**Педагогические технологии: наиболее эффективные технологии, формы и**

**результативность их использования в моей работе.**

**1. Информационно-коммуникативные технологии**

Не смотря на то, что урок физкультуры - это практика, здесь есть место и теории. Учителю необходимо находить и использовать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, свое творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность. ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Информационно коммуникативные технологии позволяют решить проблему поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями физической культурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности учащихся.

**Цель использования технологии**: повышение качества образования через использование информационных технологий на уроках и внеклассных занятиях наряду с традиционными формами обучения.

Основные задачи обучения:

- приобрести базовый набор знаний и расширить кругозор по информационным технологиям;

- сформировать практические навыки использования информационных технологий в области физической культуры и спорта;

- развить творческие способности в решении профессионально-педагогических задач;

У меня, как у учителя, есть всё необходимое для использования в своей работе ИКТ. Это позволяет мне в процессе обучения, как в урочной, так и внеурочной деятельности, широко применять цифровые образовательные и Интернет-ресурсы, а именно:

- в качестве подготовки рабочих программ, поурочных планов, дидактических материалов (тестовые задания), различных докладов, методических разработок

- использование электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, с их иллюстративными, анимационными возможностями

- использование программных ресурсов для создания собственных учебных пособий к урокам с помощью программ Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel, Adobe Photoshop

- на этапе повторения пройденного материала

- использование возможности компьютерного тестирования

- использование Интернет-ресурсов, для создания собственных учительских презентаций к урокам в качестве наглядности

- использование сети Интернет для активного поиска необходимой информации для участия в дистанционных олимпиадах, конференциях через сеть Интернет

- использование учащимися для подготовки домашнего задания

- для общения с коллегами и обмена опытом в сетевых сообществах

В нашей школе имеются все условия для проведения уроков с компьютерной поддержкой: интерактивные доски, мультимедийные проекторы, компьютеры, поэтому в мою практику включены уроки с компьютерной поддержкой.

Уже который год использую на уроках физической культуры электронные презентации. Использование презентаций на уроках позволяет более подробно и наглядно предоставлять теоретический материал, что делает процесс образования наиболее эффективным. Это разрешило мне при использовании компьютерных технологий в образовательном процессе, сделать урок более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, правильное выполнение упражнений комплекса ГТО, исторические события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений можно сделать через ИКТ. Этот вид работы может быть использован при изучении техники выполнения разучиваемых движений, так как с помощью наглядной картинки данное движение можно разбивать не только на этапы выполнения, но и более короткие фрагменты и создать правильное представление обучающихся о технике двигательных действий. При изучении того или иного двигательного действия, я всегда рассказываю о работе мышц, работе систем дыхания и кровообращения при их выполнении. Также провожу беседы о роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении конкретного действия. Здесь ученикам не обойтись без знаний, полученных на уроках биологии, химии. С помощью презентации также можно доступно объяснить правила спортивных игр, тактические действия игроков, красочно преподнести исторические события, биографии спортсменов. На уроке теории в 5-7 классах по теме: «История Олимпийских игр» прослеживается связь с рядом предметов. Цель данного урока – создать общее представление об Олимпийских играх, способствовать эстетическому отношению к искусству, воспитывать чувство патриотизма. Так как урок спланирован с применением ИКТ, учащиеся могут увидеть всё, о чём я рассказываю. Теоретический материал воспринимается лучше, когда идёт ещё и зрительное восприятие информации. Рассказывая об истории зарождения физической культуры или Олимпийских играх, прошу ребят вспомнить историю Древнего мира.

Обязательные инструктажи, проводимые перед каждым новым разделом программы, я, совместно с обучающимися, разработала в виде презентаций. Эта новинка показала, что ученики с интересом воспринимают ту же самую информацию, которая ранее предъявлялась в традиционной устной форме.

Создание презентаций и видеороликов с комплексами общеразвивающих упражнений (ОРУ) могут стать помощниками учителю.

