Моисеев Владимир Гурьевич,
учитель
МБОУ «Моргаушская СОШ»
с. Моргауши, Чувашская Республика

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ QR-КОДОВ И ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: *в статье рассматривается использование QR-кодов и видеоматериалов на уроках физической культуры как доступный инновационный приём, повышающий самостоятельность школьников и моторную плотность урока. Обоснована теоретическая база (принцип наглядности, дозированная цифровая поддержка, индивидуальный подход в большом классе). Описана практическая методика: короткие видеоролики с техникой упражнений размещаются в облачном хранилище, на станциях круговой тренировки размещаются QR-коды.*

Ключевые слова: *QR-код, видеоматериалы, физическая культура, самостоятельность школьников, круговая тренировка, цифровые инструменты.*

Современные школьники привыкли получать информацию через смартфон. Запрещать гаджеты на уроке физкультуры – значит бороться с реальностью, а не использовать её возможности. Простой и доступный инновационный приём – размещение QR-кодов на станциях круговой тренировки. Ученик сканирует код, смотрит короткое видео с правильной техникой упражнения и выполняет задание самостоятельно. Учитель при этом не тратит время на многократное повторение инструкций, а моторная плотность урока растёт.

Теоретическая часть. Приём опирается на принцип наглядности и идею формирования самостоятельности через дозированную цифровую поддержку. В отличие от фронтального объяснения, когда учитель вынужден повторять одно и то же для каждой группы, QR-код даёт ученику индивидуальный доступ к инструкции в нужный момент. Исследования в области цифровизации физического

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

воспитания показывают, что использование мобильных устройств и облачных сервисов позволяет реализовать индивидуальный подход даже в условиях большого класса, а также снижает утомляемость детей за счёт чередования классических упражнений с современными форматами работы. Ключевое условие – чёткие правила использования гаджета: устройство применяется только на станции перед началом упражнения, после просмотра видео убирается. Это снимает дисциплинарные риски и превращает смартфон из отвлекающего фактора в учебный инструмент.

Практическая часть. Подготовка занимает немного времени. Учитель записывает на телефон короткие ролики (30–45 секунд) для каждого упражнения круговой тренировки: показывает технику в двух ракурсах, добавляет текстовые подсказки на экране. Видео загружается в облачное хранилище (например, «Яндекс Диск»), получается ссылка, из которой генерируется QR-код. Коды распечатываются и размещаются на станциях рядом с названием упражнения. На уроке ученик сканирует код, смотрит видео, убирает телефон и выполняет задание. Апробация подобной методики в 7-х классах показала, что она повышает самостоятельность обучающихся и моторную плотность урока без дополнительного материально-технического обеспечения. Дополнительный эффект – возможность использовать те же QR-коды для домашних заданий: ученик повторяет технику, которую забыл, без помощи родителей.

Отдельно стоит сказать о простоте внедрения. Для запуска этой методики школе не нужны ни компьютерный класс, ни закупка дорогого оборудования, ни специальное программное обеспечение. Достаточно личного смартфона учителя, бесплатного генератора QR-кодов и уже имеющегося у детей мобильного устройства с камерой. Видео можно записать в спортивном зале, а при необходимости – обновить или заменить, не переделывая весь комплекс упражнений. Именно поэтому такой приём подходит и для сельских школ, и для классов с разным уровнем технической оснащённости: он не создаёт дополнительной нагрузки на бюджет и не требует длительного обучения педагога.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Таким образом, QR-коды на уроке физкультуры – это не сложная цифровая платформа и не требование к школе закупить оборудование. Это минимальное и практичное новшество, которое учитель может внедрить самостоятельно, используя личный смартфон и бесплатные сервисы. Оно повышает самостоятельность школьников, экономит время учителя и делает урок современнее без потери его двигательной сути.

Список литературы

1. Учителя физической культуры обсудили инновационные подходы к использованию средств и методов оздоровительной физической культуры в процессе физического воспитания школьников // ИПК РО РИ : ГБОУ ДПО «Институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования Республики Ингушетия» : официальный сайт. – 2026. – URL: https://ipkro.riobr.ru/obuchenie/ (дата обращения: 23.10.2026). – Текст : электронный.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)