

# Круговая тренировка на уроках физической культуры

**Цель:** Инновация учебно-тренировочного процесса методом круговой тренировки в комплексном уроке.

**Задача:** 1. Увеличение моторной плотности урока посредством метода круговой тренировки.

2. Улучшение усвоения программного материала посредством круговой тренировки.

3. Повышение интереса, активности, работоспособности, психического и эмоционального состояния учащихся.

4. Дифференцированный подход в процессе физической подготовки учащихся.

## ХАРАКТЕРИСТИКА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

**Круговая тренировка** – это организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями, включающая ряд частных методов строго регламентированного упражнения, направленное на комплексное воспитание физических способностей занимающихся. Такая форма работы предусматривает серийное (слитное или с интервалами) последовательное выполнение специально подобранного (разработанного) комплекса физических упражнений в соответствии с определенным символом круговой тренировки.

## Круговая тренировка –

обеспечивает равномерную нагрузку на все группы мышц, а так же обеспечивает нагрузку на сердечнососудистую и дыхательную системы. Дифференцированно развиваются двигательные качества (быстрота, сила, выносливость), но главным образом такие комплексные качества как силовая выносливость, скоростная сила, скоростная выносливость.


\* Комплексы физических упражнений круговой тренировки, как правило, не являются простой суммой упражнений на «станциях». В большинстве случаев это совокупность взаимосвязанных между собой упражнений, дающая такой тренировочный эффект, который нельзя получить, используя каждое из этих упражнений в отдельности.

Начиная с 5 класса целесообразно применение круговой тренировки, направленной на воспитание у учеников комплекса физических качеств с акцентом на те, которые наиболее важны для данных классов.

- \* в 4-5 классах – координационные и скоростные качества;
- \* 6-8 классах – скоростно-силовые качества и общая выносливость;
- \* 9-11 классах – высокий уровень всех качеств, особенно силы, скоростной и силовой выносливости.

## Схема подбора упражнений:

- 1 станция - упражнения для рук и плечевого пояса (отжимания из различных положений, работа с отягощениями, подтягивания в висе и висе лежа различным хватом и т.д.);
- 2 станция - упражнения для мышц брюшного пресса (движения прямыми и согнутыми ногами при фиксированном туловище, движение туловищем при фиксированных ногах с отягощением и без);
- 3 станция - упражнения для мышц спины (упор-присев-упор-лежа, вращательные движения с отягощениями, упражнения в парах, подъем туловища или ног из положения на животе и т.д.);
- 4 станция - упражнения для ног (ходьба, бег, прыжки, приседания, «многоскоки» с отягощением и без, выпрыгивания из приседа и т.д.);
- 5 станция - упражнения общего воздействия («разножка», скакалка)



\* Таким образом, основные мышечные группы получают нагрузку, которая изменяется на каждой станции, в то время, как одна группа мышц получает импульс для развития, другая – активно отдыхает.



\* При подборе упражнений необходимо соблюдать основные принципы:

\* идти от простого к сложному;

