**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОЯБРЬСКА**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 6»**

**муниципального образования город Ноябрьск**

**(МБОУ СОШ № 6)**

*Выступление на городском методическом объединении учителей физической культуры*

*на тему:*

***«Развитие физических качеств учащихся***

***методом круговой тренировки»***

Подготовила:

учитель физической культуры

первой квалификационной категории МБОУ СОШ №6

Бондарь Виктория Леонидовна

2014 год

Не секрет, что за последние годы уровень здоровья подрастающего поколения нашей страны резко снизился, проявились как факторы ухудшения экологической обстановки, так и факторы экономические. На этом фоне как никогда остро встает вопрос о правильном планировании, проведении и дополнительных нагрузках на уроках. В этих целях учителя физической культуры могут успешно использовать метод круговой тренировки.

Круговая тренировка получила широкое распространение и признание как у нас в стране, так и за рубежом. Первоначально она возникла в Англии, как новое организационная форма эффективного использования физических упражнений. Дальнейшее развитие круговая тренировка получила в трудах немецких специалистов по физической культуре. Они создали целостную организационно-методическую форму, включающую ряд частных методик применения физических упражнений. Исследования подтвердили эффективность круговой тренировки даже при использовании ее в 50% уроков. У детей значительно повышается уровень развития силы, улучается выносливость и быстрота движений. Исследования, рассматривающие эффективное применение круговой тренировки в учебном процессе, остаются актуальными и сегодня. Это разработка таких вопросов, как выбор средств, форм и методов физического воспитания на различных этапах подготовки, повышения эффективности использования учебного времени, практическая разработка рекомендаций с целью внедрения их в учебный процесс.

Основная задача использования метода круговой тренировки на уроке – эффективное комплексное развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. При этом развитие двигательных качеств должно быть тесно связано с освоением программного материала. Поэтому в комплексы круговой тренировки вводят физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы. Это будет способствовать совершенствованию умений, входящих в учебный материал. Обязательное условие – предварительное изучение этих упражнений всеми учащимися. Использование же их в комплексах круговой тренировки способствует выполнению изученных упражнений в различных условиях, приближенных к жизненным, что имеет очень важное значение. Круговая тренировка как интегральная форма физической подготовки способствует развитию у учащихся самостоятельного мышления, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений.

На уроке физической культуры круговая форма занятий позволяет большему числу учащихся упражняться одновременно и самостоятельно, использовать максимальное количество инвентаря и оборудования, растет охват учеников разнообразной и целенаправленной работой с учетом индивидуального подхода к каждому ученику в зависимости от достигнутого им уровня физического развития.

Процесс внедрения круговой тренировки начинается, как правило, с определения педагогом конкретной программы действий, осуществления контроля за ее внедрением, исправления ошибочных действий или уточнения отдельных упражнений. Ученики, в свою очередь, получив задание, осмысливают его, выполняют пробные подходы и попытки. Качество их работы педагог комментирует и уточняет. Учащиеся предварительно должны быть подготовлены и ознакомлены с организационной формой проведения занятий. Причем на протяжении учебного процесса сохраняется связь прямая и обратная между учеником и учителем.

В зависимости от поставленных задач круговая тренировка может планироваться учителем в начале или в конце основной части урока. Это зависит от контингента учащихся, от года обучения, от физической подготовленности. Применение круговой тренировки в начале основной части урока связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнить работу в большем объеме. В конце основной части урока комплексы круговой тренировки применяются для сохранения и закрепления достигнутого уровня физического развития, а так же совершенствования пройденного учебного материала.

При разработке комплексов физической подготовки, выполняемых методом круговой тренировки, педагогу необходимо:

1. Определить перспективную цель формирования двигательных качеств, их развитие на конкретном этапе обучения.

2. Провести глубокий анализ намеченных упражнений, связав их с учебной программой, ее конкретным учебным материалом, учтя наличие спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в школе.

3. Ознакомить учащихся с методикой организации и проведения круговой тренировки. Каждое упражнение комплекса учащиеся выполняют в течение обусловленного времени (работают 20–30 сек., отдыхают 30–40 сек.), стараясь проделать его максимальное (для себя) количество раз.

