

## **Инновационные технологии на уроках физической культуры**

Тема инноваций в педагогической деятельности педагогов по физической культуре очень актуальна на сегодняшний момент. Одной из таких инновационных технологий является использование спортивных приложений и устройств. Вместо обычных пробежек или выполнения упражнений на месте, ученики могут использовать специальные мобильные приложения, которые отслеживают их физическую активность, количество сожженных калорий и другую полезную информацию. Это помогает сделать занятия более интерактивными и позволяет учащимся осознать свои достижения и прогресс.

Еще одной инновацией является использование виртуальной реальности на уроках физкультуры. С помощью специальных очков и программного обеспечения ученики могут погрузиться в виртуальные миры спорта и физической активности. Они могут участвовать в виртуальных соревнованиях, тренироваться с виртуальными тренерами и получать обратную связь и рекомендации по улучшению своих навыков и техники.

Также стоит отметить использование умных трекеров и датчиков на уроках физической культуры. Эти устройства могут отслеживать пульс, уровень активности, количество шагов и другую физиологическую информацию. Учителя могут использовать эти данные для индивидуализации занятий и адаптации программы тренировок под каждого ученика.

### **Здоровьесберегающие технологии**

1. Чередование видов деятельности.
2. Благоприятная дружеская обстановка на уроке.
3. Дозировка заданий.
4. Индивидуальный подход к каждому ребенку.
5. Занятия на свежем воздухе.
6. Воспитательная направленность занятия.

### **Личностно-ориентированная технология**

Личностно-ориентированная технология обучения помогает в создании творческой атмосферы на уроке, а также создает необходимые условия для развития индивидуальных способностей детей.

С целью активизации мышления учащихся и формирования интереса к физической культуре использую проблемное обучение. Для выработки у обучающихся объективной оценки своих достижений, формирования ответственности использую технологию самооценки, где учащиеся определяют свою отметку по выполненному заданию, по усвоенной теме. При самооценке проводится анализ результатов деятельности и не оцениваются свойства личности.

## **Информационно-коммуникативные технологии**

ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Это помогает мне в решении ещё одной задачи - разбудить заинтересованность школьников в формировании здорового образа жизни.

Уроки физической культуры включают большой объём теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому применение электронных презентаций позволяет мне эффективно решать эту проблему.

## **Технология дифференцированного физкультурного образования**

Это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования. Содержание ТДФО - это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний, методических умений, технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

*Сущность ТДФО заключается* в обучение целостным методом с последующей дифференциацией (выделение детали техники и разделение их по сложности) и затем интеграцией этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся, с целью более качественного выполнения упражнения.

Инновационные технологии на уроках физической культуры могут быть отличным инструментом для развития и мотивации учеников. Однако, необходимо помнить, что это лишь инструмент, а решающую роль играет профессиональное педагогическое мастерство учителя. Корректное применение инновационных технологий, их интеграция в учебный процесс и адаптация под потребности учеников являются главными задачами учителя физической культуры.

В современных условиях использование мобильных приложений становится все более популярным и важным на уроках физической культуры. Эти инновационные технологии помогают ученикам активно вовлекаться в упражнения, отслеживать свою физическую активность и получать обратную связь о своем прогрессе. Вот несколько примеров специальных мобильных приложений, которые часто используются на уроках физической культуры:

1. Приложения для отслеживания физической активности: Эти приложения обычно работают в сочетании с датчиками на смартфонах или других устройствах, чтобы отслеживать количество шагов, пройденное расстояние, сожжённые калории и другие метрики физической активности. Они могут быть полезными для мониторинга

- физической активности учеников и стимулировать их к достижению поставленных целей.
2. Виртуальные тренажеры и тренировки: Существуют множество приложений, которые предлагают виртуальные тренировки и тренажеры для различных видов физической активности, таких как йога, танцы, аэробика и другие. Приложения могут содержать видеоуроки с профессиональными тренерами, подробные инструкции и рекомендации, что помогает ученикам выполнить упражнения правильно и безопасно.
  3. Интерактивные игры: На уроках физкультуры можно использовать интерактивные игры, которые мотивируют учеников к физической активности, при помощи специальных игровых приложений. Эти игры требуют движений и активности, а результаты, такие как количество очков или достижений, могут быть отслеживаемыми, позволяя детям соревноваться и получать мгновенную обратную связь.
  4. Приложения для развития гибкости и растяжки: Приложения растяжки и гибкости предлагают наборы упражнений и планы тренировок для улучшения гибкости и растяжки. Ученики могут использовать приложения для надлежащего освоения техники и рекомендаций по различным упражнениям.
  5. Приложения для здоровья: Эти приложения предоставляют информацию о здоровом образе жизни, питании, режиме сна и других факторах, которые влияют на физическую активность и здоровье учащихся. Они также могут быть полезными для отслеживания показателей здоровья, таких как пульс, давление и уровень стресса.

Использование специальных мобильных приложений на уроках физической культуры помогает создать более интерактивную и эффективную образовательную среду. Они могут индивидуализировать и адаптировать уроки под потребности и уровень физической активности каждого ученика, мотивируя их к достижению личных целей.

Благодаря инновационным технологиям, уроки физкультуры могут стать более интересными, мотивирующими и эффективными. Они позволяют учителям создавать интерактивные задания, следить за прогрессом учеников и индивидуализировать учебный процесс. Это также помогает учащимся лучше понять свое тело, развивать здоровый образ жизни и оценивать свои достижения в физической активности.