

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №6 города Лесосибирска»

МЕТОД КРУГОВОЙ  
ТРЕНИРОВКИ  
НА УРОКАХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Учитель физической культуры  
Бобровская Т.Ю.

Лесосибирск 2021 г

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
1. Использование диагностики.....	6
2. Сущность Метода Круговой Тренировки.....	7
3. Метод Круговой Тренировки на занятиях с детьми младшего школьного возраста.....	8
4. Метод Круговой Тренировки на уроках в 5-9 классах. а) раздел «Легкая атлетика».....	9
б) раздел «Гимнастика».....	10
в) раздел «Спортивные игры».....	10
г) раздел «Лыжная подготовка».....	11
5. Метод Круговой Тренировки на внеклассных занятиях.....	11
6. Домашнее задание по Методу Круговой Тренировки.....	11
- алгоритм использования Метода Круговой Тренировки.....	12
7. Заключение.....	14
8. Библиография.....	15
9. Приложение.....	16

**Метод круговой тренировки на уроках физической культуры из опыта работы учителя физической культуры Татьяны Юрьевны Туговиковой МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6» г. Лесосибирск.**

Издревле считается, что здоровье нации должно быть своего рода «визитной карточкой» государства, показателем его культуры и процветания, а здоровье индивидуума - критерием личной ответственности и самопознания. Педагоги должны понимать, что воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни – задача государственной важности, а оздоровительная деятельность образовательного учреждения – это долгосрочная инвестиция государства семье, которая вернется ему в виде здоровых и полноценных граждан.

Физическая культура – уникальный учебный предмет. Его уникальность состоит в том, что он обеспечивает овладение учащимися важными знаниями о человеке, о его развитии, сведениями по анатомии, физиологии, гигиене, педагогике и решает задачи воспитания у человека необходимых ему двигательных навыков и умений.

Сегодняшний день физическая культура – это не погоня за результатами, а кропотливая работа учителя и родителей учащихся над укреплением здоровья своих детей. На уроках необходимо учитывать желания, настроение, темперамент каждого ребенка и каждого учителя саморегуляции, адаптации, релаксации. Уроки физической культуры необходимо выстраивать, руководствуясь принципами гуманизации и демократизации, воспитания культуры здоровья, используя психолого-педагогические и психолого-физиологические теории обучения, воспитания и развития личности.

Для того чтобы вырастить здоровое и физически развитое поколение, необходимо на уроках физкультуры и внеклассных занятиях создавать благоприятные условия, стремиться к повышению мотивации ребенка к занятиям физкультурой и спортом, через воспитание волевых качеств и формирование двигательных умений и навыков. Ученик, преодолевающий лень, занимающийся постоянно утренней гимнастикой и спортом, приобретает важное нравственное качество – трудиться.

Сегодня, как никогда, от учителя требуется выработать новое педагогическое мышление, при выборе методов воспитания постоянно необходимо учитывать интересы ребенка.

Для эффективного управления процессом двигательной деятельности, целенаправленного развития умений и способностей ребенка, улучшение его функционального физического состояния необходимо работать в трех направлениях:

**I. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ** - основы направления решают проблемы улучшения физического развития и физического состояния учащегося.

**ЗАДАЧИ:**

1. Формировать правильное отношение к занятиям физической культуры 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.

**II. ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ** – основой является органическая взаимосвязь физического и духовного развития школьников.

**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. Привлекать родителей к участию во внутри школьных соревнованиях.

**III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ** – обеспечивает усвоение систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей, внедрение в практику нетрадиционных методов и приемов формирования движений и развитие физических качеств.

**ЗАДАЧИ:**

1. Способствовать в процессе обучения двигательным действиям развитию

эмоциональной сферы.

2. Создавать условия для самостоятельного решения двигательных задач.
3. Обращать внимание на постановку частных задач при обучении отдельным двигательным действиям.
4. Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки в прикладном и спортивном направлении.

Для решения вышеперечисленных задач, наиболее целесообразно использовать Метод Круговой Тренировки, который способствует развитию физических качеств учащихся. Организуя работу с учащимися на уроках физической культуры по данному методу можно добиться положительной динамики в развитии физических качеств учащихся. Внедряя Метод Круговой Тренировки в систему уроков физической культуры, были решены следующие задачи:

1. Изучение литературы по данной проблеме.
2. Накопление собственного опыта, используя опыт учителей школы и города.
3. Внедрение в практику, разработанных комплексов и упражнений.
4. Использование домашнего задания по методу круговой тренировки.
5. Прививать у учащихся глубоко осмысленной потребности в физической культуре, здоровом образе жизни и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
6. Обеспечивать всестороннее развитие физических качеств и основанных на них двигательных способностей учащихся.

### **Использование диагностики.**

Оптимальная организация современного урока, по утверждению Ю. К. Бабанского, предполагает, что задача обучения не только комплексные, но и конкретные, учитывающие особенности учащихся данного класса.

Для изучения функциональных возможностей учащихся, уровня физической подготовленности, состояния здоровья необходимо проводить тестирование.

Тестирование позволяет выявить реальный уровень развития учащегося и степень его соответствия возрастным нормам, а также определить отклонения и недостатки физического и нервно-психического развития. Результаты диагностики, которые ежегодно фиксируются в нормативном журнале, являются точкой отсчета для прогнозирования особенностей развития учащихся и подбора оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приемов адекватного педагогического воздействия.

Следует также отметить, что выявленная (в результате тестирования) неравномерность в сроках созревания отдельных функций организма у учащихся позволяет определить их индивидуальные особенности и оптимальные условия для нормального психического развития каждого ребенка. Тестирование решает проблему дифференцированного подхода в обучении двигательным действиям. Нельзя сосредотачивать внимание только на результатах тестирования. Необходимо учитывать двигательную активность детей, на основе чего можно выделить три группы учащихся:

**1 группа** - учащиеся со средней, нормальной двигательной активностью, обеспечивающей своевременное и целесообразное развитие ребенка в целом. Такие дети с нормальной массой тела редко болеют, хорошо усваивают материал.

**2 группа** - малоподвижные учащиеся, т.е. с низкой двигательной активностью. Многие из них отличаются повышенной массой тела и различными отклонениями в состоянии здоровья.

**3 группа** - дети с большой двигательной активностью. Таких детей называют «моторными». Большой объем движений создает большую физическую нагрузку на организм учащегося, он, как и повышенный вес может привести к отклонению в сердечно-сосудистой системе.

Диагностирование проводится два раза в год. В начале года [конец сентября] и в конце [конец апреля начало мая].

Такой подход помогает наиболее эффективно спланировать свою работу на учебный год, запланировать индивидуальную работу.

## Сущность метода круговой тренировки.

На протяжении всей своей работы в школе комплексно использую различные методы и приемы, но предпочтение отдаю методу круговой тренировки т.к. считаю, что этот метод наиболее эффективен для решения цели всестороннего развития основных двигательных качеств учащихся.

