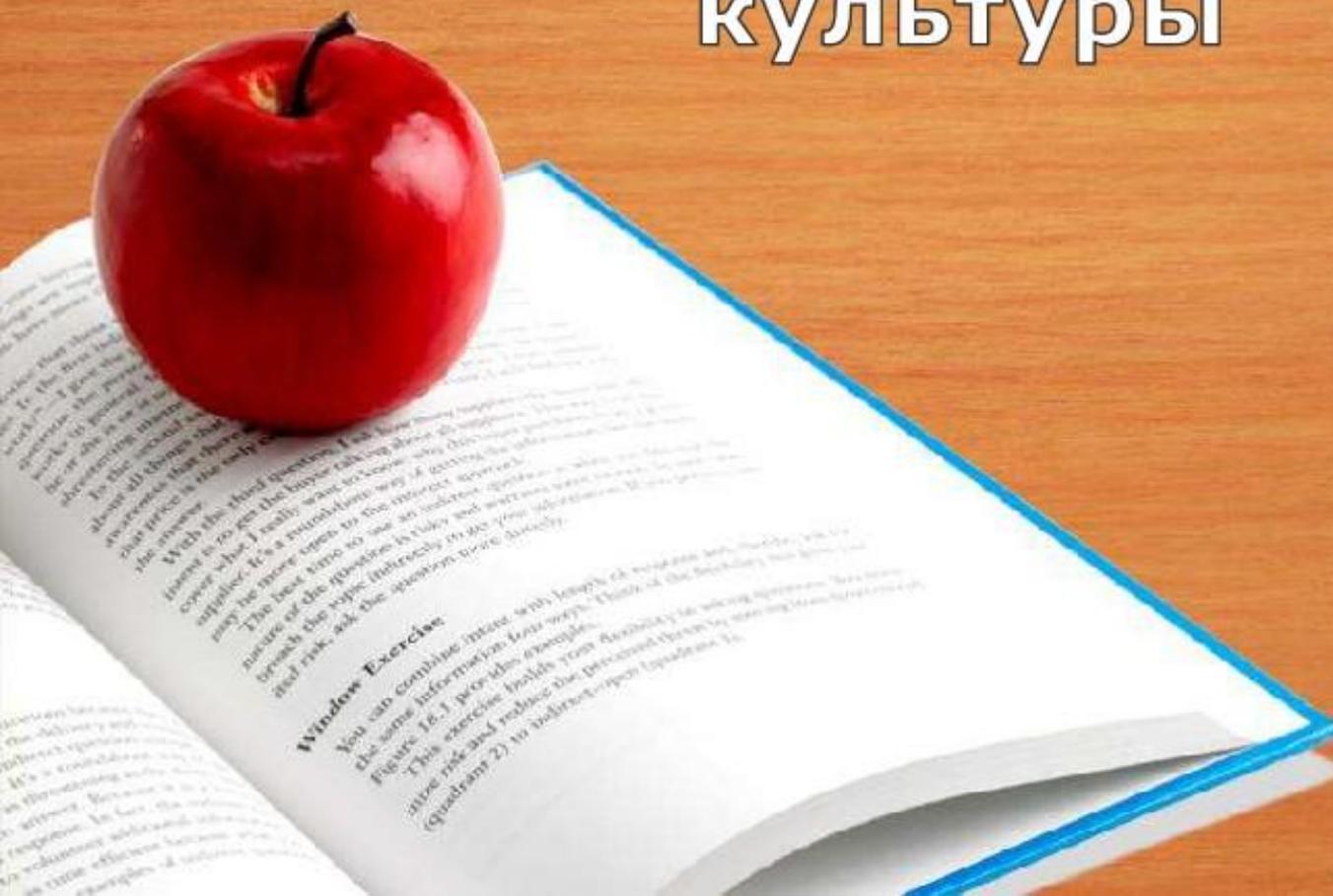


Современные образовательные технологии на уроках физической культуры



Учитель
физической культуры
МБОУ ИСОШ

Осинцевой Я.А.