4. Комплекс круговой тренировки должен вписываться в основную часть урока и, в зависимости от его задач, связанных с обучением, занимать в ней соответствующее место. Круговая тренировка входит в учебный процесс как эффективная форма организации физической подготовки. Используя ее, многие учителя физической культуры добиваются большей степени физического воздействия на занимающихся, что связано со значительным расходованием сил, утомлением учащихся. Однако не на каждом уроке эта цель является основной. Так как обучение новым упражнениям должно проходить в оптимальных условиях, когда организм учащихся подготовлен к предстоящей работе, то применять перед этим круговую тренировку нецелесообразно, поскольку это противоречит образовательным задачам. Другое дело, когда обучение новым двигательным действиям невозможно из-за низкого уровня физической подготовленности учащихся. Тогда развитие специфических двигательных качеств методом круговой тренировки выдвигается на первый план, а обучение временно отходит на второй, чтобы затем можно было вернуться к обучению на качественно более высоком уровне физической подготовленности занимающихся. Такие уроки носят характер общефизической и специальной подготовки. Они могут предшествовать обучению тому или иному программному материалу. Нецелесообразно применять круговую тренировку и во вводной части урока, так как задачи ее – функционально подготовить организм к предстоящей работе и таким образом создать оптимальные условия всем системам организма для более сложной и интенсивной работы, предстоящей в основной части урока.

5. Определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом возрастных и половых особенностей учащихся.

6. Строго соблюдать определенную последовательность при выполнении упражнений и переходе с одной станции к другой, а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса. Строгое соблюдение последовательности перехода с одной станции на другую определяется заданной моделью. Если эту последовательность нарушить, то может оказаться, что в отдельных моментах при выполнении комплекса нагрузка окажется чрезмерной на какие-то мышцы или органы, не будет чередования нагрузки, т. е., как гласит известная пословица, в одном месте будет густо, а в другом пусто. А это неприемлемо для круговой тренировки.

7. Создать станционные плакаты, запрограммировав их текстовую и графическую информацию, определить способ ее размещения.

Подытоживая характеристику круговой тренировки, можно сделать следующие выводы:

1. Круговая тренировка является одной из организационно-методических форм применения физических упражнений; она строится так, чтобы создать предпочтительные условия для комплексного развития физических способностей занимающихся.

2. Круговая тренировка в школьном уроке обычно составляет относительно самостоятельный его подраздел, для которого отводится достаточно много времени (до 20 мин., иногда и больше) в основной части.

3. Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса физических упражнений; подобранных в соответствии с определенной схемой (символом круговой тренировки) и выполняемых в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются на площадке для занятий в форме замкнутой фигуры (круга и т. п.).

4. Комплексы круговой тренировки составляются, как правило, из технически относительно несложных, предварительно хорошо разученных движений.

5. В методическом отношении круговая тренировка представляет процесс строго регламентированного упражнения с точным нормированием нагрузки и отдыха. Строгая регламентация процесса упражнения в круговой тренировке обеспечивается объективной оценкой достигнутой работоспособности.

6. Мера нагрузки устанавливается относительно равной для всех принимающих участие в занятиях и в то же время строго индивидуально. Поэтому физически менее сильные имеют возможность добиться, по крайней мере, относительно тех же успехов (при соответствующем прилежании), что и самые сильные.

7. Круговая тренировка рассчитана в основном на групповые занятия. В самой организационной структуре круговой тренировки (поочередная смена «станций», зависимость выполнения задания от действий других участников) заложена необходимость согласованных действий группы, точного соблюдения установленного порядка и дисциплины. Понятно, что все это предоставляет благоприятные возможности для воспитания соответствующих нравственных качеств и навыков поведения.

8. Метод круговой тренировки позволяет обеспечить высокую общую и моторную плотность урока, облегчает учет, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, активизирует участие занимающихся в учебном процессе.

Метод круговой тренировки на уроках физической культуры я стала использовать из-за маленького спортивного зала и большого наполнения учащихся в классах (25-30 человек), нехватки инвентаря. Сначала это были отдельные комплексы упражнений для развития только физических качеств (быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, сила). Видя, что уроки с использованием круговой тренировки интересны для учащихся, я стала добавлять в упражнения элементы спортивных игр (волейбола и баскетбола). Круговая тренировка на уроках физической культуры хорошо увязывается с программным материалом по спортивным играм, способствует повышению плотности урока и положительно воздействует на организм, так как в кратчайшие сроки позволяет развивать общую и специальную физическую подготовку.

