

Автор:

*Учитель физкультуры*

Место работы: *МАОУ*

*Новоселезневская СОШ*

*филиал Ильинская СОШ*



**Кныш Елена Владимировна**

**Применение метода  
круговой тренировки  
на уроках  
физической культуры –  
путь к значку ГТО**

# **Актуальность проблемы**

- **возрастание гиподинамии школьников, обусловленное дальнейшей интенсификацией их умственного труда, с одной стороны, и снижение двигательной активности – с другой;**
- **подготовка учащихся к сдаче норм ГТО.**

# **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.**

# Новизна опыта

- **Адаптирую разработки и рекомендации *И. А. Гуревича* автора книг о круговой тренировке, и опыт учителей физкультуры, опубликованный в журнале «Физическая культура в школе» и сети «Интернет» к условиям сельской школы.**

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



## *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.**

# Метод круговой тренировки

## Преимущества:

Позволяет избежать монотонности урока.

Позволяет большому количеству учащихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.

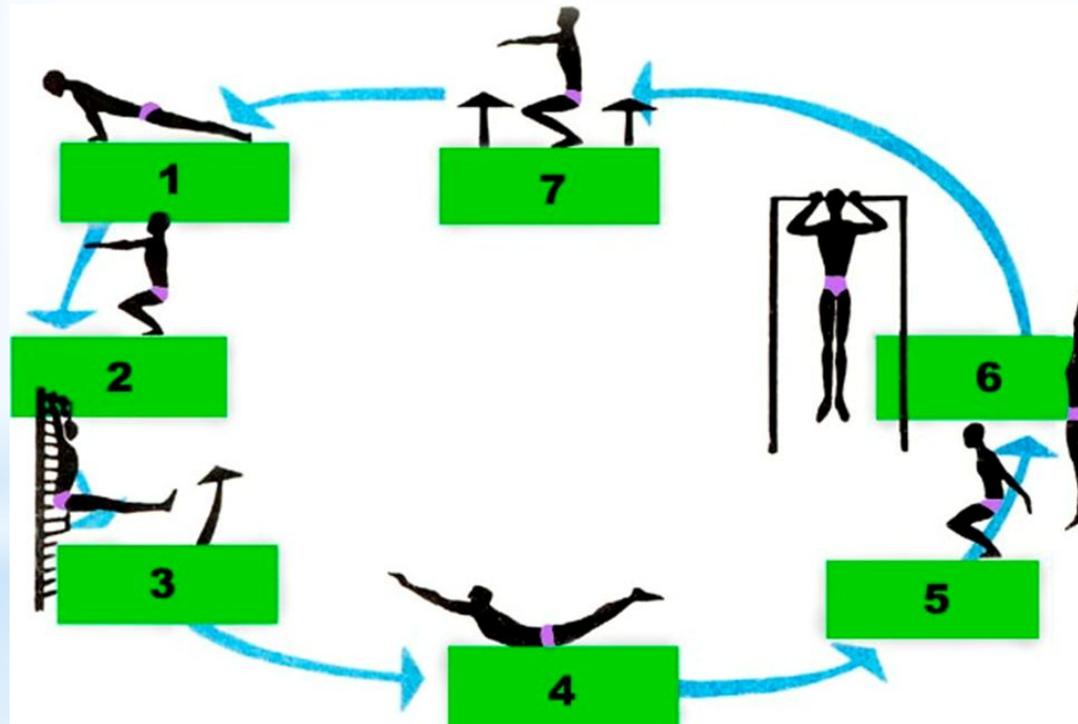
Быстрая смена физических упражнений дает возможность получить физическую нагрузку на все мышечные группы и избежать при этом местного утомления.

В урок включаются простые и доступные упражнения, не требующие сложного оборудования и инвентаря.

Этот метод позволяет учащимся регулярно проверять свои физические возможности.

Урок отличается высокой моторной плотностью.