Круговая тренировка, осуществляемая на уроках физкультуры, представляет собой целостную организационно-методическую форму физической подготовки. Она не сводится к какому-либо одному способу выполнения упражнений, она включает в себя ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным общим воздействием на организм учащихся. Она органически вписывается в конкретную серию учебных занятий, помогает учителю выполнять учебную деятельность.

Необходимо также отметить эффективность комплексного развития двигательных качеств на уроках физкультуры в тесной связи с формированием физических умений и навыков, предусмотренных программой. Планомерное использование в основной части урока круговой тренировки, организованной, таким образом, чтобы создать выгодный режим для повышения аэробных возможностей организма создается благодаря тому, что воздействие комплекса круговой тренировки гораздо выше воздействия как на опорно-двигательный аппарат, так и на жизненно-важные системы обеспечения организма учащихся. Такой подход позволяет неразрывно, т.е. комплексно, решать задачу общей и специальной физической подготовки, что в итоге дает более качественный результат в физическом воспитании учащихся.

Итак, основой круговой тренировки является многократное выполнение предписанных действий, движений в условиях точного дозирования нагрузки и точного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Это отличает метод строго регламентированного упражнения от игрового и соревновательного методов, для которых характерны лишь приблизительное регулирование и лишь приблизительная программа действий. Комплексы упражнений подбираются в зависимости прохождения определенной темы и с учетом комплектования класса.

На уроках используются снаряды, которыми оснащены большой (игровой) и малый (гимнастический) спортивные залы, чтобы приготовить места для занятий уходит 3-4 минуты, еще меньше времени занимает уборка снарядов. Этим достигается высокая организация урока.

Другое преимущество: ученикам достаточно один раз «пройтись» по всем снарядам [станциям], чтобы получить высокую разностороннюю нагрузку.

Педагогика утверждает, что нельзя назвать определенные универсальные методы обучения. Каждый метод эффективен, если он наиболее успешно решает намеченную задачу. Поэтому необходимо выбирать оптимальное сочетание средств, методов и форм обучения, такому сочетанию наиболее приемлем метод круговой тренировки.

На уроках также используется наглядное пособие – контрольные карточки, карточки для работы по станциям. Такие карточки комплектуются по отдельным темам. Большинство упражнений, включенных в карточки, уже знакомы ученикам, поэтому при их выполнении нет затруднений. Но если есть необходимость, то отдельные упражнения сначала разучиваются с учащимися.

Работая по методу круговой тренировки, должны учитываться возрастные особенности учащихся. Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом. В настоящее время в практике работы с детьми принята следующая возрастная периодизация [по Фомину Н.А.], охватывающая сроки обучения их в школе:

1. 7 лет – конец периода первого детства;
2. 8-11 лет [девочки], 8-12 лет [мальчики] - период второго детства;
3. 12-15 лет [девочки], 13-16 лет [мальчики] – подростковый возраст;
4. с 16 лет у девочек и 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст, которым и заканчивается школьный возрастной период.

Изучение возрастных особенностей становление двигательной функции, развитие физических качеств: быстроты, мышечной силы, выносливости – имеет большое значение.

### **Метод Круговой Тренировки на занятиях с детьми младшего школьного возраста.**

Дети младшего школьного возраста обладают слабым качеством – быстрота, обладают низкими показателями мышечной силы. Дети этого возраста более расположены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям. В этом возрасте широкое применение находят прыжковые упражнения. Например, прыжки через препятствия с наступанием на него, акробатические упражнения [наклон вперед, касаясь ладонями пола].

Работая с детьми данного возраста, широко используется метод круговой тренировки. Организуется такой метод работы с помощью учебных карточек [«Веселые человечки» см. приложение №1], на которых схематично изображены задания и указан номер станции. Такой подход к организации урока помогает сократить время на подготовку рабочих мест, а также на объяснение упражнений. Организуя уроки по методу круговой тренировки, используется ранее разученные упражнения на 2-3 станциях, и только на одной станции дается новое упражнение, которое объясняется и показывается учителем перед распределением детей по станциям. В ходе урока учитель выполняет страховку именно на станции с новым упражнением, параллельно контролируя выполнение заданий на других станциях. Для распределения детей по станциям используется расчет по количеству станций, начиная с первого класса. В каждой группе назначается старший, задача которого следить за соблюдением дистанций, правильности выполнения, дисциплины, как правило, это наиболее физически развитый учащийся, обладающий дисциплиной и хорошими организаторскими способностями.

Проводя уроки в начальной школе можно добиться большой плотности урока, роста интереса детей к занятиям, благодаря проведению упражнений поточно по методу круговой тренировки.

Для вводной части урока тщательно подбираются упражнения на формирование осанки, укрепление мышц, способствующих правильному положению позвоночника и стопы, стимулирование роста костей развитие опорно-двигательного аппарата и органов дыхания, совершенствование функций вестибулярного аппарата. При этом упражнения в комплексе располагаются по возрастающей нагрузке. Начиная с упражнений, характерных для горизонтальных положений тела, где задействованы крупные мышцы спины, груди, живота, далее - тазового пояса, ног. Далее следуют упражнения, требующие вертикального положения тела. Затем переход к упражнениям, включающим в себя ходьбу, подскоки, прыжки - к движениям более быстрым, чем предыдущие, взрывным.

Применение бега или подскоков в начале занятия крайне нежелательно, поскольку резкое повышение нагрузки негативно воздействует на организм ребенка, сердечно-сосудистую систему и мозг. Многие двигательно-координированные задачи решаются на уроках с помощью подвижных игр.

С учетом этих требований используются комплексы упражнений для 1-4 классов [Приложение №2,3,4,].

### **Метод Круговой Тренировки на уроках в 5-9 классах.**

#### **а) раздел «Легкая атлетика»**

В 5-9 классах уроки выстраиваются с учетом возрастных особенностей. К 14-15 годам несколько снижается эффективность скоростных и скоростно-силовых упражнений, т.к. в этом возрасте снижается прирост быстроты. На уроках легкой атлетики, для развития скоростных качеств используются технически несложные упражнения, позволяющие обратить внимание учащихся на быстроту выполнения. Например, бег на дистанцию 30-60 метров с предельной скоростью. Оптимальная нагрузка – 2-4 повторения через 20-30 секунд в двух сериях, интервалы между сериями 60-90 секунд. ЧСС после выполнения двух серий 170-180 ударов в минуту.

Для развития скоростно-силовых качеств используются упражнения [Приложение № 7], которые требуют проявления скоростных и скоростно-силовых качеств, выполняются в максимально возможном темпе. Продолжительность одноразовой нагрузки составляет от 10

до 25 секунд или в двух- трех сериях с интервалами отдыха 45-60 секунд между ними [ЧСС в зависимости от нагрузки -110-180 ударов в минуту]. Это такие упражнения как прыжок в длину с места, прыжки в приседе.

