***Использование образовательных технологий в образовательном процессе на уроках физической культуры.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование образовательной технологии** | **Цели применения образовательной технологии** | **Результаты эффективного использования образовательных технологий на уроках физической культуры** |
| Технология уровневой дифференциации. | Повышение уровня мотивации учения, создание ситуации успеха для каждого ученика, развитие его индивидуальных качеств. | Получают задания с учетом уровня подготовки, физического развития, групп здоровья. Занимаются по индивидуальным карточкам, соблюдая при этом нагрузку. Возможен переход учащихся из слабой группы в среднюю и.т.д. Это обуславливается изменением в уровне развития ученика. Такая работа помогает организовать взаимопроверку работы друг у друга и поднимает взаимную ответственность за выполнение заданий. Даёт возможность вести учёт в обучении индивидуальных особенностей учащихся во всех его формах и методах. Ученики умеют самостоятельно заниматься физической культурой. Самостоятельно приобретают знания, что способствует развитию творческого потенциала, умения применять знания в усложненной ситуации.  |

*Задания с учетом физического развития и физической подготовленности ученика.*

**Легкая атлетика №1: *Тройной прыжок с места.*** Техника выполнения: ступни за линией отталкивания. Прыжок производится из положения «Старт пловца» отталкиваясь двумя ногами -приземление на одну, затем на другую и на обе ноги. На выполнение упражнения дается две попытки. *Фиксируется дистанция, преодоленная учеником (метры, см).*

**Легкая атлетика №2**: ***Пятерной прыжок с места.*** Техника выполнения: ступни за линией отталкивания. Прыжок производится из положения «Старт пловца» отталкиваясь двумя ногами -приземление на одну, затем на другую, снова на одну, затем на другую и на обе ноги. На выполнение упражнения дается две попытки.*Фиксируется дистанция, преодоленная учеником (метры, см).*

 **Легкая атлетика №3**: ***Челночный бег 3x10*** *м.* Кубик на линии старта. По команде «Внимание!» - взять кубик. По команде «Марш» осуществляется старт с кубиком в руках. На всех промежуточных финишах и при окончательном финишировании осуществляется касание кубиком линии. *Фиксируется время преодоления дистанции (секунды).*

**Баскетбол №1** : ***Бросок баскетбольного мяча в кольцо после его ведения «змейкой» на дистанции 30 м (2x15).*** Расстояние между стойками 3 м, ведение по правилам баскетбола. Участник выполняет упражнение от лицевой линии по команде. После обводки последней стойки производится бросок мяча произвольным способом (с остановкой или без остановки).

За непопадание мяча в кольцо участнику к его фактическому времени добавляется 7 секунд. За каждое нарушение правил (пробегание, пронос мяча, двойное ведение и т.п.) участнику к его фактическому времени добавляется 4 секунды. *Фиксируется время выполнения задания (секунды)*

**Баскетбол №2**: Ведение мяча от лицевой линии поля справа от щита, обводка центрального круга против часовой стрелки, ведение до противоположной штрафной площадки, после двух шагов - бросок мяча в кольцо, подбор мяча и выполнение этого же задания с атакой другого кольца. Броски мяча в оба кольца продолжаются до попадания. За каждое нарушение правил баскетбола (пробежка, пронос мяча, двойное ведение) к времени выполнения задания добавляется дополнительно 5 секунд. *Фиксируется время выполнения задания (секунды).*

**Волейбол №1**: ***Подача через сетку с лицевой стороны в 1, 5, 6 зоны площадки соперника в любой очередности.*** В центре каждой зоны находится стандартный гимнастический обруч. По выбору участник может выполнять, либо нижнюю либо верхнюю прямую подачу. За выполнение нижней подачи начисляется 3 очка, верхней подачи - 5 очков. При попадании мяча (по правилам волейбола) в площадь, ограниченную гимнастическим обручем, участнику добавляется 1 премиальное очко. За подачу в сетку или за пределы площадки очки участнику не добавляются. *Фиксируется сумма набранных очков.*

**Волейбол №2**: ***Подача через сетку с лицевой стороны в 2, 4, 6 зоны площадки соперника в любой очередности.*** В центре каждой зоны находится стандартный гимнастический обруч. По выбору участник может выполнять, либо нижнюю либо верхнюю прямую подачу. За выполнение нижней подачи начисляется 3 очка, верхней подачи - 5 очков. При попадании мяча (по правилам волейбола) в площадь, ограниченную гимнастическим обручем, участнику добавляется 1 премиальное очко. За подачу в сетку или за пределы площадки очки участнику не добавляются. *Фиксируется сумма набранных очков.*