Термин «средство» происходит от слова «средний», «серединный». Средство – это то, что создано человеком для достижения определенных целей. К средствам физического воспитания относят физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы.

Перед педагогом при решении воспитательных, образовательных задач и задач физического развития в процессе физического воспитания, спортивной тренировки, физической рекреации и реабилитации особо важное значении приобретают способы применения избранных средств, которые помогут более успешно и продуктивно их достигнуть. Этот поиск связан с выбором эффективных методов обучения двигательным действиям, развития физических качеств (способностей) и воспитания личностных свойств.

*Метод* – это разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога (учителя, преподавателя, тренера), целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование свойств личности. Методы, применяемые в обучении физической культуре в школе можно разделить на две группы: методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками и методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей, которые в свою очередь включают в себя различные методы.

2. **Средства, применяемые в обучении физической культуры в школе**

К средствам физического воспитания относят физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы.

Физическое упражнение – это основное и специфическое средство физического воспитания, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на занимающихся.

Физические упражнения – двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития. Многократное выполнение двигательных действий образует двигательную деятельность.

Естественные силы природы, факторы гигиены являются вспомогательными средствами. С их помощью полнее и лучше используется основное средство, создаются условия для эффективного влияния физических упражнений на учащихся, успешной организации и проведение занятий. Основные и вспомогательные средства должны применяться в единстве.

При выполнении отдельно взятого физического упражнения практически невозможно достичь педагогических целей и задач формирования физической культуры личности. Необходимо многократное выполнение физического упражнения (наличие двигательной деятельности) с тем, чтобы усовершенствовать движение или развить физические качества. При этом двигательная деятельность сопровождается целым рядом происходящих в организме процессов и явлений (биохимических, физиологических, психических, интеллектуальных и др.).

Выполнение физических упражнений активизирует деятельность различных систем и функций организма и тем самым оставляет свой «след» (эффект) в организме человека. В процессе многократного выполнения действий «следовые» двигательные эффекты по открытому Ж.Б. Ламарком закону упражнений – «работа строит орган в меру его употребления» накапливается и способствует процессу морфологического, функционального, социально-психологического развития личности занимающихся. Однако воздействие движения на организм не ограничивается развитием его телесных и духовных способностей.

В той мере, в какой движение воздействует на организм и личность человека, сам организм посредством упражнения строит свои движения.

Одновременно физические упражнения рассматриваются и как метод обучения и воспитания. Важнейший признак физического упражнения как метода – повторяемость их применения, что позволяет педагогу оказывать необходимое воздействие на занимающихся. С помощью физических упражнений осуществляется биологическое воздействие на организм человека, изменяется его физическое состояние.

Характерной чертой физических упражнений является то, что они связаны с активной двигательной деятельностью людей. Физические упражнения представляют собой целенаправленные и сознательные действия, они связаны с целым рядом психических процессов, с представлением о движениях, мыслительной работой, переживаниями и т.п., развивают интересы и чувства, волю и характер и являются, таким образом, одним из средств духовного развития человека. Они влияют не только на организм, но и на личность занимающихся.

Кроме физических упражнений, которые исторически выделились из трудовой, боевой и бытовой деятельности (ходьба, бег, прыжки, лазания, метания, переноска тяжестей, плавание и т.п.) и условно называются естественными, существуют упражнения специально созданные в процессе развития теории и практики физического воспитания. Это так называемые движения, создания «школы движений», развития основных физических качеств, решения специальных педагогических задач. Сюда относят упражнения на большинстве гимнастических снарядов, упражнения с разнообразными снарядами и предметами и др. Характерной особенностью физических упражнений данной группы является их значительная отвлеченность от движений и действий, встречающихся в практической повседневной жизни.

Естественные силы природы (солнечные лучи, воздух, вода) являются важным средством укрепления здоровья и повышения работоспособности ученика.

В процессе физического воспитания естественные силы природы применяются в сочетании с движениями (занятия физическими упражнениями на воздухе, при облучении солнечными лучами в воде и т.п.), а также в виде специальных процедур (воздушные и солнечные ванны, купание и др.). Они могут быть использованы в двух направлениях: во-первых, для создания условий успешной организации и проведения уроков по физической культуре и, во-вторых, для закаливания организма занимающихся.