К подростковому и, в особенности к юношескому возрасту создаются благоприятные условия для развития силы и выносливости. Для развития силовых качеств применяются преимущественно упражнения динамического характера, локального, регионального и общего воздействия на основные мышечные группы. Величина нагрузки в основном составляет 10-12 повторений в 2-3 сериях с интервалами отдыха между ними 40-60 секунд [ЧСС до 140-170 ударов в минуту]. Это такие упражнения как: сгибание, разгибание рук в висе [в висе лежа – девочки], в упоре лежа, упражнения с гириями. Все эти упражнения варьирую в зависимости от уровня физической подготовки учащихся. Например, сгибание, разгибание рук в упоре лежа на повышенной опоре – для учащихся со слабой физической подготовкой, а сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола – для учащихся с высоким уровнем физической подготовки.

Для развития выносливости использую такие упражнения как прыжки через гимнастическую скакалку, бег на длинную дистанцию.

Упражнения для развития физических качеств необходимо использовать в следующей последовательности: в начале основной части урока должны быть предусмотрены упражнения для развития быстроты, затем – силы и выносливости. Хотя в зависимости от поставленных задач урока силовые упражнения могут выполняться раньше скоростных.

Все вышеназванные упражнения направлены на всестороннее развитие физических качеств, время, отведенное в каждом уроке на них, составляет 10-15 минут, а для старших классов 18-20 минут.

#### **б) раздел «Гимнастика»**

Проводя уроки по разделу «Гимнастика», используется работа группами по методу круговой тренировки. В каждой группе назначается старший (наиболее подготовленный учащийся) и даются комплексы из 4-5 упражнений. Для мальчиков и девочек комплексы упражнений формируются согласно программным требованиям. По разделу «Гимнастика» формируются комплексы упражнений [Приложение №8], с помощью которых осуществляется подготовка к акробатическим упражнениям, опорным прыжкам, висом и упорам. Такой подход позволяет охватить большой объем учебного материала на уроке и способствует воздействию на различные группы мышц.

Понятно, что все средства, подобранные самым эффективным образом, немного будут стоить, если ученики будут выполнять задания неохотно, не с полной отдачей. Поэтому много внимания необходимо уделять формированию потребности у учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

#### **в) раздел «Спортивные игры»**

В ходе уроков по разделу «Спортивные игры» ошибочно формировать программы «урока обучения», «урока закрепления», «урока повторения». В ходе уроков данного раздела реализуются задачи обучения двигательным действиям, развития физических качеств и способностей, воспитания – все в едином комплексе при этом обучения должно быть «каскадным»: одни двигательные действия только начинают развивать, другие – совершенствуют, третьи – автоматизируют.

Поскольку учебный материал в данном разделе дети усваивают не одинаково и уже на первом году занятий выявляются ученики с разной степенью подготовленности, нецелесообразно откладывать на потом работу по устранению недостатков в технике у отстающих.

Ставя общую задачу урока для всего класса, желательно определить задачи как для более подготовленных, так и для отстающих учеников. Дифференцированное обучение можно проводить во время работы по станциям, сформировав группы по их подготовленности и комбинируя круговую тренировку с конкретными заданиями для каждой группы. Эта форма занятий позволяет повысить плотность урока и больше времени уделять каждому ученику. Работа по станциям проводится в виде круговой тренировки, сформировав группы с учетом подготовленности учеников, предлагаются им упражнения разной степени сложности.

В работе со слабыми учениками, помимо детских надувных мячей или мячей из баскетбольных камер, можно использовать обычные воздушные шары, которые, как раздаточный материал лучше использовать только при работе по станциям, где их потребуется не более 4 -6 штук. [Приложение № 9].

На уроках спортивных игр не рекомендуется вводить количественные показатели для оценки успеваемости критериями оценки могут служить знания базовых элементов движения и умение их выполнять в целом движении, а формами оценки знаний могут быть опрос и наблюдение.

В начальных классах, обучая детей элементам спортивных игр, большое внимание уделяется усвоению «школя мяча». [Приложение № 9].

#### **г) раздел «Лыжная подготовка»**

Интересно и разнообразно выстраиваются уроки лыжной подготовки методом «круговой тренировки». Все организационные вопросы решаются в школе или во время передвижения к месту занятия. Важно умело расположить станции, учитывая при этом рельеф и конкретные задачи.

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

Примерный комплекс упражнений для «круговой тренировки» по лыжной подготовке [Приложение №10].

### **Метод Круговой Тренировки на внеклассных занятиях.**

Двух уроков физкультуры в неделю явно недостаточно для удовлетворения двигательных потребностей школьников. Как бы ни была высока моторная плотность уроков, учитель не в состоянии обеспечить растущий, вследствие учебной гиподинамики, запрос. А ведь формирование «здоровых» опорно-двигательного аппарата и внутренних органов ребенка требует не менее двухчасовой активной мышечной деятельности ежедневно. А значит, необходимы внеклассные занятия и домашние задания по физкультуре. На внеклассных занятиях я занимаюсь с группой ОФП. Целенаправленность моих занятий – развитие физических качеств учащихся. На внеклассных занятиях, как и на уроках, использую метод круговой тренировки. А так как в занятия входит игра в волейбол, баскетбол, то и упражнения [Приложение № 9] подбираются направленные на развитие специальных качеств.

#### **Домашнее задание по Методу Круговой Тренировки.**

Домашние задания имеют немало важную роль в развитии физической подготовки учащихся. И так как в домашних условиях нет специальной оснащённости места для занятий, поэтому наиболее эффективным является метод круговой тренировки, материалом для которой служат, в основном, технически несложные упражнения. Подбирать их нужно так, чтобы обеспечить последовательное воздействие на основные мышечные группы и дать достаточную нагрузку на все внутренние органы. Не стоит также забывать, что повторная нагрузка на следующей станции не должна задействовать с большей интенсивностью группы мышц, несших на предыдущей станции максимальное усилие.

В сентябре стоит еще достаточно теплая погода, и дети поскорее выполнив домашнее задание по учебным предметам, стараются, как можно больше времени провести со своими сверстниками. В этот период о гиподинамике не может быть и речи – ребенок полностью удовлетворяет потребности своего растущего организма за счет игр и беготни на улице.

В октябре занятия по физкультуре переносятся в спортивный зал. Для прогулок после уроков времени остается все меньше – темнеет рано, теплая одежда сковывает движения, и двигательная активность резко снижается.

Долгий период до весны необходимо заполнить дополнительными занятиями, позволяющими не только возместить дефицит двигательной активности, но и просто постараться извлечь из заданий на дом максимальную пользу для целенаправленного развития физических качеств учащихся.