Ученики, освобожденные от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья, делают презентации на теоретические темы и выступают с докладами перед одноклассниками. Одним из видов домашнего задания может быть создание презентации по темам «Здоровый образ жизни и я», «Способы закаливания», «Вредные привычки» «Гимнастика» и т.д. Ребята могут выполнять такие задания как самостоятельно, так и в группах, что позволяет переходить им к выполнению проектов (проектная работа «Влияние двигательной активности на здоровье школьника»), проявляя свое творчество.

На уроках также возможно проведение тестирования с целью проверки и закреплении знаний учащихся. Применение тестирующих программ (Генератор тестов) позволяет включать неограниченно большое количество разделов и вопросов, что позволяет варьировать тесты под непосредственные нужды и конкретных участников тестирования.

Электронные образовательные ресурсы также позволяют обучающимся дома более подробно познакомиться с изученной темой на уроке, найти необходимые упражнения для совершенствования своих физических качеств и пополнить багаж своих знаний в области физической культуры и здорового образа жизни.

ИКТ использую при подготовке к спортивно-оздоровительным мероприятиям, спортивным праздникам, соревнованиям. Использование ИКТ в своей работе позволяет добиться повышения качества знаний учащихся по предмету, интереса к учению, более осознанного отношения к своему здоровью и повышения мотивации учащихся для занятий физической культурой

Для организации учебного процесса использую различные, учебные и наглядные пособия, журналы по физической культуре, в том числе электронные версии.

Использую Интернет ресурсы для подготовки и проведения учебных занятий:

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе";

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей";

http://olympic.ware.com.ua/ - базы данных о всех Олимпиадах;

<http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> - различные материалы по физкультуре и спорту.

В настоящее время вся учительская документация мною разработана в электронном виде.

Использование информационно-коммуникационных технологий позволяет мне знакомиться с разработками коллег на специализированных для работников образования сайтах <https://infourok.ru/> , на котором имею свой личный кабинет, <https://multiurok.ru/> , на котором имею свой сайт и персональных сайтах учителей физической культуры, а также публиковать свои разработки. Имею свой персональный сайт <https://galina-sport.ru/> где размещаю свои разработки, программы и весь свой материал.

**2. Здоровьесберегающие технологии**

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. Но в соответствии с Законом “Об образовании” именно здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина. Это:

1. условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

2. рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

3. соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; Важное место в профессиональной деятельности отводиться здоровьесберегающим технологиям, цель которых, обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Педагогическая технология здоровьесбережения в педагогической деятельности включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров детей; их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе.

Поэтому я работаю над развитием потенциала каждого ученика с помощью современных образовательных технологий и методик, учитывающих специфику предмета, возрастных и индивидуальных особенностей учеников.

Вопрос о сохранении здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. Тем не менее, в учебном плане есть только один предмет, который может в определённой мере компенсировать отрицательное влияние интенсификации учебного процесса: возрастание гиподинамии, снижение двигательной активности учащихся – это предмет “Физическая культура”. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей школьного возраста. Для достижения целей здоровьесберегающих технологий необходимо учитывать следующие условия:

* + - * Первое условие оздоровления это создание на уроках физической культуры гигиенического режима. На своих занятиях обеспечиваю необходимые условия в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами (освещение, характеристика воздуха, температурный режим). В мои обязанности входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и, по возможности изменить их в лучшую сторону – самой, с помощью администрации, медицинского работника, классных руководителей
      * Второе – использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий на уроках. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т.д.
      * Третье - самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне. И, конечно же, при выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол учащихся, состояние здоровья, уровень их развития и подготовленности.
      * Четвертое - одним из главных направлений здоровьесбережения создание здорового психологического климата на уроках. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса. Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими, а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Для этого задания делаю реальными. Большое значение имеет и эмоциональный климат на уроке: «хороший смех дарит здоровье», мажорность урока, эмоциональная мотивация в начале урока, создание ситуации успеха.

Сущность здоровьесберегающего урока состоит в том, что этот урок обеспечивает ученику и преподавателю сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца урока, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни.