Благоприятные условия внешней среды усиливают положительное влияние физических упражнений, позволяют применить значительную нагрузку, организовать рациональный отдых, вызывают у занимающихся положительные эмоции, бодрость, жизнерадостность.

Большое значение в процессе физического воспитания имеет закаливание, т.е. создание устойчивости организма к действию неблагоприятных природных факторов: холода, жары, повышенной солнечной радиации. Закаливание дает возможность сохранять здоровье и работоспособность. Поэтому его необходимо проводить с самого раннего возраста. Для разностороннего закаливания нужно применять средства, по-разному воздействующие на организм (вода и воздух различной температуры, пребывание под солнечными лучами и т.п.). Выполнение при этом физических упражнений усиливает закаливающее воздействие естественных сил природы. Закаливание помогает проявлению волевых качеств учащихся, особенно при неблагоприятных внешних условиях занятий. С помощью физических упражнений и естественных сил природы можно развивать имеющую большее значение сопротивляемость организма к неспецифическим воздействиям (укачиванию, вибрации, перегрузкам, состоянию невесомости и др.).

К гигиеническим факторам относятся мероприятия по личной и общественной гигиене труда, быта, отдыха, питания, окружающей среды и т.д. В процессе выполнения физических упражнений, оказывающих разностороннее влияние на организм и личность занимающихся, соблюдение гигиенических норм и правил является обязательным, так как это повышает эффект воздействия упражнений.

Большое значение в создании необходимых гигиенических условий имеет состояние материально-технической базы, спортивного оборудования, инвентаря и одежды. Существенную роль в процессе систематических занятий физическими упражнениями играет также научно обоснованный режим.

Педагогически правильное применение физических упражнений, естественных сил природы и гигиенических факторов позволяет успешно развивать физические и духовные способности людей, подготавливая их к общественно полезной деятельности.

**3. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками**

В зависимости от способа освоения структуры двигательного действия в процессе разучивания методы подразделяют на:

- методы расчлененного упражнения;

- методы целостного упражнения.

**Методы расчлененного упражнения** предполагают разучивание упражнения (его обычно называют «целевым») по частям с последовательным их объединением по мере освоения в целостное действие. Этот метод применяется в следующих случаях:

- при обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить их целостно;

- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;

- если упражнение производится так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;

- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;

- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, особенно в работе с детьми-подростками, сформировать уверенность в своих силах.

Задача построения обучения технике двигательным действиям методом расчленения сводится к решению вопросов о числе упражнений и их выборе. Решая эти вопросы, необходимо придерживаться следующих правил:

а) при расчленении следует учитывать особенности структуры изучаемого действия, двигательный опыт обучаемых и условия обучения;

б) расчленение не должно вызывать принципиального изменения структуры данного действия;

в) при расчленении обучающими упражнениями должны быть охвачены все фазы целевого упражнения;

г) для отдельного разучивания следует выбирать только те фазы упражнения, которые могут эффективно контролироваться либо самим обучаемым, либо извне, с помощью преподавателя или обучающих устройств; фазы движения, плохо поддающиеся контролю, вычленять не следует;

д) обучающее упражнение должно содержать, возможно меньше посторонней двигательной информации, не связанной с предметом обучения.

Основные разновидности метода расчлененного упражнения:

*Метод собственно расчлененного упражнения*, который предусматривает использование относительно крупных заданий, каждое из которых охватывает одну или несколько фаз целевого упражнения.

*Метод решения узких двигательных задач*, который предполагает вычленение («расслаивание») отдельных характеристик движений (пространственных, временных, динамических, ритмических и др.) и действий внутри фаз целевого упражнения. С его помощью можно решать разнообразные задачи. В частности, сформировать более точные представления о движении у обучаемых, совершенствовать отдельные характеристики техники движений, исправлять ошибки, возникающие в процессе обучения, и многое другое.

*По разделениям.* Существует множество приемов, используемых в процессе расчлененного разучивания двигательных действий. К основным следует отнести освоение ключевых положений тела и его частей, временная фиксация положения тела в той или иной фазе упражнения, «проводка» в изучаемой фазе движения, имитация движения, изменение исходных и конечных условий движения и т.д.