Педагогические технологии, наиболее часто применяемые на уроках физического воспитания

Здоровьесберегающая

технология

Информационно-коммуникационная
 Игровая технология

технология

Технология уровневой дифференциации

Блочно-модульная технология

Соревновательная технология



Здоровьесберегающая технология



- Ведется постоянный контроль за соответствием требованиям техники безопасности, гигиены и температурному режиму спортивной одежды и обуви учеников. Объясняются правила подбора спортивной одежды для занятий различными видами



Здоровьесберегающая технология



- Занятия по легкой атлетике (сентябрь - октябрь и апрель - май) и по лыжной подготовке (январь - февраль) проводятся на свежем воздухе, что способствует закаливанию детей
- В процессе урока дети получают посильные задания с учетом физического развития и физической подготовленности ученика на данном этапе





Здоровьесберегающая технология



- На занятиях и во внеурочное время постоянно ведутся беседы с учениками
 - по профилактике вредных привычек,
 - о здоровом образе жизни,
 - о значении занятий физической культурой и спортом для физического развития подростков,
 - о занятиях адаптивной физической культурой при ограничении физических нагрузок, обусловленных тем или иным заболеванием,
 - об особенностях воздействия занятий различными видами спорта на физическое развитие ребенка и принципах выбора вида спорта для дополнительных занятий



Игровая технология



Игровые технологии применяются для:

- для обучения двигательным действиям
- для развития различных физических качеств
- для формирования понятий о нормах общественного поведения, воспитания культурных навыков поведения
- для увеличения положительных эмоций от занятий физической культурой и тем самым повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом



Информационно-коммуникационная технология



- презентации, помогающие обучению технике двигательных действий, правилам спортивных и подвижных игр, рассказывающие о развитии того или иного вида спорта в России и

мире и др.

- проектные работы

учеников



Технология уровневой дифференциации



- ученикам даются задания с учетом уровня подготовки, физического развития, особенностей мышления и познавательного интереса к предмету
- при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности ученика



Технология уровневой дифференциации



- ежегодное тестирование ГТО
- определения уровня физических способностей и дифференциации учащихся на группы

ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧЕНИКОВ (ЮНОШИ)

класс	1000 м (сек)			1 км (мин)			Пройти 1 д.б. в 4 минутах (д.б.)			Пройти 1 д.б. в 3 минутах (д.б.)			Подтягивание (раз в мин)			Поднимание туловища на лопаточные планки (раз в мин)		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
5	4:30	4:40	4:50	11:0	11:5	12:5	240	260	240	170	150	130	5	3	2	15	13	10
6	4:20	4:30	4:40	10:5	11:2	12:0	300	280	260	180	160	140	7	5	2	17	14	12
7	4:10	4:20	4:30	10:0	10:5	11:5	300	280	260	190	170	150	8	6	4	17	15	13
8	4:00	4:10	4:20	9:5	10:3	11:0	340	320	300	200	180	160	8	7	6	23	20	17
9	3:50	4:00	4:10	9:5	10:5	11:0	340	320	300	210	190	170	10	8	5	25	23	20
10	3:40	3:50	4:00	9:2	10:0	10:5	380	360	340	220	200	180	11	9	6	40	40	35
11	3:30	3:40	3:50	9:0	9:5	10:0	400	380	360	230	210	190	12	10	7	50	40	40

Табл.

Ф.И.	класс	проезд 1 д.б. (мин)	подтягивание (раз в мин)	проезд	проезд
Васильев Денис	11,2	210	6	4:50	10
Григорьев Денис	10,7	230	10	5:07	13
Савин Александр	9,8	245	8	5:16	17
Сидоров Павел	9,5	400	20	4:40	16
Сидоров Павел	9,2	380	16	4:20	17
Сидоров Максим	11,5	290	12	5:10	11
Сидоров Павел	10,9	290	18	5:30	15
Сидоров Павел	10,4	250	8	5:14	19
Сидоров Александр	10,2	250	7	5:32	14
Сидоров Павел	11,1	250	14	5:30	16
Сидоров Павел	9,7	250	10	4:57	14
Сидоров Александр	10,9	250	8	4:57	16
Сидоров Павел	10,1	240	10	5:51	18
Сидоров Павел	9,4	300	18	5:30	15
Сидоров Павел	9,2	410	21	5:10	12
Сидоров Павел	9,5	430	11	4:50	17
Сидоров Павел	10,0	380			19
Сидоров Александр	9,7	270	28	4:27	15
Сидоров Павел	10,4	270	20	5:30	19
Сидоров Павел	9,4	300	12	5:40	16
Сидоров Павел	11,1	160	8	6:30	16
Сидоров Павел	10,1	270	8	6:52	18
Сидоров Павел	11,8	240	14	6:10	16
Сидоров Павел	12,8	250	8	7:05	17
Сидоров Павел	11,2	380			17