В своей работе я постаралась обобщить методику моделирования круговой тренировки на уроках физической культуры. Я предприняла попытку создать карточки-задания. Состоящие из двух частей – символического рисунка и текстового описания упражнения. Такие карточки-задания я применяю в круговой тренировке в групповых и индивидуальных занятиях непосредственно на уроках физкультуры, так и на секционных занятиях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | И.п. – о.с. лицом к стенке на расстоянии 0.5м. сгибание и разгибание рук толчком о стенку. |  |
| 2 | И.п. – упор лежа с опорой о скамейку. Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке. |  |
| 3 | И.п. – упор о гимнастическую скамейку сидя сзади. Разгибать и сгибать руки в упоре, переходя из упора сидя в упор прогнувшись сзади. |  |
| 4 | И.п. – о.с. – руки вверху с мячом набивным 1кг. Равновесие поочередно на правой, левой ноге, руки – вперед. |  |
| 5 | И.п. - упор сидя сзади, ноги вместе. Переход из упора сидя в упор лежа сзади с отведением головы назад и прогибанием в пояснице. |  |
| 6 | И.п. – сидя, ноги врозь, руки сзади, баскетбольный мяч между ног. Поднимать и опускать прямые ноги, соединяя их в верхней точке.  То же самое, но между голенями зажат набивной мяч 1кг. |  |
| 7 | И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Наклоны к прямым ногам с возвращением в и.п.  Поднимать ноги вверх с захватом руками голени.  То же самое, но из положения лежа |  |
| 8 | И.п. – лёжа на спине, руки в стороны. Поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону. |  |
| 9 | И.п. - упор лежа бедрами на скамейке с опорой рук о пол. В быстром темпе разгибать руки с одновременным хлопком. |  |
| 10 | И.П. - лёжа на спине, ноги на весу врозь, руки вдоль туловища с опорой о пол. В темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, чередуя поочередно сверху и снизу правую и левую ноги. |  |
| 11 | И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. В темпе вращать по кругу ногами, «велосипед». |  |
| 12 | И.п. – лёжа на животе, руки за головой. Прогибать спину, поднимая голову вверх, руки за головой. |  |
| 13 | И.п. – упор стоя. Бег в быстром темпе на месте. |  |
| 14 | И.п. – о.с. руки за головой с мячом. Темповые прыжки вверх. |  |
| 15 | И.п. - ноги врозь, скамейка между ног. Прыжки на скамейку и со скамейки. |  |
| 16 | И.п. – о.с. боком к скамейке. Темповые прыжки двумя ногами, змейкой через скамейку на месте с продвижением вперед. |  |
| 17 | И.п. – о.с. обруч спереди. Прыжки через обруч. |  |
| 18 | И.п. - упор присев на полу. Упор лежа, упор присев. |  |
| 19 | И.п. - упор лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре. |  |
| 20 | И.п. - упор лежа сзади. Переворот поочередно в правую и левую стороны через упор боком в упор на одной руке. |  |
| 21 | И.п. – упор сидя сзади. Сгибать и разгибать ноги в тазобедренном суставе. |  |
| 22 | И.п. – сидя в упоре сзади, ноги вместе. Вращать прямые ноги по кругу в правую и левую сторону. |  |
| 23 | И.п. – лечь на спину, руками взяться за края скамейки внизу. Поднимать ноги до вертикального положения. |  |
| 24 | И.п. – лёжа на спине, руки в стороны. Наклоны к ногам, сгибать и разгибать туловище, касаясь руками носков ног. |  |
| 25 | И.п. – стойка на одной ноге, вторая впереди, руки впереди. Поочередное приседание на одной ноге с выносом другой вперед «Пистолет». |  |
| 26 | И.п. – о.с. руки с гантелями в стороны. Приседать с гантелями – руки вперед. |  |
| 27 | И.п. – о.с., в руках скакалка. Прыжки через скакалку. |  |
| 28 | И.п. – о.с. Наклоны к прямым ногам, доставая пол руками. |  |
| 29 | И.п. – вис на гимнастической стенке. Поднимать ноги до прямого угла. |  |
| 30 | И.п. – ноги на ширине плеч, в руках набивной мяч. Наклоны вперед до горизонтального положения, руки прямые. |  |
| 31 | И.п. – лёжа на спине, набивной мяч весом 1кг на груди. Выжимать мяч, сгибая и разгибая руки. |  |
| 32 | И.п. – о.с., обруч сбоку. Прыжки через обруч в различных направлениях (можно с набивным мячом) |  |
| 33 | И.п. – о.с. Упор присев, упор лежа, упор присев. |  |

***Комплекс с набивным мячом для развития силы на уроках баскетбола.***

*1-я станция.* Подбросить мяч и поймать над собой, выполнив остановки (левой, правой, прыжком слева, справа).

