

Методична розробка

вчителя фізичної культури Києво – Печерського ліцею №171 «Лідер»

Рябоконт Наталії Борисівни:

«Інноваційні підходи на уроках фізичної культури»

Інноваційні процеси в системі освіти покликані формувати якісно новий етап взаємодії та розвитку науково-педагогічної і педагогічної творчості, а також процесів застосування її результатів. Для нього є характерною тенденція до ліквідації розриву між процесами створення педагогічних новацій та процесами їх сприйняття, адекватного оцінювання, освоєння та застосування, а також до подолання суперечності між стихійністю цих процесів і можливістю та необхідністю свідомого управління ними. Також інновацію в освіті вважають реалізованим нововведенням – у змісті, методах, прийомах і формах навчальної діяльності та виховання особистості (методиках, технологіях), у змісті та формах організації управління освітньою системою, а також в організаційній структурі закладів освіти, у засобах навчання та виховання і підходах до соціальних послуг в освіті, що значною мірою підвищує якість, ефективність та результативність навчально-виховного процесу.

Таким чином, освітня інноватика передбачає міждисциплінарний синтез соціологічних, дидактичних, психологічних, економічних та інших завдань. Вона виявляє глибинні процеси створення і застосування нового в системі освіти, яким притаманні особливості, пов'язані з учасниками цього процесу, суб'єктами розвивальної взаємодії.

Проект Президента «Активні парки- локації здорової України»

-кожен має можливість займатися фізичною активністю без оплати дорогих залів, тренажерів та тренера, поруч з олімпійськими чемпіонами та зірками України;

- зробити уроки цікавими ,сучасними та корисними;
- спонукати учнів до здорового та активного способу життя;
- дати дітям можливість бути обізнаними у використанні засобів цього проєкту;
- зміцнити імунітет та здоров'я в цілому;
- залучити учнів до активних занять фізичними вправами та спортом;
- сприяти гармонічному розвитку їхнього тіла;

Низька фізична активність учнів, підлітків, дітей та населення є одним з найголовніших факторів, які впливають на захворювання та тривалість життя в цілому

Типи рухових активностей, які пропонує проєкт:

Сила - розвивайте м'язи та долайте будь який опір.

Фітнес - комплекси вправ корисні для всіх систем організму.

Тонус м'язів- важливо для підтримання тіла і забезпечення його рухів.

Гнучкість-можливість легко виконувати амплітудні вправи.

Координація-ваші м'язи працюватимуть злагоджено.

Витривалість - тривала робота не буде проблемою.

Варто звернути увагу ,що всі заняття корисні не лише дітям, а й дорослим.

За допомогою системних занять люди легше переносять стрес та стають більш впевненими та щасливими.

Для зручності використання кожен може скористатися додатком у своєму гаджеті.

Три рівні фізичної підготовки в проєкті дають можливість обрати кожному для себе потрібне навантаження:

- 1.Початквець-майже не займається спортом.
- 2.Досвідчений-веду активний спосіб життя.
- 3.Професіонал-регулярно займаюся спортом.

Вправи в проєкті пропонують відомі особистості: відзняті відео з поясненнями, демонстрацією, організаційними коментарями та дозуванням з відпочинком.

Кожен може знайти для себе нові, цікаві, корисні та улюблені вправи.

Сучасний вчитель - це професіонал, який знаходиться в постійному творчому пошуку відповідей на актуальні питання: «Чому та як навчати теперішніх школярів?»

Кожному вчителю необхідні гнучкість і нестандартність мислення, вміння адаптуватися до швидких змін та умов життя. А це можливо лише за умов високого рівня професійної компетентності, наявності розвинених професійних здібностей.

План – конспект уроку фізичної культури онлайн для учнів 9 класів **Тема: «Активні парки» Топ - 5 вправ Артема Півоварова»**

Задачі:

Дата:



1. Ознайомити учнів з проєктом «Активні парки – здорова Україна» загальнонаціональної програми Президента України з метою заохочення до систематичних самостійних занять руховою активністю.
2. Сприяти розвитку фізичних якостей за допомогою засобів проєкту «Активні парки»
3. Сприяти зміцненню опорно – рухового апарату підлітків за допомогою комплексу вправ Артема Півоварова.

