**Используемые инновационные технологии на уроках физической культуры**

**-танцевальные уроки,** в которых разучиваются элементы танцев разных стилей, обогащают двигательный опыт и повышают культуру движений. Танцевальная аэробика привлекательна, эмоциональна и высокоэффективна для развития координационныхспособностей. Включение в урок элементов танца можно широко применять для занятийс детьми, которые имеют ограничения по здоровью;

**-степ-аэробика** позволяет комплексно развивать у занимающихся двигательные качества, благоприятно воздействуют на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, дыхательную и нервную системы. Для проведения уроков этого вида необходимо наличие специальных степ-платформ.

**-круговая тренировка** достаточно популярна у старшеклассников, так как они позволяют тренировать основные системы организма, но и акцентировать нагрузку на отстающие в развитие отдельных группах мышц, исправить дефекты телосложения, нормализовать вес;

-уроки с элементами йоги и пилатеса помогают развивать силу и гибкость мышц, связок и суставов, это различные динамичные и статические позы, дыхательные упражнения, упражнения на стречинг и расслабление. Они очень эффективны для снятия стрессового воздействия на позвоночник.

**-на уроках оздоровительной аэробики** школьники учатся культуре движений, чувству ритма, развивают слух, приобретают пластичность, умение неординарно мыслить и относится к занятиям творчески оздоровительную аэробику можно широко использовать в секционной и внеклассной работе, при проведении праздников и мероприятий.

**-Использование ИКТ на уроках физической культуры:**

Поиск и сбор информации

Развитие исследовательских способностей детей (создание проектов)

Диагностика (тестирование, экспресс - диагностики, мониторинг)

Разработка грамот, дипломов и прочее

Данные для родителей (памятки, рекомендации, презентации для родительских собраний и т.д.)

Портфолио школьника

Компьютерные карты здоровья

Олимпиады по предмету, игры, конкурсы, викторины

Обобщение опыта

При проведении школьных соревнований (использование таблиц, графиков и т.д.)

**1. Уроки гимнастики.**

Именно на уроках гимнастики наиболее остро осуществляется взаимосвязь между физическими качествами и навыками. На уроках гимнастики, «круговая тренировка» является необходимой формой для сочетания воспитания физических качеств и обучения навыкам и умениям в сжатый промежуток времени. В комплексы «круговой тренировки» по программному материалу гимнастики подбираются упражнения, направленные на преимущественное развитие мышц плечевого пояса, рук, живота, спины, увеличение подвижности суставов, а также на тренировку вестибулярного аппарата. Количество упражнений в комплексе зависит от напряженности развиваемых качеств и колеблется от 10 до 15 станций.

Следует постепенно увеличивать число станций с упражнениями на силу. Особенностью гимнастической программы является то, что в ней большинство упражнений в динамических и статических упорах и висах требуют координированных силовых и волевых проявлений.

**2. Уроки спортивных игр.**

Основу таких уроков составляют игровые станции. В течение задания учащиеся в определенной последовательности переходят от одной станции к другой, выполняя на каждой из них игровые задания вперемежку с целевыми упражнениями, направленными на обучение, воспитание и совершенствование конкретных физических качеств.

В процессе занятий не только происходит развитие физических качеств, но и совершенствуется техника приемов игры. Предлагаемые упражнения должны подбираться так, чтобы каждое из них воздействовало на отдельные группы мышц, и было рассчитано на развитие определенных физических качеств. Для совершенствования технических приемов можно использовать комплексные упражнения, состоящие из предварительно хорошо изученных игровых элементов.

Соотношение количества станций по воспитанию физических качеств с игровыми станциями, направленными на совершенствование умений и навыков технических элементов, составляет 1:3.

**3. Уроки легкой атлетики.**

Специализированные комплексы «круговой тренировки» по легкой атлетике включают упражнения, способствующие развитию физических качеств: быстроты, прыгучести, скоростной силы, общей и специальной выносливости.

Направленность комплекса определяется показателями учащихся при сдаче контрольных норм, и здесь преимущественное положение должны занять упражнения, обеспечивающие всестороннюю физическую подготовку.

**4. Уроки лыжной подготовки.**

Интересно и разнообразно строятся уроки по лыжной подготовке методом «круговой тренировки». Все организационные вопросы надо решать в школе или во время передвижения к месту занятий. Важно умело расположить станции, учитывая при этом рельеф и конкретные задачи.

«Круговая тренировка» на учебной лыжне предусматривает: наличие участка для учебной лыжни, изучение рельефа местности и подбор станций для проведения занятий, предварительный разбор и изучение станций перед практическим занятием.