**1-й слайд**

Обобщение педагогического опыта по теме «**Применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры для развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков учащихся».**

**2-й слайд**

**Актуальность проблемы.**

Повышение эффективности и качества физического воспитания школьников находится в центре внимания педагогов. Однако в целом система физического воспитания в общеобразовательных школах все еще не отвечает современным требованиям в связи с действием ряда объективных факторов:

– возрастанием гиподинамии школьников, обусловленной дальнейшей интенсификацией их умственного труда, с одной стороны, и снижением двигательной активности – с другой;  
– массовым падением интереса школьников к физической культуре в связи с появлением других, более сильных интересов;  
– слабой материальной базой школ.

**3-й слайд**

Таким образом, возникает противоречие между заказом государства – воспитание здорового поколения - и реальным положением дел в школе. Для того чтобы вырастить здоровое и физически развитое поколение, необходимо на уроках физической культуры и внеклассных занятиях создавать благоприятные условия для повышения мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом через воспитание волевых качеств и формирование двигательных умений и навыков.

**4-й слайд**

**Цель работы:** создание условий для улучшения физического развития и физического состояния учащихся.

Достижению поставленной цели способствует решение следующих задач.

***Оздоровительные задачи:***

1. Формировать правильное отношение к занятиям физической культурой и спортом.
2. Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры.
3. Формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.

***Образовательные задачи:***

1. Увеличивать моторную плотность урока;
2. Создавать условия для самостоятельного решения двигательных задач, осуществляя дифференцированный подход;
3. Обращать внимание на постановку частных задач при обучении отдельным двигательным действиям.

***Воспитательные задачи:***

1. Способствовать проявлению смелости, решительности, уверенности в своих силах.
2. Создавать условия для выполнения упражнений, направленных на преодоление трудностей.
3. Учить бережному отношению к инвентарю.
4. Создавать условия для проявления положительных эмоций.

**5-й слайд**

Встаёт вопрос выбора наиболее эффективных методов преподавания физической культуры. В своей работе я отдаю предпочтение **методу круговой тренировки,** т. к. применение этого метода имеет следующие **преимущества:**

* 1. Позволяет избежать монотонности урока.
  2. Позволяет большому количеству учащихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.
  3. Быстрая смена физических упражнений дает возможность получить физическую нагрузку на все мышечные группы и избежать при этом местного утомления.
  4. В урок включаются простые и доступные упражнения, не требующие сложного оборудования и инвентаря.
  5. Этот метод позволяет учащимся регулярно проверять свои физические возможности.
  6. Урок отличается высокой моторной плотностью.

**6-й слайд**

**Ведущая педагогическая идея.**

Использование метода круговой тренировки, благодаря достижению высокой моторной плотности урока, способствует не только совершенствованию двигательных навыков и физических качеств, но и повышает их устойчивость.

**7-й слайд**

**Теоретическая база опыта.**

К**руговая тренировка** - это наиболее прогрессивная организационно-методическая форма занятий, направленная на *закрепление и совершенствование* *двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств*; это поточное, последовательное выполнение комплекса физических упражнений.

**8-й слайд**

**Новизна опыта.**

Новизна моего опыта состоит в том, что я

* адаптирую разработки и рекомендации И. А. Гуревича и опыт учителей физкультуры, опубликованный в журнале «Физическая культура в школе» и сети «Интернет» к условиям сельской школы,
* подготавливаю и провожу уроки по методу круговой тренировки,
* создаю карточки с комплексами упражнений по разным разделам программы,
* изготавливаю нестандартное оборудование.

**9-й слайд**

***Содержание учебной и воспитательной работы.***

Для проведения занятий по круговой тренировке составляется комплекс из 8-10 относительно несложных упражнений, которые распределяются по станциям. Каждое упражнение должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату; в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование. Выполняют весь комплекс за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке. Время, планируемое на уроке для проведения «круговой тренировки», определяется из расчёта всего общего времени, выделенного планом урока для проведения ОФП и СФП, исходя из задач урока, и колеблется от 10 до 15 мин.