Місце проведення: у домашніх умовах

Інвентар: годинник, килимок.

№ п/п	Зміст уроку	Дозування	ОМВ
1.	Організаційний момент -Привітання -Завдання уроку -Техніка безпеки на уроці -Вимірювання ЧСС	3хв	
1.1	Вправи для мобілізації та укріплення стопи	2хв	В повільному темпі
2.	Повільний біг	2хв.	В повільному темпі, враховуючи умови виконання (на місці, просуваючись вперед, назад, по колу)
3	ЗРВ	10-12хв.	Під час виконання вправ слідкуємо за рахунком і чітко виконуємо
3.1	В.п-О.с 1-нахил голови праворуч 2-нахил голови вперед 3-нахил голови ліворуч	6-8 разів	Виконання має бути спокійне без різких рухів, намагаємося вухом торкнутися плеча, підборіддям грудини

	4-В.п		
3.2	В.п- О.с 1-поворот голови праворуч 2-В.п 3-поворот голови ліворуч 4-В.п	6-8разів	Намагаємося підборіддям торкнутися плеча
3.3	В.п-О.с, руки в сторони, пальці в кулак 1-8-кругові рухи кистями в середину 9-16-кругові рухи кистями назовні	3-4 рази	Виконуємо з максимальною амплітудою
3.4	В.п- О.с, руки в сторони, пальці в кулак 1-8-колові рухи передпліччями в середину 9-16-колові рухи передпліччями назовні	3-4 рази	Виконуємо з максимальною амплітудою
3.5	В.п- О.с, руки до плечей 1-8-кругові рухи руками вперед 9-16-кругові рухи руками назад	3-4 рази	Виконуємо з максимальною амплітудою- лікті дивляться в сторони
3.6	В.п- О.с 1-руки вперед 2-руки вгору 3-руки в сторони 4-В.п	6-8 разів	Чіткі положення рук Руки вгору та вперед-долоні дивляться одна на одну Руки в сторони-долоні в підлогу
3.7	В.п. -О.с, руки вперед 1-поворот тулуба праворуч з відведенням правої руки назад 2-В.п 3-поворот тулуба ліворуч з відведенням лівої руки назад	4-6 разів	Руки рухаються паралельно підлозі, стегна і ступні стоять нерухомо
3.8	В.п.- ноги нарізно, руки на пояс 1,2-нахил праворуч 3,4-нахил вперед 5,6-нахил ліворуч 7,8-нахил назад	6-8 разів	Ноги прями, нахили максимально глибокі
3.9	В.п-ноги нарізно, руки за головою 1-8-піднімання ніг з торканням коліном однойменних ліктів	20 разів	Тіло рухається в одній площині
3.10	В.п-стійка на одній нозі, стегно іншої паралельне підлозі 1-8 - згинання то розгинання не опорної ноги в колінному суглобі 9-16- теж змінивши ноги	3-4 рази	Утримуємо баланс, опорна нога в колінному суглобі пряма.