# Теоретическая база опыта



**Круговая 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.

# 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.**

# «Круговую тренировку» можно планировать

в подготовительной части  
урока

в основной части урока

в заключительной части  
урока

# Круговая тренировка

направлена на:



**развитие  
физических качеств**

силы

быстроты

выносливости

гибкости

ловкости



**совершенствование  
двигательных  
навыков на уроках**

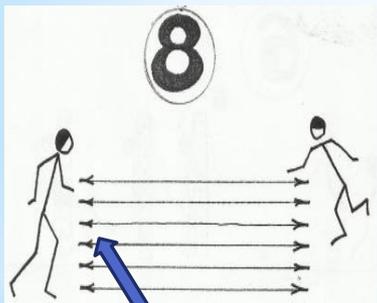
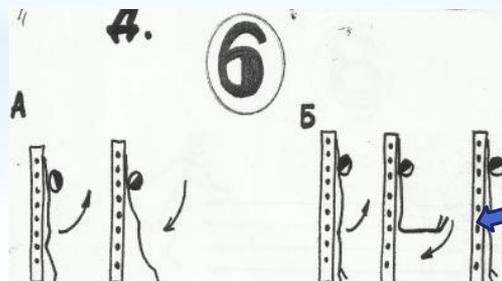
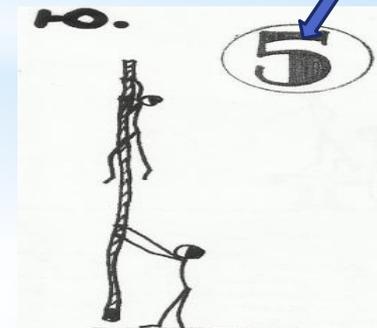
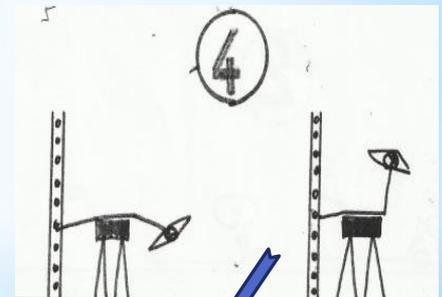
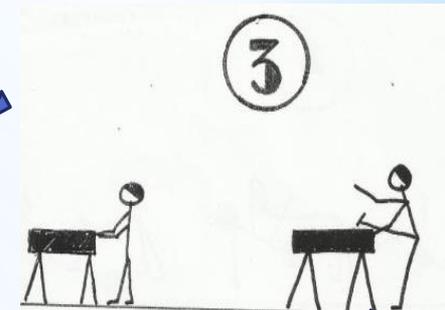
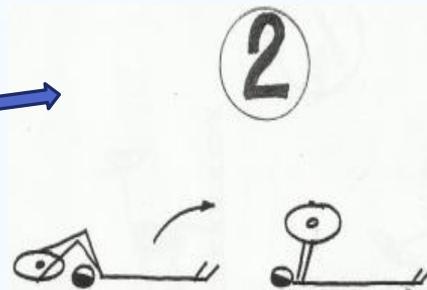
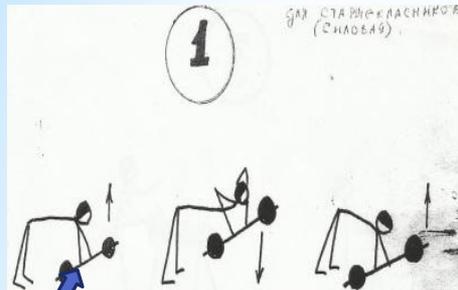
лёгкой атлетики