ученик применяет
разученное движение для
повышения показателей
физической
подготовленности
повышение
эмоциональной
направленности урока

- увеличение интереса к занятиям физической культурой и спортом
- Повышение мотивации к совершенствованию технико-тактических навыков и развитию физических качеств

Блочно-модульная технология

Математическое планирование Физкультура, 8 класс 30 уроков в неделю, всего 182 часа			
Роль в спортивной команде	№ урока	Элементы содержания	часы
Мотивация и развитие	апробирование базовых элементов бега	1. Построение по технике безопасности урочной деятельности	1 час
		2. Низкий старт и стартовый разгон	
		3. Бег по дистанции	
		4. Эстафетный бег	
		5. Низкий старт	
	апробирование базовых элементов бега	6. Эстафетный бег	1 час
		7. Правила использования тактико-технических упражнений для развития скорости и качества	
		8. Низкий старт	
		9. Бег по дистанции	
		10. Передача эстафетной палочки	
Привлечение внимания, развитие волевого качества	апробирование базовых элементов бега	1. Низкий старт	1 час
		2. Фиксирование	
		3. Круговая эстафета	
		4. Низкий старт	
		5. Бег по дистанции	
	апробирование базовых элементов бега	6. Фиксирование	1 час
		7. Эстафетный бег	
		8. Бег по результатам	
		9. Подбор обуви и протектор калены	
		10. Метание на дальность с 3-4 шагов	
апробирование базовых элементов бега	1. Правила использования тактико-технических упражнений для развития скорости-силы и качества	1 час	
	2. Пресс в стойке с 11-13 шагов		
	3. Отталкивание		
	4. Пресс в стойке с 11-13 шагов		
	5. Метание с 1-3 шагов на дальность на шпильку		
апробирование базовых элементов бега	6. Метание с 1-3 шагов на дальность на шпильку	1 час	
	7. Пресс в стойке с 11-13 шагов		
	8. Фиксирование и протектор калены		
	9. Метание с 1-3 шагов на дальность на шпильку		
	10. Пресс в стойку на результат		

Длительность занятия	№ урока	Элементы содержания	часы
Кроссовый спорт	Средняя группа	1. Бег равномерном темпе 150м (девочки) и 200м (мальчики)	1 час
		2. Спортивная игра «Латта»	
		3. Правила соревнований	
		4. Бег 100м (девочки) и 200м (мальчики) на скорость без учета времени	
		5. Развитие бега (15 м)	
	Средняя группа	6. Преследование горизонтально-прямой	1 час
		7. Правила использования тактико-технических упражнений для развития выносливости	
		8. Развитие бега (15 м)	
		9. Преследование горизонтально-прямой	
		10. Спортивная игра «Латта»	
Универсальность	Средняя группа	1. Развитие бега (15 м)	1 час
		2. Развитие бега (15 м)	
		3. Преследование вертикально-прямой	
		4. Развитие бега (15 м)	
		5. Преследование вертикально-прямой	
	Средняя группа	6. Развитие бега (15 м)	1 час
		7. Развитие бега (15 м)	
		8. Преследование вертикально-прямой	
		9. Развитие бега (15 м)	
		10. Преследование вертикально-прямой	
Средняя группа	11. Бег 50м на результат	1 час	
	12. Усложнение беговой дорожки урочной деятельности		
	13. Развитие бега (15 м)		
	14. Развитие бега (15 м)		
	15. Развитие бега (15 м)		
Средняя группа	16. Развитие бега (15 м)	1 час	
	17. Развитие бега (15 м)		
	18. Развитие бега (15 м)		
	19. Развитие бега (15 м)		
	20. Развитие бега (15 м)		
Средняя группа	21. Развитие бега (15 м)	1 час	
	22. Развитие бега (15 м)		
	23. Развитие бега (15 м)		
	24. Развитие бега (15 м)		
	25. Развитие бега (15 м)		

Блок содержит

- когнитивный этап
- аффективный этап
- творческо-деятельностный (исполнительный) этап
- контрольно-рефлексивный этапы

Все этапы функционируют в линейной последовательности