3.11	В.п- О.с 1-4-відведення зігнутої ноги назад 5-8-приведення зігнутої ноги вперед	3-4 рази	Утримуємо баланс, виконуємо рухи з максимальною амплітудою
3.12	В.п-стійка на одній нозі, інша піднята вперед на 20-30 сантиметрів 1-4- колові рухи ступнею назовні 5-8- колові рухи ступнею в середину 9-16 теж саме іншою ногою	3-4 рази	Утримуємо баланс, рухи з максимальною амплітудою
4.	Топ – 5 вправ Артем Півоваров https://www.facebook.com/groups/153345128625679/permalink/1176531656307016/	2 кола	5 вправ комплексу. Кожна вправа виконується за кількістю разів чергуючись з відпочинком.
4.1	Присідання 1-присяд 2-відведення правої зігнутої ноги назад 3-присяд 4-приведення правої зігнутої ноги 5-8-теж саме лівою	Зрази по 10 повторень Відпочинок 1хв.30сек	Слідкуємо щоб коліна зі ступнями постійно були в одній площині
4.2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі В.п - упор лежачи 1-віджимання 2-стійка альпініста 3-стійка собака прогнувшись 4-В.п	3 рази по 10 повторень Відпочинок 1 хв	Упор лежачи-голова, таз та п'яти утворюють одну пряму, сідниці та м'язи живота напружені Стойка альпініста-руки та ноги прямі, п'ятами намагаємося стати на підлогу «собака» прогнувшись-дивимося в стелю 
4.3	Випади вперед 1-випад правою, руки вперед 2-стійка на лівій, руки вгору 3-випад лівою, руки вперед 4-стійка на лівій руки вгору	3 рази по 10 на кожную ногу Відпочинок 1хв 30 сек	Випад- глибокий, коліном задньої ноги торкаємося підлоги Стойка на опорній нозі, коліно іншої зігнуте та підняте максимально в гору. 

4.4	Відведення ніг в зворотній планці В.п - зворотна планка, ноги разом 1-відведення правою назовні 2-В.п 3- відведення лівою назовні 4-В.п	3 рази по 10 повторень Відпочинок 1 хв 30 сек	Зворотна планка-голова, таз та ступні утворюють одну пряму Махи-максимально вгору праворуч та ліворуч 
4.5	Стрибки в планці В.п. - упор лежачи 1 -стрибок ліворуч на зігнуті ноги 2-В.п 3-стрибок праворуч на зігнуті ноги 4-В.п	3 рази по 10 повторень Відпочинок 2 хв	Стабілізація між стрибками в упор лежачи обов'язкова з дотриманням прямої(голова, таз та ступні), при стрибку коліна разом 
5	Вимірювання ЧСС	30сек	
6.	Вправи на відновлення	2хв	
7.	Підсумки уроку та д/з ЗФП	2,5хв	Комплекс вправ Артема Півоарова

Вчитель фізичної культури Києво – Печерського ліцею №171 «Лідер» Рябоконт Наталія

Для підвищення мотивації учнів, функціональних особливостей, зацікавленості у своїй роботі використовую різні фітнес технології:

- «глайдінг» <https://www.youtube.com/watch?v=wYeBEpkZEiY&t=285s>
- степ аеробіку
- фітболи <https://www.youtube.com/watch?v=bkX1xIxrzQg&t=43s>
<https://www.youtube.com/watch?v=7UpUhQB2k7U&t=67s>
- табату

План – конспект уроку фізичної культури онлайн для учнів 9 класу

Тема: «Вправи для м'язової системи за методикою ТАБАТА»

Задачі:

Дата:

4. Формувати навички до систематичних занять фізичною активністю і спортом за допомогою фізичних вправ
5. Сприяти розвитку фізичних якостей за допомогою методики ТАБАТА
6. Сприяти зміцненню опорно – рухового апарату підлітків за допомогою фізичних вправ

Місце проведення: у домашніх умовах

Інвентар: годинник, рушник, килимок.

