

Применение современных технологий на уроках физической культуры

Автор: Великанова Кристина Алексеевна, учитель физической культуры
МАОУ СОШ № 48

Аннотация. В статье рассматриваются практические возможности применения современных образовательных технологий на уроках физической культуры. Показано, как цифровые инструменты, проектная деятельность, технологии дифференцированного и формирующего оценивания помогают повысить двигательную активность школьников, осознанность занятий и качество обратной связи. Представлены методические приемы, условия эффективного внедрения и пример структуры урока.

Ключевые слова: физическая культура, современные образовательные технологии, цифровые инструменты, мотивация, дифференцированный подход, формирующее оценивание, здоровьесбережение.

Современный урок физической культуры направлен не только на развитие физических качеств и освоение двигательных действий. Его важными результатами становятся формирование привычки к регулярной двигательной активности, способности самостоятельно планировать нагрузку, соблюдать правила безопасности и оценивать собственный прогресс. Такой подход соответствует требованиям федеральных образовательных стандартов, в которых особое значение придается личностным, метапредметным и предметным результатам обучения [1].

Практика показывает, что однообразная организация занятий не всегда позволяет учитывать различия в физической подготовленности, состоянии здоровья, интересах и темпе освоения упражнений. Современные технологии дают учителю дополнительные средства для индивидуализации, наглядного объяснения материала и оперативного получения обратной связи. При этом цифровые решения не заменяют двигательную деятельность, а поддерживают ее, помогая сделать урок более понятным, безопасным и мотивирующим.

Цель и задачи применения современных технологий:

Целью применения современных технологий является повышение результативности урока физической культуры за счет сочетания двигательной практики, наглядности, индивидуализации и осмысленной обратной связи.

- повысить интерес обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- создать условия для учета индивидуальных возможностей и медицинских ограничений;
- обеспечить понятное объяснение техники двигательных действий;
- научить школьников анализировать собственную двигательную активность;
- развивать навыки сотрудничества, самооценки и ответственного отношения к здоровью.

Основные технологии и варианты их использования:

1. Цифровые образовательные ресурсы

Видеофрагменты, интерактивные презентации, электронные карточки и QR-коды позволяют демонстрировать последовательность выполнения упражнения, типичные ошибки и правила безопасности. Например, перед разучиванием кувырка учитель может предложить короткую визуальную инструкцию с акцентом на группировку и постановку рук. После просмотра обучающиеся называют ключевые признаки правильного выполнения, а затем переходят к практике. Такая последовательность помогает перевести зрительный образ в осознанное действие [3].

Цифровые материалы целесообразно использовать дозированно: продолжительность просмотра должна быть небольшой, а содержание — непосредственно связано с задачей урока. Важно заранее проверить доступность ресурса и подготовить альтернативный вариант на случай технических затруднений.

2. Технология дифференцированного обучения

Дифференцированный подход предполагает выполнение одного учебного задания в нескольких вариантах сложности. На уроке гимнастики это могут быть разные уровни высоты опоры и количества повторений; при обучении ведению мяча — различные размеры площадки, скорость перемещения и число ограничений; в беге — индивидуально подобранные темп и продолжительность отрезков. Ученик получает возможность выбрать посильный уровень, а затем при готовности перейти к следующему.

При планировании таких заданий следует опираться на медицинскую группу, данные наблюдений и рекомендации специалистов. Нагрузка должна увеличиваться постепенно, без сравнения детей по принципу «сильный — слабый». Критерием успеха становится личный прогресс школьника, что поддерживает внутреннюю мотивацию и соответствует принципам индивидуализации образования [2].

3. Игровые и квест-технологии

Игровая форма особенно эффективна на этапах мотивации, закрепления и контроля. Учитель может организовать маршрут из станций: «Техника», «Координация», «Выносливость», «Командное решение». На каждой станции команда получает задание и фиксирует результат в маршрутном листе. Важным условием является связь игрового сюжета с предметной целью: участники не просто соревнуются, а применяют конкретные двигательные навыки и соблюдают правила взаимодействия.

Квест можно проводить без цифровых устройств, используя карточки, конверты, схемы и условные знаки. Если применяется электронный маршрут, гаджет должен использоваться преимущественно в переходах или для фиксации результата, чтобы основное время урока оставалось двигательным.