Именно по этому можно считать, что метод круговой тренировки при выполнении домашнего задания наиболее приемлемо использовать с ноября по март включительно. При чем подбор упражнений в комплексах должен отвечать требованиям программного материала на данный отрезок времени. Например, учитывая, что в апреле предстоят опорные прыжки через гимнастического козла «ноги врозь» я планирую ввести в комплекс упражнений для 8 класса упражнения «вынос прямых ног за линию кистей из положения упор присев».

#### **Алгоритм использования Метода Круговой Тренировки.**

Нагрузку надо распределять по дням в течение месяца, чтобы обеспечить достижение максимального результата и не допустить перегрузки.

Впервые 7 дней количество повторений каждого упражнения комплекса ежедневно увеличивается на 1, поэтому в конце недельного цикла нагрузка на каждой станции возрастает на 6 единиц. Новый 7-ми дневный цикл учащиеся начинают с той же нагрузки, что и в самом начале своих занятий, но, преодолев все упражнения комплекса с минимальной нагрузкой, проходят круг вторично.

На второй день второго недельного цикла нагрузка на каждой станции комплекса снова возрастает на 1, и так до конца недели.

На третьей и четвертой неделе занятия проводят по той же схеме – возвращение к исходной нагрузке в первый день недельного цикла, но при возрастании числа кругов в тренировке (три круга – на третьей неделе самостоятельных занятий, четыре – на четвертой неделе).

На занятиях объясняется, учащимся связь между ЧСС и самочувствием человека напоминая, что пульс 30 ударов и более за 10 секунд говорит о нежелательной нагрузке, которой следует избегать, применяя паузы для расслабления.

Использование метода круговой тренировки при выполнении домашнего задания приемлемо для детей достигших 10-ти летнего возраста, т.е. учащиеся 5-6 классов.

При отставании в развитии того или иного ученика целесообразно разработать индивидуальный комплекс упражнений. Тут не обойтись без помощи и контроля родителей ребенка, поскольку ему одному трудно без посторонней помощи.

Домашнее задание, организованные по методу тренировки, помогают решить проблему коррекции двигательных способностей учащихся, которые разрабатываю с учетом видов уроков в каждой четверти, комплексы упражнений направленных на развитие тех или иных «отстающих» физических качеств. Это позволяет на уроках физической культуры варьировать направленность и объем физических упражнений с учетом выявленных недостатков физической подготовленности учащихся.

#### **Заключение**

За время работы по данной теме систематизировала свои наработки, в результате чего получила следующие результаты:

1. Анализ тестирования позволяет мне «выравнивать» недостатки физической подготовленности школьников, подводя их к показателям зоны «высокого уровня». (Приложение № 1)
2. Такого результата добиваюсь на основе взаимосвязи урочных форм занятий (на каждом уроке посвящаю от 15 до 20 минут воспитанию физических качеств), домашних заданий, активного участия учащихся в спортивно массовых мероприятиях школы, а также в спортивно массовых мероприятиях с участием родителей (что уже стало традицией).
3. В результате такой работы можно добиться укрепления здоровья детей, сформировать потребность систематически заниматься физической культурой и спортом, добиваться успехов и вести здоровый образ жизни.
4. Добиваюсь 100% присутствия детей на уроке.

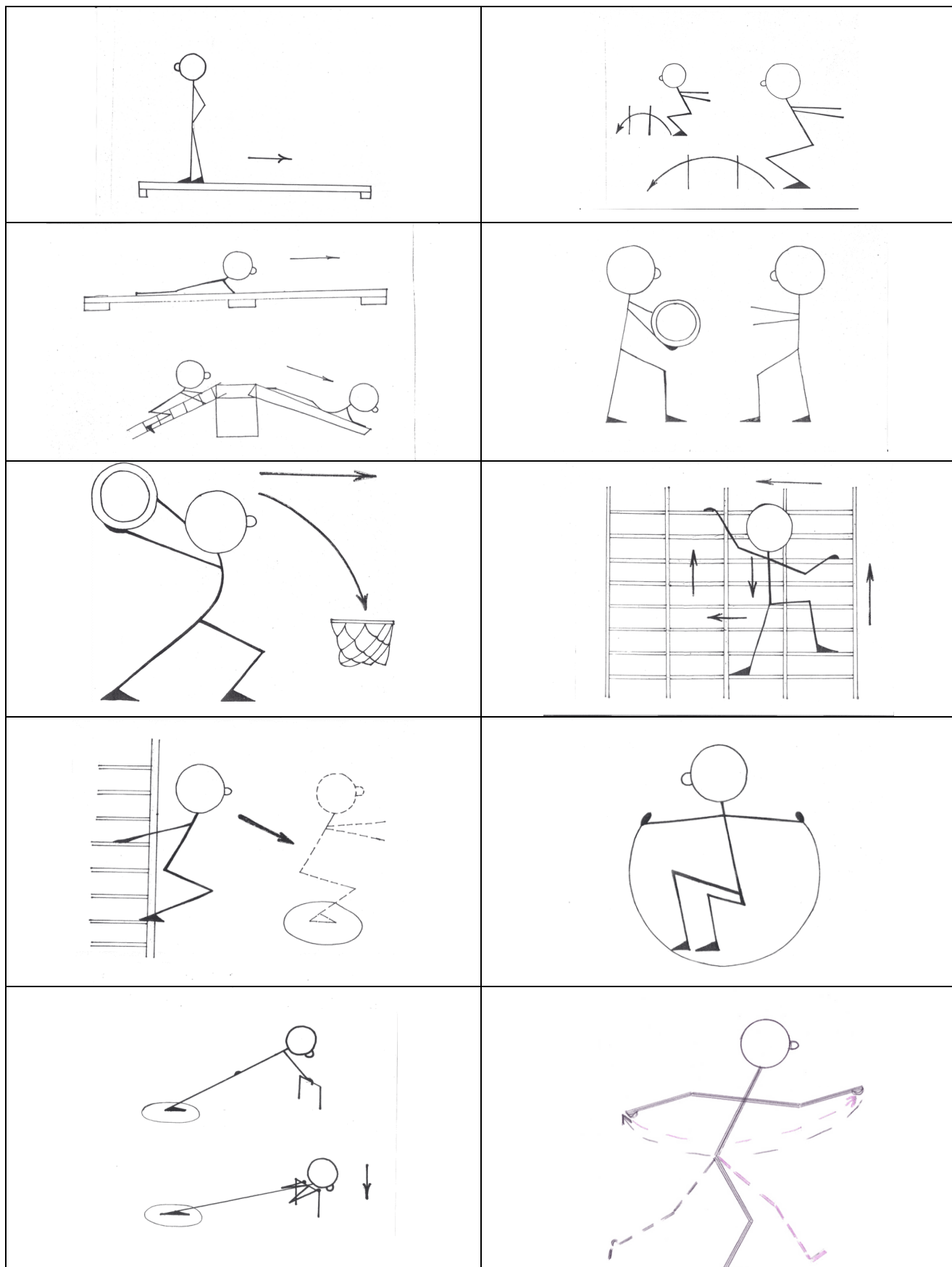
Дети, пришедшие после болезни или освобожденные, участвуют на уроке в роли судей, ассистентов, а также готовят рефераты (сообщения) по разделу «основы знаний».