спортивных игр

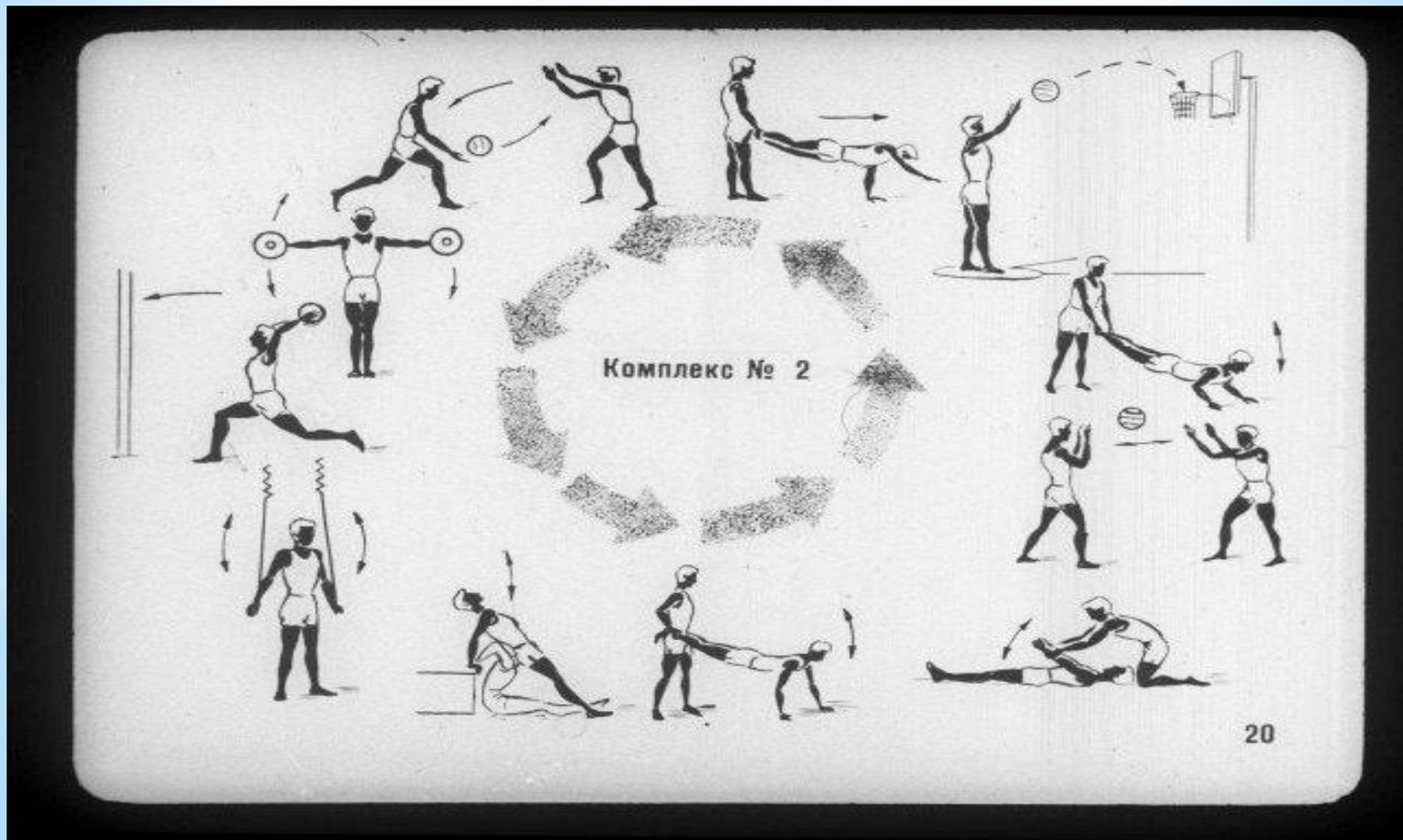
лыжной подготовки

гимнастики

# Комплекс «круговой тренировки» на развитие силовых качеств



# Комплекс «круговой тренировки» по волейболу