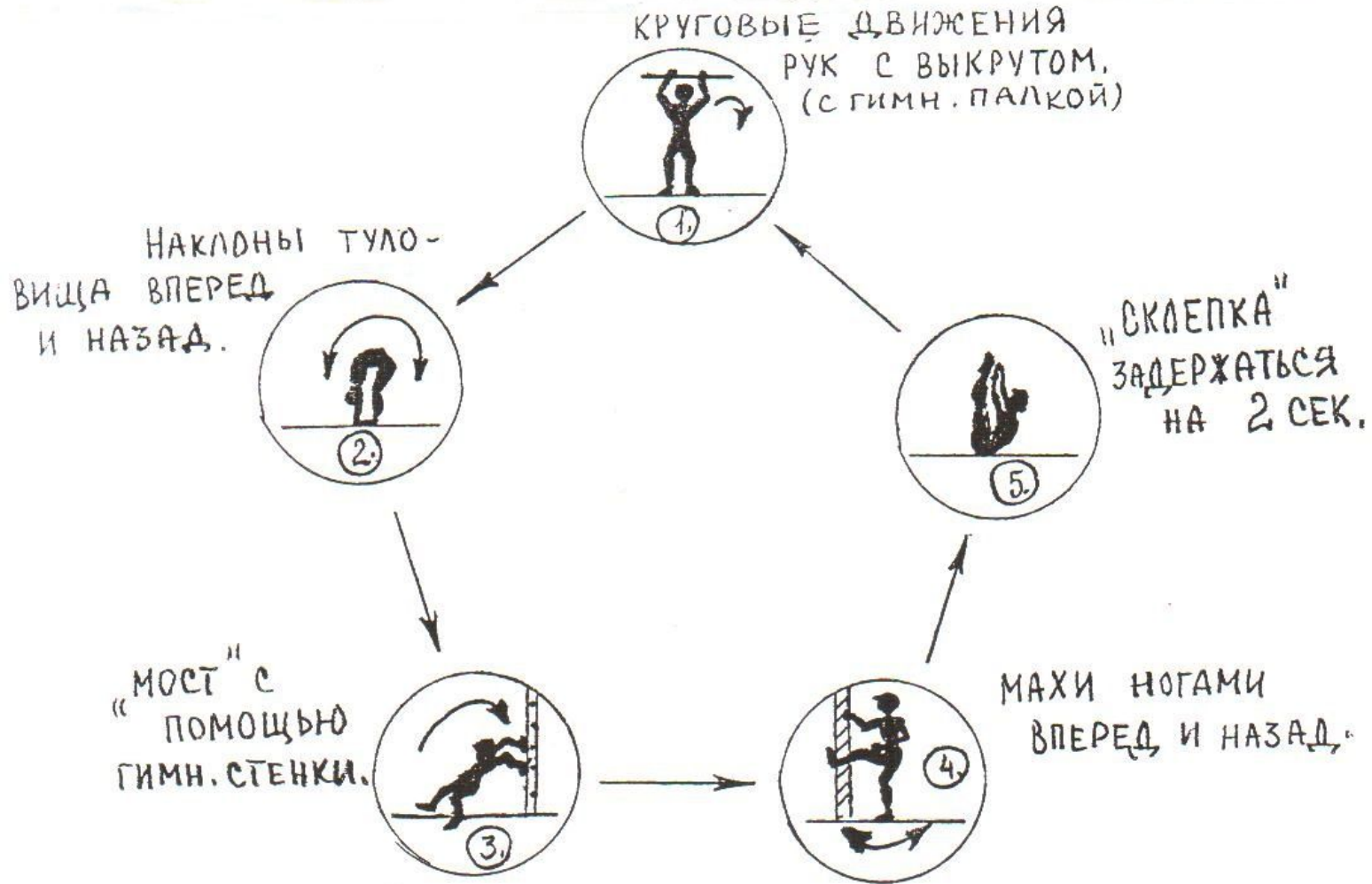
\* чередовать работу одних мышечных групп с отдыхом других

\* после сложного и тяжелого упражнения давать более легкое,

способствующее восстановлению сил, успокаивающее дыхание.