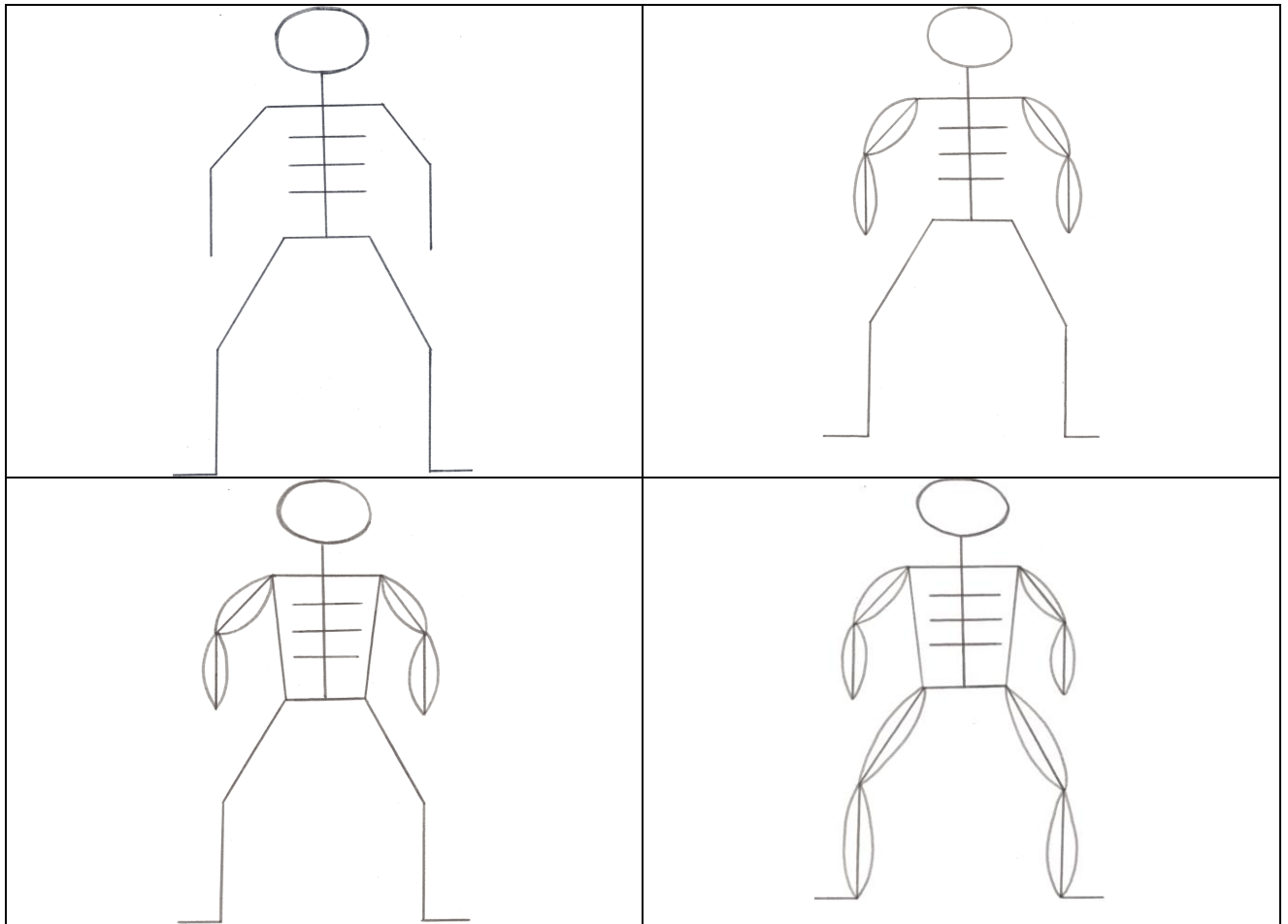
В настоящее время увеличилось количество родителей, участвующих во внутришкольных соревнованиях, у многих учеников сформировалась устойчивая потребность в занятиях физической культурой и спортом.

### Литература.

1. Богданов.Г.П. Уроки физической культуры в 5-7классах: пособие для учителей/ Г.П.Богданов, Н.Ж.Булгакова, Н.Н.Власова и др.- М.:Просвещение, 1985г.- 185с.
2. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы./Ю.А.Барышников, Г.П.Богданов, Б.Д.Ионов.- М.: Просвещение, 1985г.- 205с.
3. Макаров А.Н. Легкая атлетика: учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физическое воспитание»/А.Н.Макаров, П.З.Сирис и др.-М.: Просвещение, 1987г.- 304с.: ил.
4. Матвеев А.П. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физической культуры./ А.П.Матвеев, А.Д.Новиков.- М.: «Физкультура и спорт», 1976г.- 360с.
5. Павлов И.Б. Гимнастика с методикой преподавания: учеб. пособ. для учащихся пед. уч-щ по спец.№ 1910/ И.Б.Павлов, В.М.Баршай, В.Н.Ихильчук и др.- М.: Просвещение, 1985г.- 208с.: ил.
6. Физическая культура в школе: научно-методический журнал/ Министерство образования Российской Федерации Издательство «Школа-Пресс».-1999,№ 2; 2000,№ 2, № 5; 2001, № 4; 2004, № 4.
7. Спорт в школе: научно-методический журнал/ Министерство Образования Российской Федерации.- 2003,№ 22.
8. Фомин Н.А.Возрастные основы физического воспитания/ Н.А.Фомин, В.П.Филин.- М.: «Физкультура и спорт», 1972г. – 180с.

Приложение №1.  
Карточки-схемы по методу круговой тренировки.  
«Веселые человечки»





Приложение № 2  
Комплекс упражнений по методу круговой тренировки  
1 класс

1. Переползание по-пластунски. *Методические указания.* Дистанция — 1 мат по длине, следить за работой коленями и локтями.
2. Подъем из положения лежа на спине. Голова на мате, колени согнуты, руки за головой. Количество раз определяет учитель.
3. Подтягивание обеими руками одновременно по гимнастической скамейке на животе. Соблюдать дистанцию по указанию учителя.
4. Перекат в сторону в группировке. Голова прижата к коленям. Соблюдать дистанцию.
5. Разгибание рук в упоре лежа, носками зацепившись за рейку гимнастической стенки. И.п. — лежа на животе, кисти рук под плечами, пальцы вперед. Количество раз определяет учитель.
6. Отталкивание ногами вперед на животе по гимнастической скамейке. Ноги прямые. Соблюдать дистанцию.
7. Перекат в сторону вытянувшись («бревнышко»). Передвижение за счет перемаха ног.
8. Переход по гимнастической стенке с вертикальным переворотом. Высоту определяет учитель. Страховка — маты под стенкой.