**Метод целостного упражнения** основывается на том, что с самого начала движения осваиваются занимающимися в составе той целостной структуры, которая типична для данного действия (прыжки, метания и др.). Он преимущественно используется:

**-** при разучивании наиболее простых упражнений;

**-** при изучении некоторых сложных действий, которые с методической точки зрения нецелесообразно изучать по частям;

**-** при совершенствовании и закреплении двигательных навыков.

Благоприятные условия для применения целостных методов имеются также в тех случаях, когда обучаемый и педагог располагают эффективными средствами и приемами помощи и страховки. К примеру, это характерно для таких видов спорта, как спортивная гимнастика, акробатика, прыжки в воду, прыжки с трамплина на лыжах, фристайл и другие, в которых освоение действий связаны с элементами риска, страха, преодолением отрицательных эмоций.

В настоящее время все более широкое применение в физическом воспитании и спорте находят тренажерные устройства, берущие на себя функции обучения технике движений и контроля за действиями занимающихся. Естественно, применение таких тренажеров и других технических устройств делает возможным целостное разучивание даже довольно сложных двигательных действий.

Разновидности целостных методов:

*Собственно целостный метод*, который подразумевает прямое применение в качестве обучающего упражнения целевое движение, т.е. то действие, которое является объектом изучения.

*Метод целостного упражнения с постановкой частных задач.*

*Метод целостного упражнения с развертыванием обучения от ведущего звена.*

*Метод подводящих упражнений*, который основан на применении в качестве обучающих упражнений действий структурно-родственных целевому упражнению, но более доступных в освоении.

При разучивании и совершенствовании упражнений этим методом могут использоваться такие методические приемы, как:

- самостоятельное выполнение упражнения при наличие гарантированной безопасности (применяется непосредственная страховка преподавателем, партнером, вспомогательными средствами типа лонж и др.);

- выполнение упражнений с направляющей помощью;

- на тренажере;

- применение проводки и т.д.

**4. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей**

Данные методы включают в себя следующие.

**Равномерный метод** характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физическое упражнение непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, стремясь, к примеру, сохранить неизменную скорость передвижения, темп работы, величину и амплитуду движений.

Этот метод используется в основном в циклических видах спорта (бег, ходьба, плавание), хотя не исключено применение его в упражнениях ациклического характера (гимнастика).

**Переменный метод** характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.п.

Выделяют несколько вариантов переменного метода:

1) с ритмичным колебанием интенсивности;

2) с неритмичным колебанием интенсивности и длительности мышечной работы;

3) с неритмичным колебанием интенсивности.

Переменный метод используется к в циклических и в ациклических видах спорта.

**Повторный метод** характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. При применении этого метода тренирующее воздействие на организм обеспечивается не только в период выполнения упражнения, но и благодаря суммации утомления организма от каждого повторения задания.

Данный метод используется как в циклических, так и в ациклических видах спорта.

В практике повторный метод используется в нескольких вариантах:

1) повторная работа с равномерной непредельной интенсивностью;

2) повторная работа с равномерной предельной интенсивностью;

**Интервальный метод** внешне походит на повторный. Но если при повторном методе характер воздействия на организм определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают также интервалы отдыха.

Интервальный метод используется в настоящее время в большинстве физических упражнений.

По интенсивности нагрузки выделяют два варианта интервального метода:

1) экстенсивно-интервальный метод;

2) интенсивно-интервальный метод.

По изменению длительности нагрузки при очередном повторении упражнения можно выделить следующие варианты интервального метода6

1) с постепенным увеличением длительности работы;

2) с постепенным уменьшением длительности выполнения упражнения;

3) с чередованием длительности работы в каждой серии.

По характеру изменения продолжительности интервалов отдыха между очередным выполнение упражнения можно выделить:

1) «жесткий» интервальный метод;

2) «облегченный» интервальный метод.

**Игровой метод.** Основу этого метода составляет определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, он может быть применен на материале любых физических упражнений: бега, прыжков, метаний и т.д.