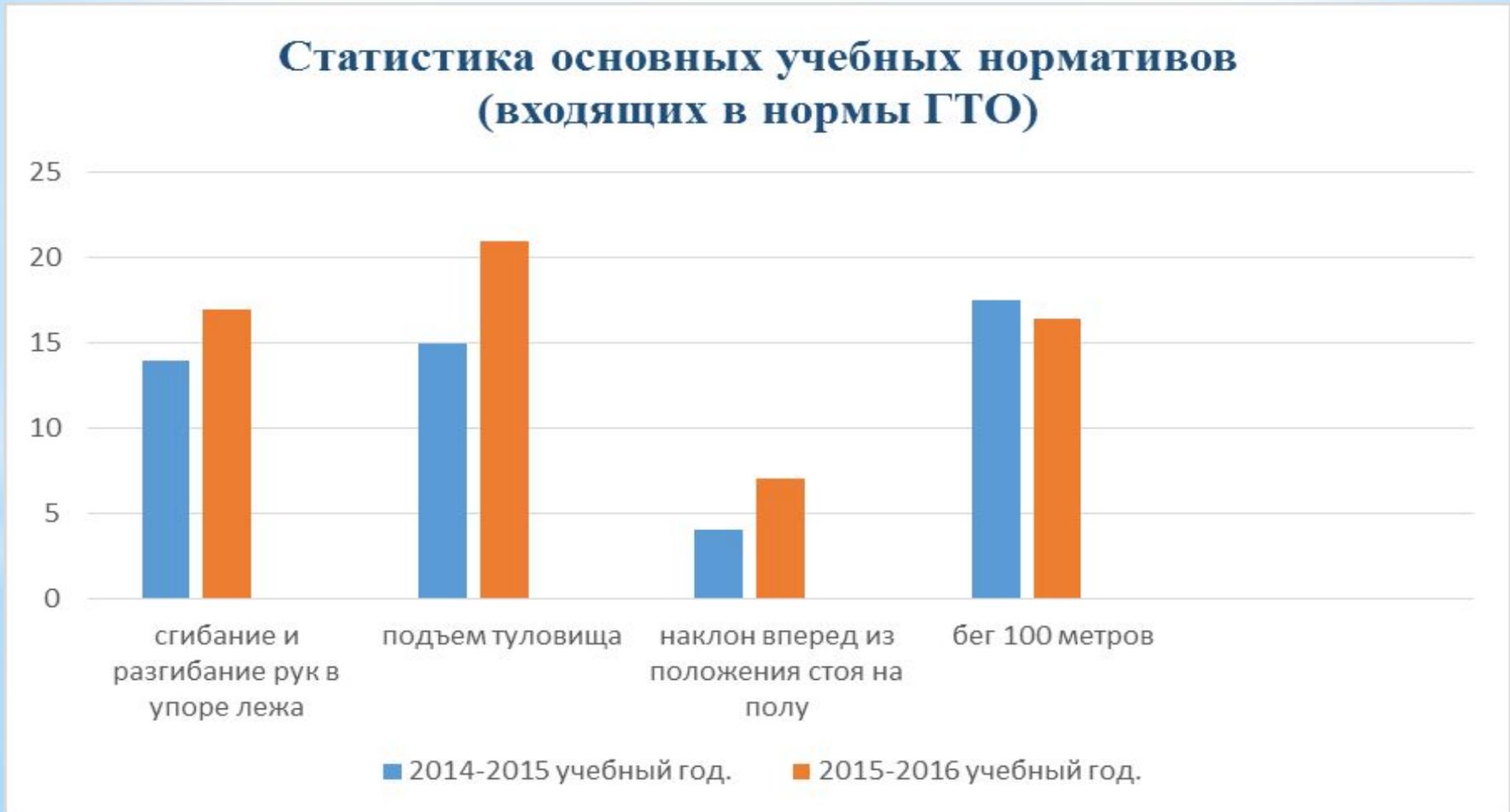
## Дети занимающиеся в спортивной секции «Волейбол»



# Результативность

Анализ тестирования позволяет мне проследить как изменяются, результаты принятых нормативов.