*2-я станция.* Броски набивного мяча в вертикальную цель.

*3-я станция.* В ходьбе вынос мяча для броска (бросковое движение), захлестывающее движение кистью.

*4-я станция.* Передача набивного мяча двумя руками от груди, в парах.

*5-я станция.* Обводка трассы дальней рукой от защитника.

*6-я станция.* Тоже с переносом мяча (бег по прямой, мяч в руках, мяч на голове и с обводкой).

*7-я станция.* Вращение мяча вокруг туловища справа налево и слева направо.

*8-я станция.* Передавая мяч из руки в руку, вращение вокруг ног, поочерёдно поднимая их вверх («восьмёрка»).

***Комплекс упражнений, используемых при прохождении учебного материала по баскетболу.***

*1-я станция.* Ведение мяча правой (левой) рукой вокруг препятствия.

*2-я станция.* Вращение мяча вокруг туловища на месте или в движении.

*3-я станция.* Стоя лицом к скамейке. Впрыгивание на скамейку и спрыгивание с нее с последующим поворотом на 180°.

*4-я станция.* В парах. Передача мяча двумя руками от груди.

*5-я станция.* Упор, сидя на скамейке продольно, мяч зажат ступнями. 1 – согнуть ноги; 2 – сед углом; 3 – согнуть ноги; 4 – и.п.

*6-я станция.* Бросок мяча по кольцу после ведения и двух шагов.

*7-я станция.* Передавая мяч из руки в руку, вращение по восьмерке между ног.

*8-я станция.* Упор, лежа на скамейке, руки на снаряде. Отжимание.

*9-я станция.* Бросок и ловля мяча с дополнительными заданиями (хлопки, приседания, скрещивание рук и т.д.).

*10-я станция.* Прыжки на скакалке.

***Комплекс упражнений для уроков по баскетболу.***

*1-я станция.* Прыжки их упора присев в упор лёжа.

*2-я станция.* Ведение баскетбольного мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем за мячом и без него.

*3-я станция.* Из высокого старта челночный бег с ведением мяча.

*4-я станция.* Броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча.

*5-я станция.* Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля после отскока.

*6-я станция.* Прыжки через гимнастическую скамейку «змейкой» с последующим повторением задания.

*7-я станция.* Вращение гимнастического обруча стоя на месте.

*8-я станция.* Прыжки на обеих ногах с вращением скакалки вперёд.

***Комплекс упражнений, используемый при прохождении учебного материала по волейболу.***

*1-я станция.* Прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения.

*2-я станция.* Верхняя передача двумя руками над собой на месте.

*3-я станция.* Стоя в 1 м от стены, переход в упор на пальцах о стену с последующим отталкиванием и возвращением в и.п.

*4-я станция.* В низком приседе прыжки с продвижением вперед.

*5-я станция.* Нижняя передача волейбольного мяча в стену.

*6-я станция.* Стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч, прогибание в грудном отделе позвоночника с отведением рук вверх назад за счет поочередного выпада вперед.

*7-я станция.* Прыжки на скакалке.

*8-я станция.* Подбрасывание волейбольного мяча.

*9-я станция.* Отжимание из упора лёжа.

***Комплекс упражнений для развития скоростно-силовой подготовки, силовой выносливости.***

*1-я станция.* Поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.

*2-я станция.* Прыжки через скакалку.

*3-я станция.* Подтягивание в висе на низкой перекладине.

*4-я станция.* Прыжки боком через набивные мячи.

*5-я станция.* Отжимания от скамейки.

*6-я станция.* Поднимание и опускание туловища из положения лежа на гимнастическом мате.

*7-я станция.* Из упора сидя на скамейке, отжимания «сзади».

*8-я станция.* Поднимание и опускание прямых ног из положения, лежа на гимнастическом мате.

*9-я станция*. Прыжки со сменой ног с опорой на скамейку.

*10-я станция.* Из положения стоя руки вверх. В руках держать набивной мяч. 1 – наклон вперед вниз; положить мяч на пол; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вперед вниз, взять мяч, 4 – и.п.