективно вирішувати поставлені завдання, які відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства.

      Інноваційна діяльність учителя спрямована на перетворення існуючих форм і методів виховання, створення нових цілей і засобів її реалізації, тому вона є одним з видів продуктивної, творчої діяльності людей. Ми розглянули технологію навчання та виховання в сучасній школі, але це недоцільно розглядати як окремий процес, тому що основною формою організації навчально-виховного процесу є і залишається урок.

      Класифікація уроків раціональна і дає змогу чіткіше визначити цілі та завдання, структуру кожного уроку, мобілізацію учнів для успішного вирішення поставлених завдань.

      Інноваційний педагогічний процес—цілісний навчально-виховний процес, що відображає єдність і взаємозв'язок виховання та навчання, який характеризує спільну діяльність співпрацею та спільною творчістю його суб'єктів, сприяючи найбільш повному розвитку і самореалізації особистості учня.

      Загальні вимоги до сучасного уроку:

     •озброювати учнів свідомими,глибокими,міцними знаннями;

     •формувати в учнів міцні навички та вміння, що сприяють підготовці їх до життя;

     •підвищувати виховний ефект навчання на уроці, формувати в учнів у процесі навчання риси особистості;

     •здійснювати всебічний розвиток учнів, розвивати їхні загальні та індивідуальні особливості;

     •формувати в учнів самостійність, творчу активність, ініціативу як стійкі особливості особистості, вміння творчо вирішувати завдання, які трапляються в житті;

     •вироблення вміння самостійно вчитися, отримувати та поглиблювати чи поповнювати знання, оволодівати навичками та вміннями і творчо застосовувати їх напрактиці;

     •формувати в учнів позитивні мотиви навчальної діяльності, пізнавальний інтерес, бажання вчитися, потребу в розширенні й отриманні знань, позитивне ставлення до навчання.

      Майстерність учителя на уроці проявляється головним чином у вдалому володінні методикою навчання і виховання, творчому застосуванні новітніх досягнень педагогіки та передового педагогічного досвіду, раціональному керівництві пізнавально-практичної діяльності учнів, їхнім інтелектуальним розвитком.     Модернізація освіти спонукає до пошуку нових освітніх і виховних технологій,до впровадження нетрадиційних форм і методів навчання та виховання.Однією з таких технологій є інтерактивне навчання.

**2. Методи інтерактивного навчання.**

    «Мандрівка до світу казок», «Спартакіади», гра «Похід» тощо, їх можна проводити на контрольних уроках, після вивчення окремих тем і цілих розділів навчальної програми. Перевірити рівень засвоювання учнями навчальної програми, їх умінь та навичок, застосування цих умінь і навичок в сучасних умовах. Сюжет надає уроку емоційності, зацікавлює учнів.

      Заключна частина уроку—метод аутогенного тренування. Таке проведення заключної частини уроку подобається дітям, вносить різноманітність, а головне—сприяє досягненню його основної мети—зниженню навантаження, відновлення організму.

      Такі уроки потрібні, бо вони нові, незвичайні. Учні на таких уроках займаються з ентузіазмом, в них підвищується тонус, бажання, настрій. Загалом—вищою є віддача і результати уроку.

**«Асоціативний кущ»**

Серед інтерактивних методів навчан­ня вчителі  віддають перевагу методу побудови «асоціативного куща».Зупинімось детальніше на методі побудови «асоціативного куща». На початку роботи вчитель визначає одним словом тему, над якою проводитиметься робота, а учні згадують, що виникає в пам'яті стосовно цього слова. Спочатку висловлюються найстійкіші асоціації, потім - другорядні. Учитель фіксує відповіді у вигляді своєрідного «куща», який поступово «розростається».

Цей метод універсальний, адже може використовуватися під час вивчення будь-якої навчальної дисципліни і на всіх етапах уроку.

**«Мікрофон»**

Технологія «Мікрофон» надає можливість кожному сказати щось швидко, по черзі, відповідаючи на запитання або висловлюючи власну думку чи позицію.

Правила проведення:

Говорити має тільки той, у кого є «символічний» мікрофон;

подані відповіді не коментуються і не оцінюються;

коли хтось висловлюється, решта не має права перебивати, щось говорити, вигукувати з місця.

**Робота в парах**

Роботу в парах можна використовувати для досягнення будь-якої дидактичної мети: засвоєння, закріплення, перевірки знань тощо. За умов парної роботи всі діти в класі отримують можливість говорити, висловлюватись. Робота в парах дає учням час подумати, обмінятись ідеями з партнером і лише потім озвучувати свої думки перед класом. Вона сприяє розвитку навичок спілкування, вміння висловлюватись, критичного мислення, вміння переконувати й вести дискусію. Під час роботи в парах можна швидко виконати вправи, які за інших умов потребують значної витрати часу. Серед них можна назвати такі:

обговорити текст, завдання;

узяти інтерв'ю і визначити став­лення партнера до будь-якої на­вчальної діяльності;

зробити аналіз чи редагування письмової роботи одне в одного;

проаналізувати разом проблему, вправу;

протестувати її оцінити одне од­ного;

дати відповіді на запитання вчи­теля;

порівняти записи, що зроблені в класі.

**Робота в групах**

Робота в групах надає всім учасникам можливість діяти, практикувати навички співробітництва, міжособистісного спілкування (зокрема, відпрацювання прийомів активного слухання, прийняття спільного рішення, узгодження різних поглядів). Роботу в групах слід використовувати тоді, коли необхідно розв'язати проблему, з якою важко впоратись індивідуально та коли одним із очікуваних результатів є набуття навичок роботи в команді.

Під час створення груп рекомендується об'єднувати в одній групі учасників із різними рівнями підготовки та досвіду з питання, що розглядається, оскільки в різнорідних групах стимулюється творче мислення, інтенсивний обмін ідеями, проблема може бути розглянута з різних боків.

Методична література містить сформульовані на основі досвіду інтерактивного навчання загальні правила роботи в групах:

кожний учасник за бажанням має можливість висловитися;

усі учасники групи поважають цін­ності та погляди кожного, навіть якщо не згодні з ними;

обговорюються ідеї, а нелюди, що їх висловили;

усі учасники роблять зауваження стисло й по суті;

усі конфлікти, що виникають, розв'язуються мирним шляхом із урахуванням інтересів учасників і правил роботи;

усі учасники прагнуть створити відкриту, ділову, дружню атмосферу;

після завершення групової роботи її результати повинні бути презентовані іншим групам

**Наприклад, на уроці  фізичної культури«Україна-футбольна країна» групову роботу можна організувати таким чином.**

**Учні об'єднані у З групи:**

1 група - історики;

2 група - теоретики;

3 група -вболівальники.

**Завдання:**

1 група – підготувати доповідь «Історія формування футбольних традицій в Україні;

2група – розповісти про основні правила гри в футбол;

3 група – підготувати розповідь про видатних українських футболістів.

.

.

.