4. Технология формирующего оценивания

Формирующее оценивание позволяет регулярно получать информацию о том, что уже освоено и какая помощь необходима. На уроке это реализуется через чек-листы техники, взаимное наблюдение в парах, шкалы усилия, короткую рефлекссию и комментарий учителя. Вместо общей отметки «хорошо» школьник получает конкретную обратную связь: «сохраняет исходное положение», «контролирует приземление», «необходима работа над ритмом разбега». Подобная

обратная связь должна быть своевременной, понятной и направленной на следующий шаг развития [4].

5. Проектная и исследовательская деятельность

Проектные задания расширяют содержание физической культуры за пределы спортивного зала. Школьники могут подготовить мини-исследование о режиме дня, составить комплекс утренней гимнастики, разработать рекомендации по безопасной разминке или сравнить способы восстановления после нагрузки. В ходе работы они учатся формулировать вопрос, собирать данные, делать выводы и представлять результат. При этом важно избегать медицинских диагнозов и оценивать только наблюдаемые показатели, например регулярность выполнения комплекса, самочувствие до и после занятия или соблюдение режима сна.

Давайте рассмотрим составленный мной пример технологической карты фрагмента урока

Тема: совершенствование передачи и ловли мяча в баскетболе. Цель: закрепить технику передачи мяча двумя руками от груди и развивать способность выбирать способ действия в игровой ситуации.

1. Мотивационный этап — демонстрация короткой видеоподсказки и формулирование двух признаков качественной передачи: направление мяча на уровень груди партнера и активное разгибание рук.

2. Разминка — комплекс упражнений с мячом, организованный по станциям; уровень сложности выбирается с учетом подготовленности группы.

3. Основной этап — работа в парах по карточкам: базовый, повышенный и творческий уровень. Партнер отмечает в чек-листе точность, исходное положение и завершение движения.

4. Игровой этап — учебная игра с условием выполнить не менее трех передач до броска. Учитель наблюдает за переносом навыка в изменяющуюся ситуацию.

5. Рефлексия — учащиеся выбирают утверждение: «получается стабильно», «получается после подсказки», «нужно продолжить работу». В заключении каждый формулирует личную цель на следующее занятие.

Условия эффективного применения

Результативность современных технологий определяется не количеством используемых устройств, а соответствием выбранного приема цели урока. Учителю необходимо заранее определить, какое затруднение решает технология, сколько времени она занимает и как будет проверен результат. Любой цифровой материал должен быть доступен по содержанию, не перегружать учащихся и учитывать требования информационной безопасности.

Особое внимание следует уделять здоровьесберегающей организации: дозированию нагрузки, чередованию видов деятельности, контролю самочувствия, соблюдению санитарных требований и созданию психологически безопасной атмосферы. Нельзя допускать, чтобы фиксация результатов превращалась в публичное сравнение детей или становилась причиной чрезмерного напряжения [6].

Систематическое применение описанных приемов способствует повышению вовлеченности обучающихся, улучшению качества выполнения двигательных действий и развитию навыков самооценки. Учащиеся начинают лучше понимать цель упражнения, осознаннее относятся к разминке и восстановлению, чаще

проявляют инициативу в выборе посильной нагрузки. Для учителя ценным результатом становится возможность своевременно корректировать содержание урока на основе наблюдений и краткой обратной связи.

Таким образом мы можем сделать вывод о том что современные технологии делают урок физической культуры более гибким и ориентированным на активного ученика. Их педагогическая ценность проявляется тогда, когда цифровая наглядность, игровые задания, проектная работа и формирующее оценивание объединяются вокруг двигательной цели. Такой подход позволяет сохранить практическую направленность предмета и одновременно развивать самостоятельность, ответственность за здоровье и умение сотрудничать. Оптимальная модель — разумное сочетание традиционных методов и современных инструментов, выбранных с учетом возраста, уровня подготовленности и конкретных условий образовательной организации.

Список использованных источников литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования: утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287.
2. Лях В. И. Физическая культура. 5–9 классы: учебник для общеобразовательных организаций. — Москва: Просвещение, 2023.
3. Матвеев А. П. Физическая культура: методика преподавания в основной школе. — Москва: Вентана-Граф, 2020.
4. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии. — Москва: Педагогика, 1989.
5. Хуторской А. В. Современная дидактика: учебное пособие. — Санкт-Петербург: Питер, 2020.
6. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. — Москва: АРКТИ, 2019.