При планировании и проведении урока я опираюсь на основные современные требования к уроку физической культуры с комплексом здоровьесберегающих технологий:

- рациональная плотность урока;

- включение в занятие вопросов, связанных со здоровьем учащихся, способствующих формированию у учеников ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;

- оптимальное сочетание различных видов деятельности;

- выбор методов и приёмов обучения, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;

- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;

- осуществление индивидуального подхода к обучающимся с учетом личностных возможностей;

- создание благоприятного психологического климата, ситуации успеха и эмоциональной разрядки;

- включение в урок приемов и методов, способствующих самопознанию возможностей своего организма, развитию навыков самооценки уровня своего физического развития;

Только комплексное использование этих средств поможет решить задачу оздоровления. На родительских собраниях широко освещаю вопросы, связанные с состоянием здоровья, условиями его сохранения и укрепления, рассказываю о профилактике заболеваний, о необходимости полноценного питания. Включаю родителей в процесс обсуждения проблем, привожу статистические данные. На уроках практикую беседы о здоровом образе жизни. При выполнении различных упражнений объясняю детям значение каждого из них. Основными видами нетрадиционных уроков являются уроки оздоровительной аэробики, уроки здоровья. На уроках здоровья детей делю на группы, в группах ослабленных детей следую принципам и нормам предоставления детям таких упражнений, которые способствуют снятию умственного напряжения, исключаю длительные статические нагрузки. Использую физические упражнения, которые направлены не только на физическое развитие детей, но и имеющие лечебно-воспитательный эффект, корригирующие, коррекционные упражнения.

Во время занятия я чередую различные виды учебной деятельности; использую методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения моих учеников. И, конечно же, при выборе форм, содержания и методов работы я учитываю возраст, пол учащихся, состояние здоровья, уровень их развития и подготовленности.

Результат использования технологии: улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния; формирование стремления вести здоровый образ жизни; повышение уровня физической подготовленности. В результате наметилась устойчивая тенденция улучшения здоровья учащихся; увеличился охват детей различными формами физкультурно-оздоровительной работы; повысился уровень физической подготовленности школьников; повысился уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни; повысился уровень мотивации к занятиям физической культурой.

**3. Технологии дифференцированного обучения**

Это учет индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности детей, определение дозированной нагрузки, возможность наметить для каждого свою траекторию продвижения в освоении учебного материала. Основная задача: увидеть индивидуальность ученика и сохранить ее, помочь ребенку поверить в свои силы, обеспечить его оптимальное развитие.

**Цель использования технологии**: создание условий личностного развития, оптимального уровня физической активности учеников, независимо от индивидуальных способностей и особенностей.

**Задачи:**

- сохранить интерес к предмету на протяжении всей учебы;

- обеспечить индивидуальный уровень овладения знаниями, умениями, навыками;

- создать условия для определенной степени самостоятельности детей в обучении.

В группах часто подбираются ребята с разным уровнем физической подготовленности и психологическими качествами. Это является причиной понижения эффективности уроков физической культуры при условии использования единообразных требований и методов работы со всеми обучающимися. Применяя современную обучающую технологию дифференцированного обучения, в школе мной на уроках физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации:

- на уроке ученикам дается задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету;

- при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности ученика;

- ученики распределяются на медицинские группы с учетом состояния здоровья, что учитывается в организации занятия:

для учеников специальной медицинской группы дается отдельное задание;

для учеников, освобожденных от занятий по состоянию здоровья, разработаны темы рефератов;

- ежегодно в начале и конце учебного года проводится тестирование всех учеников школы по 7-и упражнениям с целью определения уровня физических способностей для дифференциации на группы;

- ученики среднего уровня привлекаются на дополнительные занятия различными видами спорта (волейбол, футбол, гимнастика, легкая атлетика) и на внутри школьные соревнования;

- одаренные ученики успешно участвуют в соревнованиях муниципального и олимпиадах по физической культуре.

**Результат использования технологии**: Данный подход к обучению на уроках физкультуры нацелен, прежде всего, на укрепление здоровья и развития двигательной активности школьников. Основные результаты применения данной технологии – профилактика заболеваемости у обучающихся, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, что даёт возможность каждому реализоваться, добиваться успеха.