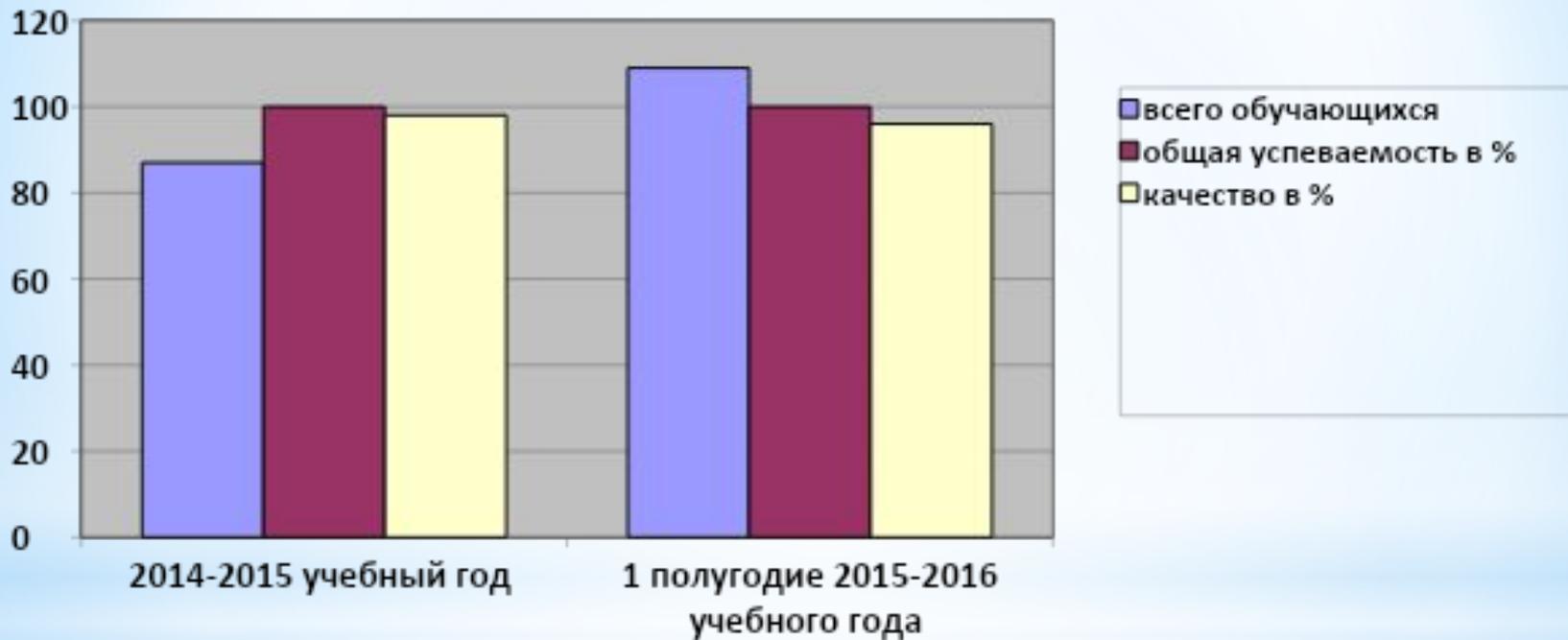
*Диаграмма №2*



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

*Диаграмма № 3*

**Качество знаний учащихся по физкультуре  
(в процентах от общего количества детей)**



**Добиваюсь 100% присутствия детей на уроке.**

# Фоторепортаж с уроков



## **Вывод**

**Проведённый анализ результатов педагогической деятельности позволяет сделать вывод об эффективности выбранного мною метода.**

**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 учащимся подготовиться к сдаче норм ГТО.**

**Спасибо за внимание!**