**10-й слайд**

Размечая станции, нужно учитывать, что

* идти следует от простого к сложному;
* нужно чередовать работу одних мышечных групп с отдыхом других;
* после сложного и тяжелого упражнения давать более легкое, способствующее восстановлению сил, успокаивающее дыхание;
* для выполнения упражнений целесообразно использовать снаряды, находящиеся в зале, причем так, чтобы не передвигать их далеко;
* комплексы упражнений составляются с учётом физической подготовленности класса, полового состава класса, возраста.

**11-й слайд**

В зависимости от задач урока «Круговую тренировку» можно планировать как в подготовительной, основной, так и заключительной части урока:

- в подготовительной части «круговая тренировка» играет роль в подготовке организма к предстоящей работе и носит характер подводящих упражнений к основной части урока;

- в основной части урока развиваются физические качества в условиях, когда организм ещё не устал и готов выполнить работу в большом объёме и оптимальных условиях нагрузки. Комплексы, входящие в основную часть урока, носят общеразвивающий характер с силовой направленностью.

- в заключительной части урока комплексы «круговой тренировки» планируются реже, когда плотность нагрузки на уроке недостаточна. Цель таких комплексов – совершенствование, закрепление и повторение пройденного материала основной части урока.

**12-й слайд**

Рационально применять «Круговую тренировку» для развития физических качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости, а также для закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков на уроках лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки, гимнастики.

**13-й слайд**

Подбирая и составляя комплексы физических упражнений для «круговой тренировки», следует помнить, что практически ни одно физическое качество не существует в чистом виде. Поэтому взаимосвязь между силой, быстротой, выносливостью, гибкостью, ловкостью на занятиях «круговой тренировки» очень тесна.

Приведу пример комплекса «круговой тренировки» на развитие силовых качеств старшеклассников.

**14-й слайд**

Приведу пример комплекса «круговой тренировки» по баскетболу.

**15-й слайд**

**Результативность.**

За время работы по данной теме систематизировал свои наработки и получил следующие результаты:

1. Анализ тестирования позволяет мне “выравнивать” недостатки физической подготовленности школьников, подводя их к показателям зоны “высокого», «выше среднего» и «среднего» уровней (см.  *Диаграмму №1).*

Из гистограммы виден рост качества физической подготовленности учащихся школы за последние 3 года. Снизилось количество учащихся с уровнем подготовленности ниже среднего и низкого.

**16-й слайд**

1. Такого результата добиваюсь на основе взаимосвязи урочных форм занятий (на каждом уроке посвящаю до 15 минут воспитанию физических качеств), домашних заданий, активного участия учащихся в спортивно массовых мероприятиях школы, а также в спортивно массовых мероприятиях с участием родителей и учителей школы.

**17-й слайд**

1. Ведя работу в таком направлении, стараюсь добиться укрепления здоровья детей, сформировать потребность систематически заниматься физической культурой и спортом, добиваться успехов и вести здоровый образ жизни.

Результаты сравнительной диагностики отношения детей к ЗОЖ в 2009 и 2012 годах наглядно отображает *Диаграмма №2.* В 2012г. увеличилось количество учащихся с высоким и достаточным уровнем отношения к ЗОЖ.

**18-й слайд**

1. Добиваюсь 100% успеваемости и высокого уровня качества знаний по предмету.

Из гистограммы видно, что количество детей, имеющих оценку «*удовлетворительно»,* за последние 3 года менее 10%, качество знаний – выше 90%.

1. Добиваюсь 100% присутствия детей на уроке.

**19-й слайд**

**Вывод**

Проведённый анализ результатов педагогической деятельности позволяет сделать вывод об эффективности выбранных мною методов.

Уроки по круговой тренировке являются очень эффективными:

* обеспечивают оптимальный уровень нагрузки, адекватный физическому состоянию учащегося, что способствует положительной динамике показателей физической подготовленности,
* воспитывают устойчивый интерес учащихся к уроку физической культуры,
* решают вопросы оздоровительной направленности,
* помогают привить интерес к физическим упражнениям, желание не только увлеченно заниматься на уроках физкультуры, но и во внеурочное время, а также вести здоровый образ жизни.