**4. Технология личностно-ориентированного обучения**

Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств учащихся посредством учебных предметов. Современный урок физической культуры и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса личностно-ориентированного обучения. В начале учебного года необходимо выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт). Личностно - ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости учеников по физической культуре, а учащимся с высоким уровнем не интересно на уроках, рассчитанным на среднего ученика.

Для реализации такого подхода в обучении использую базовое физическое воспитание (в соответствии с Государственным образовательным стандартом); оздоровительную физическую подготовку (для основной медицинской группы учащихся); профильную спортивную тренировку (для школьников, обладающих способностями к спортивной деятельности).

Индивидуализация осуществляется таким способом, что учащимся даются задания, которые варьируются в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся, а также путём группировки учащихся внутри класса по различным признакам. Одной из распространенных форм внутри классной дифференциации является выполнение учениками заданий различного уровня сложности. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости ученика по физической культуре. А учащемуся с высоким уровнем неинтересно на уроке, рассчитанном на среднего ученика. Помимо деления обучающихся на основную и подготовительную группы, почти в каждом классе условно можно разделить детей ещё на несколько групп (категорий):

• совершенно здоровые дети, но 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. Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений. Класс делим по уровням:

* 1-ая группа, ученики с высокими физическими способностями (умеют работать с материалом большей сложности и самостоятельно, творчески подходить к решению задач
* 2-ая группа - учащиеся со средними физическими способностями (выполняют задание первой группы, но с помощью учителя). Чтобы запомнить материал, им необходимы многократные повторения.
* 3-я группа - учащиеся с низкими физическими способностями (требуют точности в организации учебных заданий, большего количества тренировочных работ и дополнительных разъяснений нового на уроке). Ученики попадают в разряд “слабых”. Они медлительны, апатичны, не успевают за классом. При отсутствии индивидуального подхода к ним, они совершенно теряют интерес к учебе, отстают от класса, хотя на самом деле могут учиться успешно.

Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений Содержание личностно-ориентированного обучения - это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

**Обучение двигательным действиям:**

Обучение провожу целостным методом с последующей дифференциацией (выделяю детали техники и разделяю их по сложности) и затем интеграцией этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся, с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для себя составе операций, что станет основой для формирования его индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности. Так, например, при закреплении учебного материала, я условно делю детей в классе на группы, в зависимости от подготовленности. Одной группе даю подготовительные или подводящие упражнения в облегчённых условиях, другой – усложнённые подводящие упражнения, третей – действие в целом, но в облегчённом варианте и т.д. Обучающиеся сильных групп, внутри класса, осваивают учебный материал в среднем на два урока быстрее средних и слабых учеников, поэтому обучение двигательному действию заканчивается для них выполнением изучаемого упражнения в соревновательных условиях, а учащиеся слабых и средних групп продолжают выполнять упражнение по частям или многократно повторяют его в стандартных условиях. Бывает и так, что для школьников, подготовленных наиболее слабо, этапа совершенствования вообще не бывает, так как они не достаточно хорошо освоили учебный материал.

Например, ученики не могут освоить передачу мяча в волейболе, и поэтому они не могут полноценно проявить себя в учебной игре, и в то время, когда весь класс играет, эти ребята отрабатывают это упражнения в парах. На занятиях по гимнастике я разрешаю хорошо подготовленным детям добавлять в комбинации свои элементы, в опорном прыжке изменять высоту снаряда, тогда как менее подготовленные работают в стандартных условиях. На уроке обязательно проводится индивидуальная работа с обучающимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия. Эти дети получают индивидуальные задания, как на уроке, так и для домашнего выполнения. Индивидуальная работа с учениками на разных этапах урока способствует сохранению физического, нравственного и социального здоровья обучающихся.

Важно, что при дифференцированном процессе обучения возможен переход учащихся из одной группы в другую, т.е. состав группы не закреплен навсегда. Переход обусловлен изменением в уровне развития ученика, способностью восполнения пробелов и повышением учебной направленности, выражавшейся в интересе к получению знаний.