Приложение № 3  
Комплекс упражнений по методу круговой тренировки

II класс

1. Переползание по-пластунски ногами вперед. Соблюдать дистанцию. Использовать натянутую резинку (переползание под резинкой).
2. Подъем из положения лежа на спине у гимнастической стенки. Колени согнуты, голова на мате, руки за головой. Количество раз определяет учитель.
3. Подтягивание по гимнастической скамейке на спине обеими руками попеременно, отталкиваясь пятками от скамейки. Соблюдать дистанцию.
4. Передвижение на высоких четвереньках по матам боком приставным шагом, на ладонях, ступнях. Соблюдать дистанцию.
5. Пролезание за перекладиной («пожарные»). Упражнение выполняют, если дети к нему готовы, с большой осторожностью и подстраховкой учителя; под гимнастической стенкой обязательно положить маты.
6. «Каракатица» — передвижение в упоре сзади на четвереньках лицом вперед. Можно передвигаться вдоль матов, опережая друг друга, но не сталкиваясь.
7. Передвижение горизонтальное по гимнастической стенке с предметом в руке. Высоту указывает учитель. У гимнастической стенки маты.
8. «Буксир?» вдвоем. Подтягивание по гимнастической скамейке на животе. Хват за щиколотки. Соблюдать дистанцию.
9. «Паук» — передвижение в упоре сзади на четвереньках, затылком вперед. Не сталкиваться. Продвижение вдоль матов.
10. Передвижение по гимнастической стенке спиной к ней. Передвижение вдоль стенки. Высоту указывает учитель. У стенки положить маты.
11. Передвижение по гимнастической скамейке, сидя боком, без помощи рук. Выполнять в быстром темпе.
12. «Гусеница» на средних четвереньках в парах. В дальнейшем можно передвигаться командами. Хват за щиколотки с внутренней стороны.
13. «Мосты-мосточки» — прогибание и выгибание спины в упоре на гимнастических скамейках. Упор с обеих сторон скамейки. Ладонями на скамейке, стоя на полу на носках, вытянувшись. Голова приподнята.
14. «Космонавты» — перекаты в сторону, парами, держась за руки. Использовать две дорожки по 3 мата. Дистанция — 1 мат по длине.
15. Игра «Ковбои и амазонки» — стойка на гимнастической скамейке (одна рука впереди, другая сзади, йоги по бокам «коня»-скамейки). Выполняют по команде учителя. И.п. — сидя верхом друг за другом, дети «скачут», стуча ногами по полу. По команде «Овраг!» — отрывают ноги от пола, стойка на руках.
16. Передвижение бегом по периметру спортивного зала с поворотами на 360° по сигналу. Переход на ходьбу с выполнением упражнений для развития мышц рук, ног. Соблюдать дистанцию. Бег ритмичный, ровный. Дыхание не задерживать, дышать равномерно.
17. Упражнения в кругу — успокаивающие дыхательные. Активный вдох и выдох без задержки дыхания.

Приложение № 4  
Комплекс упражнений по методу круговой тренировки  
III класс

1. Переползание по-пластунски с зажатым между голеньями предметом (мячом).  
Продвижение с помощью рук (локтей), на животе.
2. Продвижение с одного пролета гимнастической стенки на другой по диагонали, в руке предмет (мяч). Соблюдать дистанцию. У гимнастической стенки положить маты.
3. Пролезание змейкой в пролеты гимнастической скамейки. Соблюдать дистанцию. Мяч-держат перед головой. Преодолеть не менее 6 пролетов. Затем встать, выпрямиться, выполнить передачу мяча броском от груди учителю.
4. Передвижение на низких четвереньках боком приставными шагами (под натянутой резинкой).
5. Передвижение по 3-й рейке гимнастической стенки спиной к ней, преодолеть все 5 пролетов. У гимнастической стенки положить маты."
6. Передвижение на корточках по двум поставленным параллельно гимнастическим скамейкам («паук»). Скамейки должны быть неподвижными.
7. Лазание по гимнастической стенке с помощью закрепленного над стенкой каната («скалолазы»). Влезть с помощью каната, спуск по гимнастической стенке. У стенки положить маты.
8. Игра «Поезд». Переход из положения упор лежа в борцовский «мост». Все участники принимают упор лежа над матами. По сигналу учителя первый участник проползает в «тоннеле» под «мостами». По следующему сигналу дети выполняют переворот навстречу «поезду» в положение борцовского «моста». Игра продолжается, пока все участники не побывают в роли поезда. Если участников много, их можно разделить на две команды и использовать две дорожки из матов.
9. Игра "Ковбои и амазонки» на гимнастических скамейках (см. упр. 15 для II класса).
10. Ходьба различного вида (спиной вперед, на носках, на пятках, на корточках, с поворотами по сигналу учителя). Соблюдать дистанцию.
11. Бег с напрыгиванием на стопку матов. Ходьба в сочетании с упражнениями, успокаивающими дыхание.

Приложение № 5  
Комплекс упражнений по методу круговой тренировки

IV класс

В IV классе упражнения по методу круговой тренировки проводим в виде эстафет.

*Методические указания.* Все-элементы эстафет должны быть отработаны на предыдущих уроках. Должна быть отлажена четкость в замене оборудования между эстафетами. Надо заранее приготовить доску, мел, секундомер, назначить судей из освобожденных от занятий учащихся, объяснить им правила подсчета очков и их запись. Приготовить предмет для передачи в эстафете.

После построения учащихся в одну шеренгу выполнить расчет на первый-второй. Звучат команды: «Вторые номера, шаг вперед! Шеренги, направо сомкнись!» Затем участники садятся на гимнастические скамейки у дальней стены спортивного зала; капитаны команд (командиры) сидят в центре скамейки.

*1-я эстафета:* Уложить по 2 мата параллельно Вдоль спортивного зала, на гимнастической стенке закрепить тонкие канаты для подъема с их помощью. У канатов осуществлять страховку участников.

Выполнить перекаат в группировке вдоль зала, добежать до гимнастической стенки, взобраться на нее с помощью каната, спуститься по рейкам стенки, добежать до скамейки, передать эстафету из руки в руку подготовившегося следующего участника.

*2-я эстафета:* Установить по 3 гимнастические скамейки вдоль зала.

Проползти в пролеты гимнастических скамеек змейкой, добежать до гимнастической, стенки, коснуться предметом рейки, обратно проползти по тем же скамейкам на животе, передать предмет следующему участнику.