**Соревновательный метод** – это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнования.

Соревновательный метод используется, либо в элементарных формах, либо в виде полуофициальных и официальных соревнований, которым придается в основном подготовительный характер.

**Круговой метод (тренировка)** – это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы. Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии они вновь возвращаются к первому, таким образом замыкая круг.

**Технологии на уроках физической культуры**

**Технология группового обучения**

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнования, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командных игр (волейбол, баскетбол, гандбол, пионербол, футбол и т.д) вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать, при чем действовать результативно.

Групповые технологии на уроках физической культуры несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

***И. Б. Первин*** выделяет пять уровней коллективной учебно-познавательной деятельности:

1)      Фронтальная (одновременная) работа в классе, направленная на достижение общей цели.

2)  Работа в статичных парах.

3)      Групповая работа (на принципах дифференциации).

4)  Межгрупповая работа (каждая группа имеет свое задание в общей цели).

5)      Фронтально-коллективная деятельность при активном участии всех школьников.

При правильном педагогическом руководстве и управлении эти формы позволяют реализовать основные условия коллективности: осознание общей цели, целесообразное распределение обязанностей, взаимную зависимость и контроль.

Собственно групповыми технологиями в практике называют лишь третий и четвертый уровень организации учебной работы в классе.

Такая работа требует временного разделения класса на группы для совместного решения определенных задач. Ученикам предлагается обсудить задачу, наметить пути ее решения, реализовать их на практике и, наконец, представить найденный совместно результат. Эта форма работы лучше, чем фронтальная, обеспечивает учет индивидуальных особенностей учащихся, открывает большие возможности для кооперирования, для возникновения коллективной познавательной деятельности.

Групповые формы работы. Эти формы работы подразумевают создание таких условий, в рамках которых учащиеся активно взаимодействуют.

Использование групповых форм обучения имеет ряд преимуществ:

Позволяет учащимся быть субъектами учебно-воспитательного процесса: ставить перед собой цель, планировать ее достижение, самостоятельно приобретать новые знания, контролировать товарищей и себя, оценивать результаты деятельности своих товарищей и себя.

Готовит к деятельности в условиях постоянной изменчивости социальной среды путем развития их сознания.

Обеспечивает высокое качество знаний по предмету, многократное повторение изучаемого материала, обучение друг друга, опорные конспекты – это только некоторые приемы, повышающие качество знаний.

Максимально развивает индивидуальные способности каждого и различные умения:

коммуникативные (вопрос, ответ, возражение, реплика, протест, выступление, диалог, умение критиковать и понимать критику, убеждать, разъяснять, доказывать, оценивать);

познавательные умения (сравнивать, анализировать, синтезировать).

Разнообразие форм позволяет учащимся осваивать новые для них роли: учителя, консультанта, участника групповой работы и готовит их к самоуправлению.

Формирует мотивы, потребности, жизненные цели с гуманистическим содержанием. Формируются качества, необходимые для сотрудничества: доброжелательность, понимание ценностей человеческого общения, раскрывается обаяние человеческой личности.

Традиционное же педагогическое воздействие направлено на выполнение обязательной программы, трансляцию знаний, формирование умений и навыков обучаемых.

Групповая работа учащихся давно вошла в школьную жизнь. Однако наблюдения показывают, что при ее организации допускаются серьезные ошибки. Например, часто за групповую работу выдают работу по вариантам. Поэтому стоит определить дидактические условия, с учетом которых и должна строиться эта форма обучения.

Групповая работа строится на следующих принципах:

Класс разбивается на несколько небольших групп (от 3 до 6 человек).

Каждая группа получает свое задание. Задания могут быть одинаковыми для всех групп либо дифференцированными.

Внутри каждой группы между ее участниками распределяются роли.

Процесс выполнения задания в группе осуществляется на основе обмена мнениями, оценками.

Выработанные в группе решения обсуждаются всем классом.

**Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры и во внеклассной спортивной работе**

Общепринято, что здоровье – это состояние полного духовного, физического, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Под здоровьесберегающими технологиями понимается комплекс мероприятий проводимых с целью оздоровления обучающихся и профилактики болезней. - *организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;*

*- пропаганда здорового образа жизни*

- *применение физических упражнений для профилактики заболеваний*

*- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;*

*- формирование у школьников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни*; Упражнения направлены на профилактику: Дыхательные упражнения, нарушений осанки, искривлений позвоночника, плоскостопия(ходьба на разных частях стопы, ходьба по канату, передвижение по гимнастической стенке, на носках, приставными шагами, скрестными шагами)

**Игровые технологии**

Активная двигательная деятельность игрового характера, при которой осуществляется физическое, умственное, нравственное, и трудовое воспитание, эмоциональность.

Главная задача: *Пробуждение интереса через игру к регулярным занятиям физкультурой.*

Развитие :*коллективизма, целеустремленность, чувство взаимопомощи и ответственности*

**Групповые технологии**

сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

*Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.*

**технологии дифференцированного физкультурного образования**

Важнейшее требование современного урока – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств.

Помимо деления **обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы,** почти в каждом классе условно можно разделить детей ещё на несколько групп (категорий):

*совершенно здоровые, но “тучные” дети, не желающие трудиться;*

дети, временно перешедшие в подготовительную группу из-за болезни;

*плохо физически развитые дети, которые боятся насмешек, замыкаются;*

*хорошо физически развитые дети, которые могут потерять желание заниматься на уроках, если им будет очень легко и неинтересно.*

Подъём переворотом в упор: наиболее сильная группа упражняется самостоятельно на перекладине; менее подготовленные с помощью учителя – на высокой жерди разновысоких брусьев (перед жердью поставлен конь), переворот выполняется с отталкиванием ногами от коня в облегчённых условиях; наиболее слабые ученики выполняют в это время задания на гимнастической стенке на силу рук и брюшного пресса.

**Информационно-комуникационные технологии**

Совмещают физическую и умственную работу, развивает интеллектуальные и творческие способности школьника, расширяет общий кругозор.

1. используя ИКТ, можно демонстрировать технические приемы выполнения упражнения и т.д.
2. можно проверить уровень теоретических знаний учащихся,(тесты),творческие, исследовательские работы

**Личностно ориентированное образование**

***индивидуальный подход по видам программы.***

определённый режим нагрузки с определённой дозировкой.

***индивидуальная работа для временно освобождённых от урока физкультуры.***

***личностно-ориентированный подход в виде реферата.***

**Технология модульного обучения**

используется модуль, под которым мы понимаем относительно самостоятельную целостную организационно-содержательную единицу учебной программы (вид спорта), решающую определенную образовательную задачу. Это технология обучения, сущность которой состоит в том, чтобы обучающийся мог самостоятельно работать с предложенной ему программой.

**Технология проблемного обучения**

Формирование мыслительных способностей (умение анализировать сравнивать, обобщать),способностьк поиску решения.

**Информационно-коммуникационная технология на уроке физкультуры**

Когда слышишь фразу “компьютер на уроке физкультуры”, то сразу возникает недоумение и вопрос: разве это совместимо? Ведь физкультура – это прежде всего движение. Однако в современном мире очевидно, что без Когда слышишь фразу “компьютер на уроке физкультуры”, то сразу возникает недоумение и вопрос: разве это совместимо? Ведь физкультура – это прежде всего движение. Однако в современном мире очевидно, что без информационно-коммуникационных технологий даже на уроке физкультуры невозможно обойтись.

Специфика каждого предмета разнообразна, но общая задача учителя состоит в том, чтобы создать условия практического овладения знаниями. Следовательно, задача учителя - выбрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, своё творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность учащегося.

Современные педагогические технологии, в частности, использование новых информационных технологий, Интернет-ресурсов позволяют учителю достичь максимальных результатов в решении таких задач, как:

Интенсификация всех уровней учебно-воспитательного процесса за счет применения средств современных информационных технологий:

– повышение эффективности и качества процесса обучения;

– повышение активности познавательной деятельности;

– углубление межпредметных связей;

– увеличение объема и оптимизация поиска нужной информации;

– индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

Развитие личности обучаемого, подготовка индивида к комфортной жизни в условиях информационного общества:

– развитие коммуникативных способностей;

– формирование умений принимать оптимальное решение или предлагать варианты решения в сложной ситуации;

– эстетическое воспитание за счет использования компьютерной графики, технологии мультимедиа;

– формирование информационной культуры, умений осуществлять обработку информации;

– формирование умений осуществлять экспериментально–исследовательскую деятельность.