**Развитие физических качеств.** Дифференцированное развитие физических качеств, в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки должна планироваться разная, в результате чего уровень физической подготовленности обучающихся должен улучшаться по сравнению с исходным уровнем. Обязателен контроль физических нагрузок каждого ученика по частоте сердечных сокращений перед началом и после окончания занятия. Для определения функционального состояния обучающихся в процессе физических нагрузок различного характера можно использовать сравнение величины сдвигов пульса с характером и величиной нагрузок, а также и прослеживать быстроту восстановления пульса во время отдыха. При проведении упражнений в игровой или в соревновательной форме слабых учеников можно распределять по всем командам и чаще проводить замену этих игроков.

Особое внимание на уроке уделять детям с избыточным весом и слабым детям, которые не желают заниматься из-за своей неловкости. Хорошие результаты могут быть получены, если вначале привлечь таких детей помогать при проведении подвижных игр и эстафет. Вначале они помогают в судействе, затем, вовлекаясь в события, принимают участие в игре и перестают стесняться своей моторной неловкости. Продолжая таким образом заниматься на уроках, эти дети приобретают уверенность в своих силах и постепенно включаются в регулярные занятия. На этом этапе режим занятий для разных групп должен быть различным: тренирующим, тонизирующим или щадящим.

**Дифференцированное выставление отметки по физической и технической подготовленности учащихся.** При оценке физической подготовленности учащихся учитывается как максимальный результат, так и прирост их результата. Причем индивидуальные достижения (т.е. прирост результатов) имеют приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитывать и теоретические знания, и технику выполнения двигательного действия, и прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В работе обязательно применять методы поощрения, словесные одобрения. Одних детей надо убеждать в собственных возможностях, успокоить, подбодрить; других – сдержать от излишнего рвения; третьих – заинтересовать. Всё это формирует у школьников положительное отношение к исполнению заданий, создаёт основу для общественной активности. Все отметки обязательно аргументировать.

Временно освобожденные дети и обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе должны присутствовать на уроках: помогать в подготовке инвентаря, судействе. В играх им интересны посильные роли, в эстафетах их можно назначить капитанами команд для организации детей и помощи с дисциплиной, они могут принять участие в допустимых заданиях, знакомятся на уроках с теоретическими сведениями, с техникой выполнения некоторых двигательных действий, не требующих больших энергетических затрат, могут выполнять упражнения рекомендованные врачом. Ориентировать сильных детей на то, что они обязаны помогать слабым, предлагать им подготовить более слабого товарища к успешному выполнению упражнения и ставим им за это высокую оценку.

Всестороннее изучение школьников, сопоставление различных данных позволяет выявить причины отставания детей, установить главные из этих причин и осуществлять педагогическое воздействие, основанное на методике дифференцированного обучения. Данная технология облегчает процесс обучения, к намеченной цели ученик подходит с постепенным накоплением запаса двигательных умений, из которых и формируется нужное действие.

**5. Деятельностные технологии обучения. Проектная деятельность.**

Технология проектов подходит для обучающихся начальной, основной и средней школы, интересующихся исследовательской и проектной деятельностью, а также для одаренных учащихся. Проектная технология на уроке физической культуры позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность ученика, сообразуясь с его личным интересом. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. Такая работа дает возможность осознать, что уроки физической культуры развивают не только физически, но и интеллектуально. Проектная деятельность – это создание проблемных ситуаций, активизация познавательной деятельности учащихся в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, построения гипотез. Метод проектов всегда ориентирован на самостоятельную деятельность учащихся (индивидуальную, парную, групповую), которую они выполняют в отведенное для этой работы время (от нескольких минут урока до нескольких недель, а иногда и месяцев).

Проекты на уроках физкультуры - это проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д. Применение технологии проектного обучения сделает учебный процесс более увлекательным для учащихся: самостоятельный сбор учащимися материала по теме, теоретическое обоснование необходимости выполнения того или иного комплекса физических упражнений или овладения теми или иными физическими умениями и навыками для собственного совершенствования, воспитания волевых качеств. У учащихся при разработке собственного проекта будут закладываться основы знаний в применении разнообразных методик поддержания здоровья и физического совершенствования. Информация, самостоятельно добытая учащимися для собственных проектов, позволит осознать жизненную необходимость приобретаемых на уроках двигательных умений. Ученики, таким образом, станут компетентными и в теории предмета, что необходимо как условие грамотного исполнения физических упражнений. Проектные технологии позволяют сделать из урока двигательной активности в урок образовательного направления.В каждой школе есть учащиеся, имеющие ограничения в двигательной активности, для которых такой вид деятельности дает возможность проявить себя.