*3-я эстафета:* Плотно уложить рядом 6 матов (3 + 3) посередине зала, вдоль них с обеих сторон установить гимнастические скамейки.

Выполнить перекааты цепочкой по 3. человека. И.п. — лежа на животе вдоль матов, хват руками за голени впереди лежащего участника. Завершившие перекаат садятся верхом на гимнастические скамейки. *Примечание.* Пока перекаат выполняет первая тройка, готовится занять и.п. тройка другой команды. За разрыв цепочки начисляют 1 штрафное очко. Хват за голени изнутри.

*4-я эстафета:* Участники команд сидят, на гимнастических скамейках, установленных вдоль зала. У первых номеров в руках волейбольный мяч.

Первые номера выполняют передачу мяча влево (вправо) сзади сидящему участнику.

Последний в ряду игрок, получив мяч, бежит вперед и, сев на скамейку, выполняет передачу мяча сзади сидящему и т.д.

*Примечание.* Эстафету начинают сразу, как только последний игрок команды завершил предыдущий этап.

*5-я эстафета:* Подготовить 2 большие «групповые» скакалки, 2 кубика.

Участники команд сидят на гимнастических скамейках вдоль стен зала, в ходе эстафеты постепенно передвигаясь к его задней стене. У первых номеров в руках кубик. По сигналу они с кубиком в руках совершают прыжки через скакалку, из-под нее выбежав, кладут кубик на пол, прыгая на одной ноге, выполняют ведение кубика до конца зала встают на четвереньки (упор сзади), кубик кладут на живот, добегают «каракаطيعей» до последнего сидящего игрока команды, садятся рядом с ним и передают кубик по рукам вперед. Сидящий первым берет кубик и с ним вбегают под вращающуюся скакалку и т.д.

*Примечание.* По завершении эстафет подсчитывают очки и объявляют команду-победительницу.

## Приложение № 6

### Комплекс скоростно-силовых упражнений.

Упражнения выполняют в течении 30 секунд на количество раз.

Инвентарь: набивной мяч массой 1 кг, скакалка.

1. Наклоны. И.п.-ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч в руках;  
1-наклониться, не сгибая коленей, коснуться мячом пола;  
2-и.п. В зависимости от возраста занимающихся упражнение можно выполнять с мячом 1,2 и 3 кг.
2. Приседания. И.п.-о.с., мяч в согнутых руках перед грудью;  
1-присесть, выпрямляя руки;  
2-и.п.
3. Выпады. И.п.-положение выпада вперед, мяч в согнутых руках, скакалка, сложенная вдвое, лежит кольцом между ног;  
1-прыжком поменять положение ног;  
2-и.п. Этот цикл считать 1 раз.
4. Упор присев-упор лежа. И.п.-упор присев, мяч лежит сзади на полу у ног;  
1-переноса ноги через мяч, упор лежа;  
2-и.п. Считать количество упоров лежа.
5. Ловля мяча И.п.-о.с., мяч в руках;  
1- подбросив мяч вверх, сесть ноги врозь и поймать мяч, сидя на полу;  
2- подбросить мяч сидя и поймать стоя.
6. Поднимание туловища И.п.- лежа на полу на спине, мяч в руках за головой;  
1-сесть и, сделав наклон, достать мячом носки ног;  
2-и.п. Считать количество наклонов.
7. Прыжки в приседе. И.п.- присед, мяч в согнутых руках перед грудью, скакалка, сложенная вчетверо, сбоку около ног;  
1- прыжок в приседе в сторону через сложенную скакалку;  
2- и.п.прыжком. Считать количество прыжков в одну сторону.
- 8.Отжимания. И.п.-упор лежа мяч лежит на полу между рук, отжаться в и.п. Считать Количество касаний мяча подборотком.

Упражнения выполняют в парах, со взаимным подсчетом результатов и их записью, в хорошо проветриваемом помещении. Отдых между упражнениями от 1 до 3 минут в зависимости от утомляемости.

## Приложение № 7

### Легкая атлетика.

Упражнения для развития скоростно-силовых и скоростных качеств.

1. Бег с высоким подниманием бедер (10-20 м). 2-3 раза.
2. Бег из различных стартовых положений: сидя на полу, упор лежа сзади (спиной к направлению бега), вставая без помощи рук и др. (15-20 м). По 2-3 раза из каждого положения.
3. Бег приставными шагами, темп средний (10-15 м). 2-3 раза.
4. Догонять бегущую впереди в 2-3 м девочку. 3-4 раза.
5. Рывок (10-20 м) после медленного бега. 4-6 раз.
6. Прыжки с ноги на ногу через набивные мячи. 15-20м.
7. Те же прыжки на расстоянии 20-25 м (для астеноидного) и на 15-18 м (для



- дигестивного типа). 1-2 серии.
8. Повторный бег на 40 м. 3-5 раз.
  9. Упражнения со скакалкой: а) подскоки на одной ноге, другую вперед (по 16-20 подскоков на каждой ноге); б) вращая скакалку вперед, выполнить 6-8 подскоков с двойным вращением скакалки.
  10. Подскоки на одной, другая нога на возвышении. По 10-12 подскоков с каждой ноги.
  11. Подскоки на обеих ногах у опоры. 16-18 подскоков.
  12. С гимнастической скамейки прыжки в глубину с последующим быстрым подскоком вверх. 6-8 прыжков.
  13. Прыжки из раздела «Художественная гимнастика».

## Приложение № 8

### Гимнастика.

#### Для развития функции равновесия.

1. И.п. — стойка на носках, руки назад, соединить их в «замок». Наклоны вперед, в стороны и назад без зрительного контроля. 5-6 раз.
2. И.п. — основная стойка. Прыжки с поворотом на 180 и 270°. 3-4 раза в каждую сторону.
3. И.п. — стойка на носках. Наклоны назад с отведением левой (потом правой) ноги назад. 5-6 раз.
4. То же, но без зрительного контроля. 5-6 раз.
5. Ходьба по линии на носках (руки на поясе) с наклонами головы влево и вправо. 10-15 см.
6. Предварительно выполнив 2-3 поворота на 360°, ходьба по линии на носках.
7. Бег по линии на носках с поворотами на 270 и 360°. 25-30 м.
8. Бег с внезапными остановками. 3-4 остановки.
9. Бег спиной вперед. 25-30 м.
10. Ведение мяча с закрытыми глазами. 15-20 м.
11. Стоя на носках на рейке гимнастической скамейки, вдоль. Приседание, руки вперед. 8-10 раз.
12. То же, но без зрительного контроля.
13. Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки, руки на поясе или за головой, с открытыми и закрытыми глазами.
14. То же, но подбрасывая и ловя мяч двумя руками.
15. Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки (руки на поясе) приставными шагами, вальсовым шагом, шагом польки.
16. Равновесие сначала на низком, потом (на следующих уроках) на высоком бревне. 2-3 раза.
17. Повороты на бревне скрестно, переступанием на 180 и 360°, поворот на 180° махом назад. 3-5 раз каждый поворот.
18. Подскоки на обеих ногах с продвижением вперед по бревну. 6-8 раз.
19. Прыжки (на гимнастической скамейке) махом одной, толчком другой (со сменой ног). 6-8 раз.
20. Ходьба по бревну с подбрасыванием и ловлей мяча.
21. Бег на носках по бревну.
22. Хореографические упражнения у опоры:
  - а) полуприседание в I-III позициях ног, по 4 раза в каждой позиции;
  - б) полное приседание в I-III позициях ног, по 4 раза в каждой позиции;
  - в) стоя боком к опоре, волна туловищем на 8 счетов, 4-6 раз;
  - г) стоя боком к опоре, вертикальное равновесие (на 8 счетов) на правой и левой