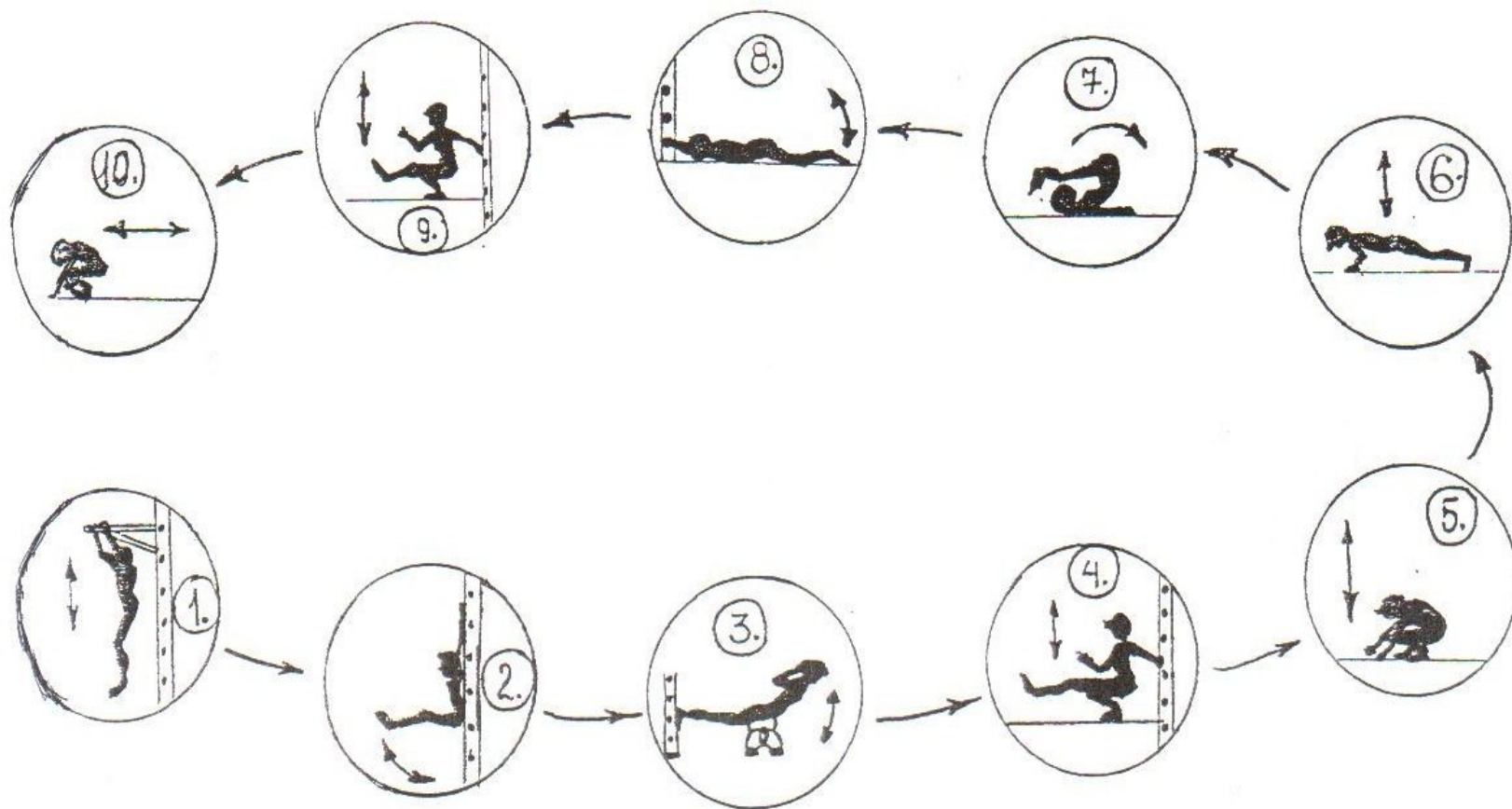
- РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ
- ВОСПИТАНИЕ СИЛЫ
- ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ
- ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ
- РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