Работа на выполнение социального заказа общества:

– подготовка информационно грамотной личности;

– подготовка пользователя компьютерными средствами;

– осуществление профориентационной работы в области физической культуры.

Одним из приоритетных направлений работы учителей физической культуры является повышение качества образования через использование информационных технологий на уроках и внеклассных занятиях наряду с традиционными формами обучения.

Следовательно, компьютерная поддержка позволяет вывести современный урок на качественно новый уровень, повысить статус учителя, использовать различные виды деятельности на уроке, эффективнее организовать контроль и учёт знаний учащихся. За использованием информационных технологий будущее. Рано или поздно использование компьютера в учебной деятельности станет массовым, обыденным явлением.

Исходя из своего опыта работы, считаю, что при организации и проведении современного урока физкультуры необходимо использование ИКТ, что позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности школьника, расширять общий кругозор.

Во-первых, используя ИКТ, можно демонстрировать технические приемы выполнения упражнения и т.д.

Во-вторых, с помощью ИКТ можно проверить уровень теоретических знаний учащихся, причем с малыми затратами времени, например, тест, и сразу же ученик может обозревать результат тестирования.

В-третьих, используя ИКТ, учитель может легко проследить динамику развития физических способностей, если введет в программу все данные.

В-четвертых, проектная деятельность.

В-пятых, использование дистанционных форм обучения.

Использование ИКТ диктует современные требования преподавания предмета.даже на уроке физкультуры невозможно обойтись.

Специфика каждого предмета разнообразна, но общая задача учителя состоит в том, чтобы создать условия практического овладения знаниями. Следовательно, задача учителя - выбрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, своё творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность учащегося.

Современные педагогические технологии, в частности, использование новых информационных технологий, Интернет-ресурсов позволяют учителю достичь максимальных результатов в решении таких задач, как:

Интенсификация всех уровней учебно-воспитательного процесса за счет применения средств современных информационных технологий:

– повышение эффективности и качества процесса обучения;

– повышение активности познавательной деятельности;

– углубление межпредметных связей;

– увеличение объема и оптимизация поиска нужной информации;

– индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

Развитие личности обучаемого, подготовка индивида к комфортной жизни в условиях информационного общества:

– развитие коммуникативных способностей;

– формирование умений принимать оптимальное решение или предлагать варианты решения в сложной ситуации;

– эстетическое воспитание за счет использования компьютерной графики, технологии мультимедиа;

– формирование информационной культуры, умений осуществлять обработку информации;

– формирование умений осуществлять экспериментально–исследовательскую деятельность.

Работа на выполнение социального заказа общества:

– подготовка информационно грамотной личности;

– подготовка пользователя компьютерными средствами;

– осуществление профориентационной работы в области физической культуры.

Одним из приоритетных направлений работы учителей физической культуры является повышение качества образования через использование информационных технологий на уроках и внеклассных занятиях наряду с традиционными формами обучения.

Следовательно, компьютерная поддержка позволяет вывести современный урок на качественно новый уровень, повысить статус учителя, использовать различные виды деятельности на уроке, эффективнее организовать контроль и учёт знаний учащихся. За использованием информационных технологий будущее. Рано или поздно использование компьютера в учебной деятельности станет массовым, обыденным явлением.

Исходя из своего опыта работы, считаю, что при организации и проведении современного урока физкультуры необходимо использование ИКТ, что позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности школьника, расширять общий кругозор.

Во-первых, используя ИКТ, можно демонстрировать технические приемы выполнения упражнения и т.д.

Во-вторых, с помощью ИКТ можно проверить уровень теоретических знаний учащихся, причем с малыми затратами времени, например, тест, и сразу же ученик может обозревать результат тестирования.

В-третьих, используя ИКТ, учитель может легко проследить динамику развития физических способностей, если введет в программу все данные.

В-четвертых, проектная деятельность.

В-пятых, использование дистанционных форм обучения.

Использование ИКТ диктует современные требования преподавания предмета.