№ п/п	Зміст уроку	Дозування	ОМВ
1.	Організаційний момент Привітання Завдання уроку Техніка безпеки на уроці Вимірювання ЧСС	3хв	
1.1	Вправи для укріплення та розігріву ступні	3хв	
2.	Повільний біг ЗРВ	3хв. 10-12хв.	Під час виконання вправ рушник тримаємо натягнутим
3.	Комплекс вправ «Табата»	1 коло 30х30сек	12 вправ комплексу. Кожна вправа виконується 30 секунд з чергуванням 30 секунд відпочинку. Виконувати двічі.
4.	В.п.- о.с 1-ноги нарізно – рушник догори, 2-В.п	30сек х 30сек	У середньому темпі. Слідкуємо за диханням. Рушник натагнутий
5.	В.п. - о.с 1-Випад вправо – присід, рушник вперед 2-В.п 3-Випад вліво – присід, рушник вперед 4-В.п	30сек х 30сек	Спина рівна. П'яти не відриваємо від підлоги. При присіданні – слідкуємо за поставою.
6.	В.п - упор лежачи 1- приведення правої зігнутої ноги у коліні до ліктя правої руки 2-В.п 3-теж лівою ногою 4-В.п	30сек х 30сек	Стабілізувати суглоби рук в упорі. Напружити м'язи корсету
7.	В.п - сидячи, ноги зігнуті в колінах. Рушник натягнутий за спиною. 1,2,3,4-Повороти тулуба вправо, вліво.	30сек х 30сек	Спину тримати рівно. Ноги зігнуті в колінах, нарізно. Не виконувати повороти різко.
8.	Вимірювання ЧСС	30сек 1хв відпочинку	
9.	В.п- упор лежачи на колінах 1,2,3,4 - згинання та розгинання рук	30сек х 30сек	Спину тримати рівно. Руки в ліктях згинаються під кутом 90 ⁰ .
10.	В.п- о.с рушник натягнутий за спиною 1- Випад назад на хрест вправою, 2-В.п 3-випад назад на хрест лівоюю.	30сек х 30сек	Спину тримати рівно. При виконанні вправи ліву ногу відводимо за праву та навпаки.

	4-В.п		
11.	В.п- упор лежачи на правому передпліччі 1,2,3,4- піднімання та опускання тазу	30сек х 30сек	Спину тримати рівно.
12.	В.п-упор лежачи на лівому передпліччі 1,2,3,4- піднімання та опускання тазу	30сек х 30сек	Спину тримати рівно.
13.	Вимірювання ЧСС	30сек 1 хв відпочинку	
14.	В.п- в упорі стоячи на колінах 1,3-випрямляємо тулуб повністю рухаючи таз вперед 2,4-В.п	30сек х 30сек	При виконанні прогинаємося в спині, долонями постійно тримаємося за підлогу
15.	В.п- лежачи на спині руки всторони 1-відведення правої ноги всторону зігнутої у коліні, 2-В.п 3-теж саме лівою ногою 4-В.п	30сек х 30сек	Спина щільно прилягає до підлоги. Коліном намагаємось торкнутись руки
16.	В.п- лежачи на спині 1-піднімання правої ноги, зігнутої в коліні, 2-В.п 3- теж саме лівою 4-В.п	30сек х 30сек	Намагаємось коліном дотягнутись до грудей
17.	В.п - упор присівши 1,2,3,4-перекати нба спині	30сек х 30сек	Коліна щільно прилягають до тіла та одне до одного,ступні прилягають до сидниць
18.	Вимірювання ЧСС	30сек	
19.	Вправи на відновлення - Вправи на баланс	4хв	
20.	Підсумки уроку та д/з ЗФП	2,5хв	Домашнє завдання – комплекс вправ з рушником

Вчитель фізичної культури Києво – Печерського ліцею №171 «Лідер» Наталія Рябоконт

Нові, цікаві технології використовую в організації фізичних рухових активностей під час освітнього процесу:

- «Паузи рухової активності»

<https://www.youtube.com/watch?v=oM4uvsNA8Fw&t=5s>

<https://www.youtube.com/watch?v=A1xksr-AQpE&t=4s>

<https://www.youtube.com/watch?v=wmnLULCL-0g>

Кожному вчителю необхідні гнучкість і нестандартність мислення, вміння адаптуватися до швидких змін та умов життя. А це можливо лише за умов високого рівня професійної компетентності, наявності розвинених професійних здібностей

Головними технологіями вчителя мають бути:

- саморозвиток,самовдосконалення, постійне професійне підвищення
- методична мобільність та оновлений спосіб мислення
- системне застосування компетентності, особистісно зорієнтованих у навчально – виховному процесі
- інноваційність та вміння адаптуватися в сучасному освітньому просторі
- критичне мислення
- сформована система цінностей з урахуванням особистих запитів, норм та естетичних вподобань для формування духовно – цілісних орієнтацій учнів.