# РИС. №1 ГИБКОСТЬ



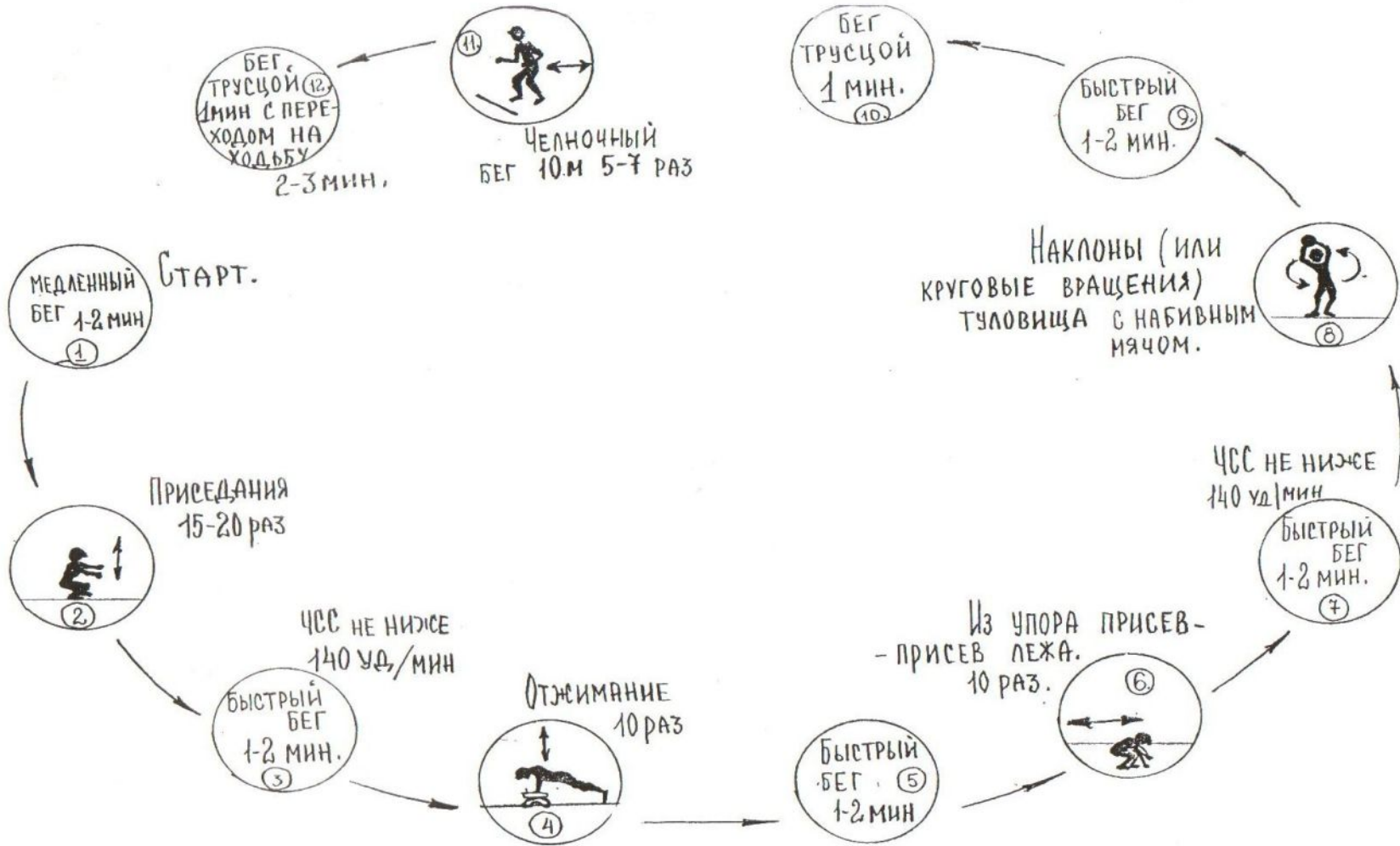
# РИС.№2

## сила



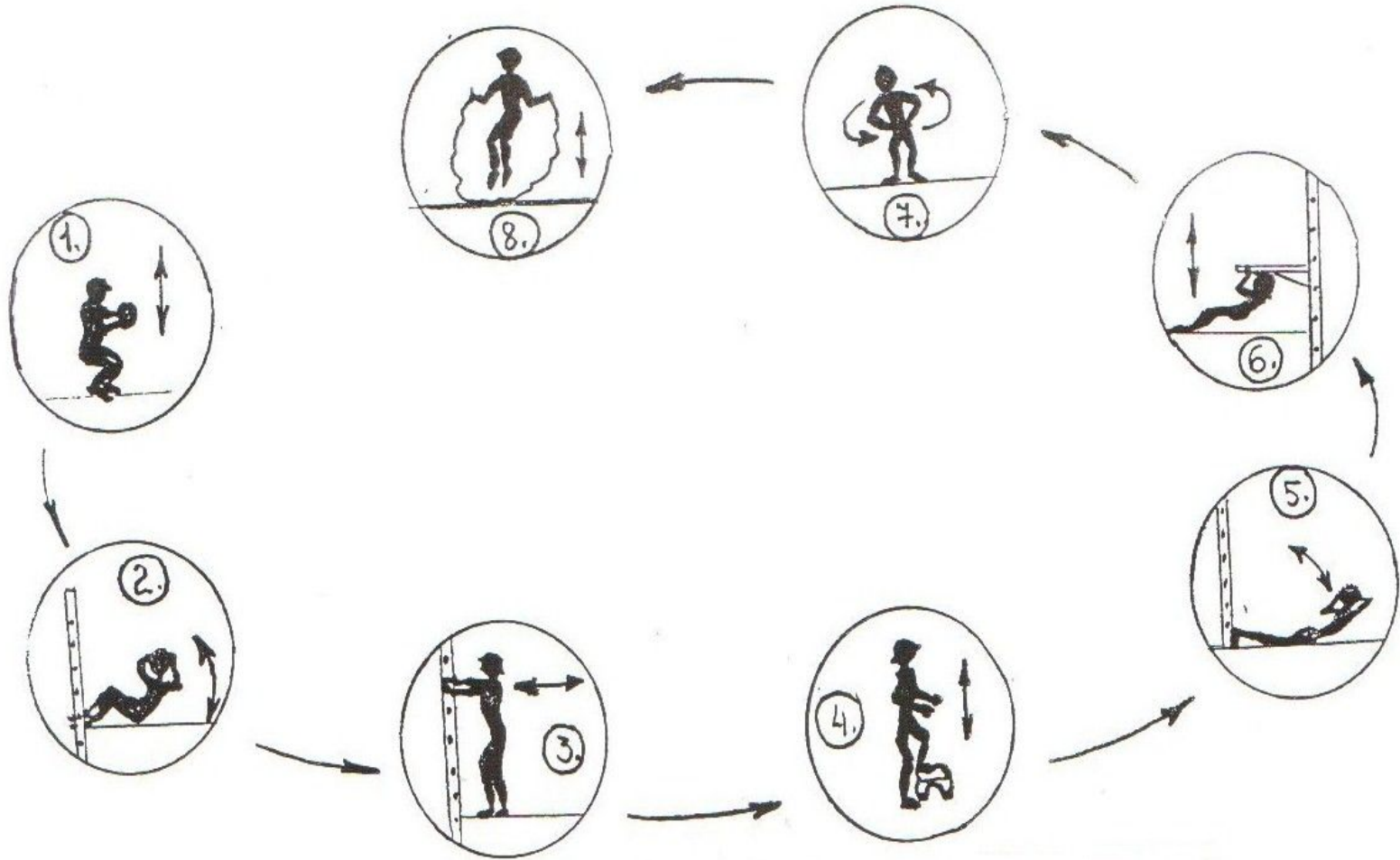
# РИС. №3

## ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ



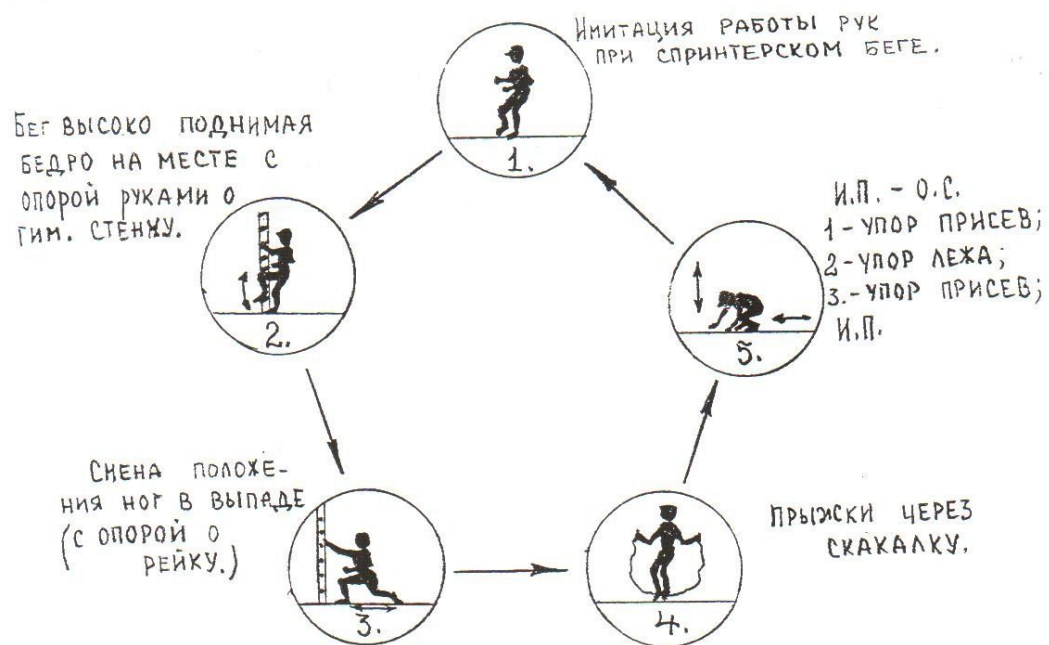
# РИС.№4

## СТАТИЧЕСКАЯ И СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ



# РИС. №5

## Быстрота



# ЛОВКОСТЬ

**1 станция** - вращение мяча вокруг туловища, перекидывая мяч из правой руки в левую. (Упражнение можно выполнять в сочетании с бегом на месте, прыжками на месте, в выпаде).

- \* **2 станция** - И.П. – наклон вперед, ноги шире плеч. Жонглирование мячом по «восьмерке» вокруг ног, перекидывая мяч из руки в руку.
- \* **3 станция** - И.П. – упор присев с опорой руками на мяч. Подбросить мяч вверх – кувырок вперед – поймать мяч – подбросить вверх – кувырок назад – поймать мяч.
- \* **4 станция** - Подбросить мяч вверх – разворот на 360 – присесть поймать мяч.
- \* **5 станция** - И.П. – О.С.. Поочередное передвижение рук на 12 счетов с правой руки на пояс, плечи, вверх с последующим возвращением обратно. Все движения выполняются во время прыжков на двух ногах на месте.