ноге, по 4 раза на каждой ноге;

д) горизонтальное равновесие на правой и левой ноге (на 8 счетов), по 4 раза на каждой ноге.

23. Акробатические упражнения:

а) кувырки вперед, назад, в сторону;

б) переворот в сторону.

24. Подвижные игры и эстафеты с элементами равновесия.

Приложение № 9  
Спортивные игры.  
Упражнения для обучения.

Баскетбол

1. Двигаясь по залу в парах приставными шагами, выполнять передачу двумя руками от груди.
2. В парах: один игрок перемещается приставными шагами внутри круга, другой — по наружным границам спортивного зала. Первый выполняет передачу мяча второму, второй ловит мяч и выполняет передачу в движении первому игроку.
3. Перемещаясь бегом в парах, выполнять передачи в движении с атакой корзины.
4. Перемещаясь в парах шагом и бегом, выполнять передачи в движении после ведения. Заканчивать упражнение броском в кольцо и подбором мяча.
5. Построение в кругах по 5-7 человек. Перемещаться приставными шагами по кругу и передавать мяч в движении через одного. Передачу выполнять после каждых двух шагов (двухшаговый ритм).

Волейбол

1. Прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180 градусов.
2. Подъем мяча над собой двумя руками сверху, стоя на месте до 10 раз.
3. В низком приседе с продвижением вперед.
4. Стоя в 1 метре от стены, переход в упор на пальцах о стену с последующим отталкиванием и возвращением в исходную позицию.
5. 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.
6. Подбрасывание волейбольного мяча одной рукой над головой, затем верхняя подача в стену другой рукой с последующей ловлей мяча и повторения упражнений.
7. Стоя руки над головой, сед, перекат назад на спину с последующим возвращением в исходное положение.
8. Передача мяча снизу двумя руками в стену.
9. Из о.с. не отрывая ног от пола и не сгибая коленей, упор стоя, переход в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение.
10. Передача мяча двумя руками сверху в движении.

## Приложение № 10

### Упражнения с воздушными шарами

(для учащихся с низким уровнем подготовленности).

1-я станция: выполнение верхней передачи над собой каждым школьником, в распоряжении которого воздушный шар или большой надувной мяч. Учитель корректирует работу учеников, успевая сделать замечания, пока шар или мяч находится в воздухе.

2-я станция: нижняя передача над собой.

3-я станция: произвольные передачи большими мячами в парах.

4-я станция: выполнение нижней прямой подачи волейбольными мячами в стену.

Примерный перечень заданий оставшимися для работы по станциям с более подготовленными учениками.

Передача мяча через сетку.

На противоположных сторонах площадки, вдоль сетки и друг против друга располагаются 3-4 пары учеников:

а) верхняя передача над собой и через сетку. Партнер повторяет упражнение;

б) верхняя передача над собой и нижняя передача через сетку. Партнер ловит мяч и повторяет упражнение;

в) верхняя передача через сетку и возвращение мяча нижней передачей. Партнер ловит мяч и повторяет упражнение;

г) верхняя передача через сетку, партнер выполняет верхнюю передачу над собой и возвращает мяч нижней передачей;

д) нижняя передача над собой и верхняя передача через сетку. Партнер возвращает мяч любой передачей;

е) встречная верхняя передача мяча через сетку;

Упражнения с использованием нижней передачи лучше выполнять большими мячами.

## Приложение № 11

### «Школа мяча»

(баскетбол 3 класс).

- броски мяча в стену и ловля его двумя руками;
- броски мяча в стену и ловля после отскока от пола;
- броски мяча правой рукой и ловля правой рукой;
- броски мяча левой рукой и ловля левой рукой;
- броски мяча в стену правой рукой и ловля левой рукой;
- броски мяча в стену левой рукой и ловля правой рукой;
- удары мяча в пол с последующим отскоком от стены и ловля правой рукой;
- то же и ловля мяча левой рукой;
- броски мяча в стену и ловля после поворота кругом.

Приложение № 12  
Лыжная подготовка.

1. Равномерное прохождение отрезков попеременным двухшажным ходом.
2. Равномерное прохождение отрезков одновременным бесшажным ходом.
3. Прохождение с различной скоростью отрезков попеременным двухшажным ходом.
4. Спуск со склона в средней стойке с торможением «плугом».
5. Подъем в гору «елочкой».
6. Спуск со склона в средней стойке с последующим поворотом переступанием.

Приложение № 13

Домашнее задание по методу круговой тренировки в 1-3 классах.

1. И. п.— руки вперед, кисти вниз, а затем вверх, руки сгибать до положения перед грудью, к плечам, не опуская локтей. 6—8 раз.
2. И. п.— сед по-турецки, руки к плечам. Круговые движения плечами (вверх-назад-вниз-вперед). 8—10 вращения.
3. И. п.— стойка с сомкнутыми носками. 1 — руки перед грудью, локти на уровне груди, ладонями вниз, пальцы касаются друг друга, 2—3 — с силой сжать кисти (локти не опускать), 4 — развернуть кисти к себе, 5 — выпрямить пальцы, 6 — руки вниз. 6—8 раз.
4. И. п.— руки перед грудью. 1 — рывковые движения руками назад, не опуская плеч, 2—3 — выпрямляя руки ладонями кверху, два рывка назад, положение кистей чуть выше уровня плеч, 4 — и. п. 5—6 раз.
5. И. п.— о. с., руки на пояс. Сгибание ноги вперед, захватывая пальцами платок, 2 — и. п. То же, сгибание ноги назад.
6. И. п.— лежа на спине. Поочередное поднимание ног, поочередное сгибание ног; одновременное сгибание ног, одновременное поднимание ног 5—10 раз.
7. И. п.— сидя, руки в стороны. Повороты туловища влево, вправо, удерживая руки в исходном положении.