Для ученика проект – это возможность максимального раскрытия своего творческого потенциала. Это деятельность, которая позволяет проявить себя индивидуально и в группах, попробовать свои силы, приложить свои знания, принести пользу, показать публично достигнутый результат. Конкретно на моих уроках – это развитие познавательного интереса учащихся к физической культуре и спорту, а расширение их кругозора способствует развитию творческих способностей, навыков научно-исследовательской деятельности, межпредметных связей, в частности с такими предметами как информатика, химия, биология, история, математика. Учащиеся используют навыки владения компьютерными технологиями и знания по различным предметам для создания проектных работ, рефератов, презентаций, наглядных пособий по разделам учебной программы. Участник проекта собирает информацию по своему плану, что позволяет увидеть или оценить какой-либо процесс с разных точек зрения.

Использую метод проектов как педагогическую технологию для подготовки и участия в научно-практических конференциях. Виды проектов, выполняемых учениками: информационные проекты используются для написания рефератов и докладов по физической культуре, истории олимпийских игр, формированию осанки, здоровому образу жизни; исследовательские проекты ставят цель – расширение знаний о наиболее актуальных аспектах в физическом развитии и повышении двигательной активности и уровня физической подготовленности, укреплении здоровья. В процессе подготовки проектов учащиеся учатся определять проблему, над которой хотели бы работать, осуществляют самостоятельный поиск информации по данной проблеме, анализируют ее и приводят в систему.

**6. Игровая технология**

Игровая деятельность на уроках физической культуры занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. Игровая деятельность на уроках в школе дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям, позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях. Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Ценность игры заключается в том, что она осуществляется не под давлением жизненной необходимости, а от физиологической необходимости обучающихся двигаться, играть. Игра – это проявление желания действовать.

На каждом уроке физической культуры применяются элементы игровой технологии:

- для обучения двигательным действиям (подвижные игры, спортивные игры – баскетбол, волейбол, футбол)

- для развития различных физических качеств (различные эстафеты, подвижные игры)

- для формирования понятий о нормах общественного поведения, воспитания культурных навыков поведения

- для увеличения положительных эмоций от занятий физической культурой и тем самым повышения интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом

Особое внимание следует уделять подвижным играм в начальном и среднем звене, так как в этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование игровых умений и технико-тактических взаимодействий, необходимых при дальнейшем изучении и овладении спортивными играми.

И, конечно, подвижные игры, это прекрасная база по развитию двигательных способностей и умений. В разделе программы «Легкая атлетика» используются подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, способностей ориентирования в пространстве и т.п.

В разделе программы «Спортивные игры» - игры и эстафеты на овладение тактико-техническими навыками изучаемых спортивных игр. В разделе «Гимнастика» - подвижные игры с элементами единоборств. В силу особенностей детей не всякую игру можно использовать, необходимо учитывать уровень трудности игры и сложность ее во взаимодействии игроков. Игра будет интересна, если доступна и понятна.

Для этого можно использовать различные варианты одной игры, которые предусматривают сохранение ее правил и умений детей с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Для того, чтобы игра приносила пользу, необходимо продумывать ее до мелочей. Строго соблюдать правила игры, технику безопасности, как для играющих, так и для наблюдающих за игрой.

Применяю игры на каждом уроке в каждом классе, при проведении внеклассных спортивно-оздоровительных мероприятий. В результате происходит повышение эффективности урока, качества усвоения учебного материала учащимися, реализация потребности личности учащегося в самовыражении, самоопределения, саморегуляции, усиление здоровьесберегающего аспекта.

**7. Тестовая технология**:

Применяю в каждом классе текущий, промежуточный и итоговый контроль знаний, умений и навыков. Использую тестовый контроль <https://galina-sport.ru/proverka-znanij/> в компьютерном варианте по определению уровня физической подготовленности школьников, что позволяет повысить эффективность контроля знаний, умений, навыков, объективность контроля.