\* Рационально применять круговую тренировку не только для воспитания физических качеств, но и как закрепление (совершенствование) учебного материала ( легкой атлетики, гимнастики, баскетбола, волейбола).

В одном уроке можно совмещать одновременно два вида круговой тренировки:

1 – закрепление (совершенствование) двигательных навыков (при прохождении программы по волейболу, баскетболу)

2 – развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости).

## ЗАКРЕПЛЕНИЕ (СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ) ТЕХНИКИ БАСКЕТБОЛА

**Комплекс рассчитан на 15-17 мин. 3 серии по 25-30 сек работы и отдыхом между сериями 60 сек.**

\* **«Станция»1.** Челночный бег с ведением 1 рукой попеременно (в одну сторону – правой, обратно – левой).

1 круг – бег от штрафной до штрафной,

2 круг – от штрафной до середины, обратно к штрафной, к середине..

3 круг - тоже, что 1

\* **«Станция»2.** Передачи в парах от груди, с шагом.

\* 1 круг – передачи правой рукой,

\* 2 круг – передачи двумя руками,

\* 3 круг – передачи левой рукой

\* **«Станция»3.** Челночный бег с перемещением приставным шагом.

\* 1 круг - перемещение спиной друг к другу,


\* 2 круг – перемещение лицом др. к др. с имитацией передачи 2 р.р. от груди,

\* 3 круг - перемещение спиной др. к др. с имитацией защитной стойки

\* **«Станция»4.** Имитация броска двумя руками от головы. Работа над техникой. Постановка рук и ног при броске.

\* **«Станция»5.** Повороты, развороты на месте после остановки. Учащийся делает прыжок на месте и после этого выполняет повороты (в право, в лево) на опорной ноге (в основной стойке б/болиста) и разворот на 360\* с баскетбольным мячом в руках.

- \* При планировании необходимо учитывать особенности комплексного урока:
- \* Надо использовать в уроке дидактически доступные упражнения
- \* Урок должен носить преимущественно тренировочный характер учебного процесса
- \* В уроке должны присутствовать широкие возможности для воспитания важнейших физических, психических, нравственных и интеллектуальных качеств
- \* Уроку должна быть присуща тренирующая нагрузка, которая вызывает функциональные сдвиги в организме учащихся и повысит моторную плотность.

- 
- \* Такие уроки трудны в организации, но они более эмоциональны, разносторонне влияют на организм детей.