

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.**

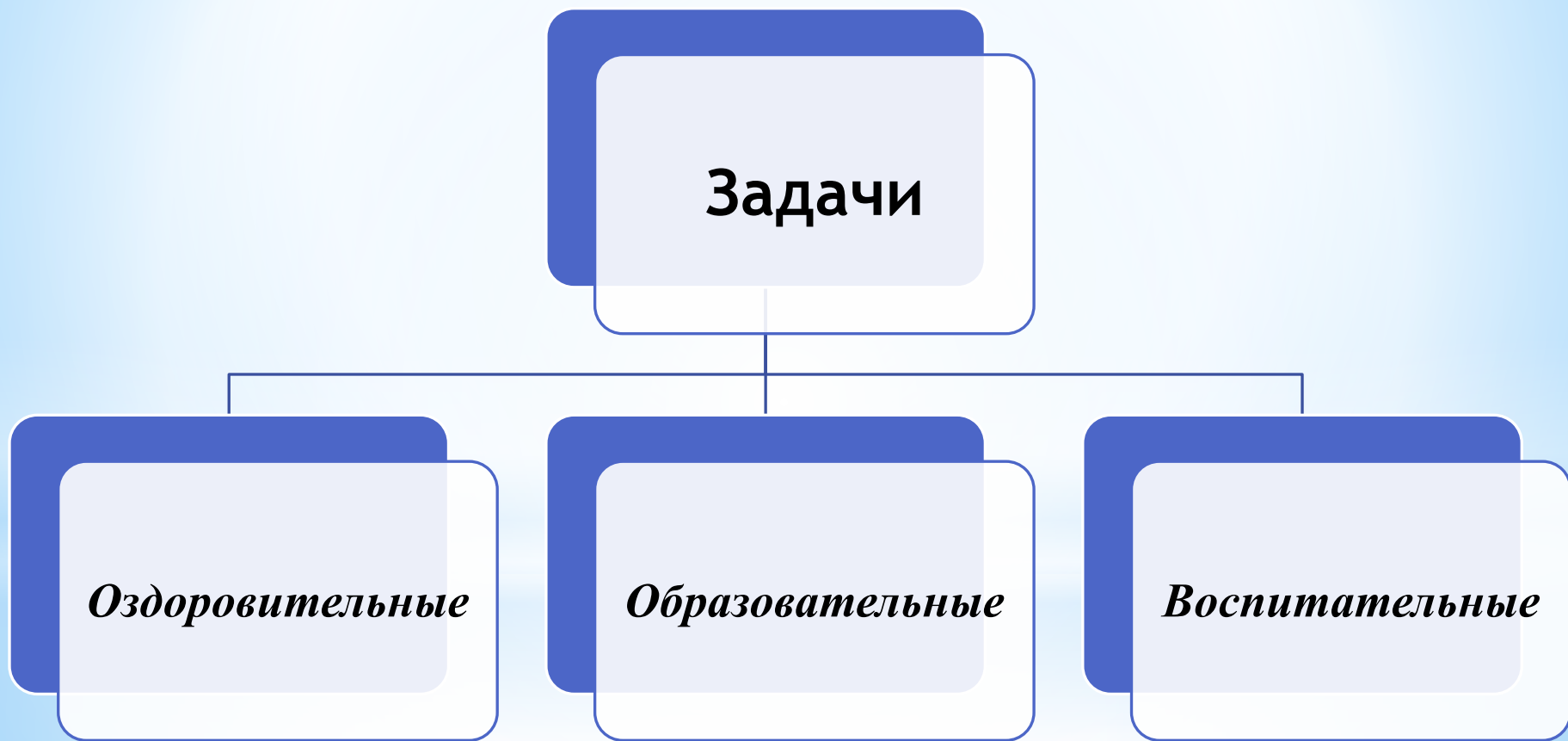
Ведущая педагогическая идея

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.

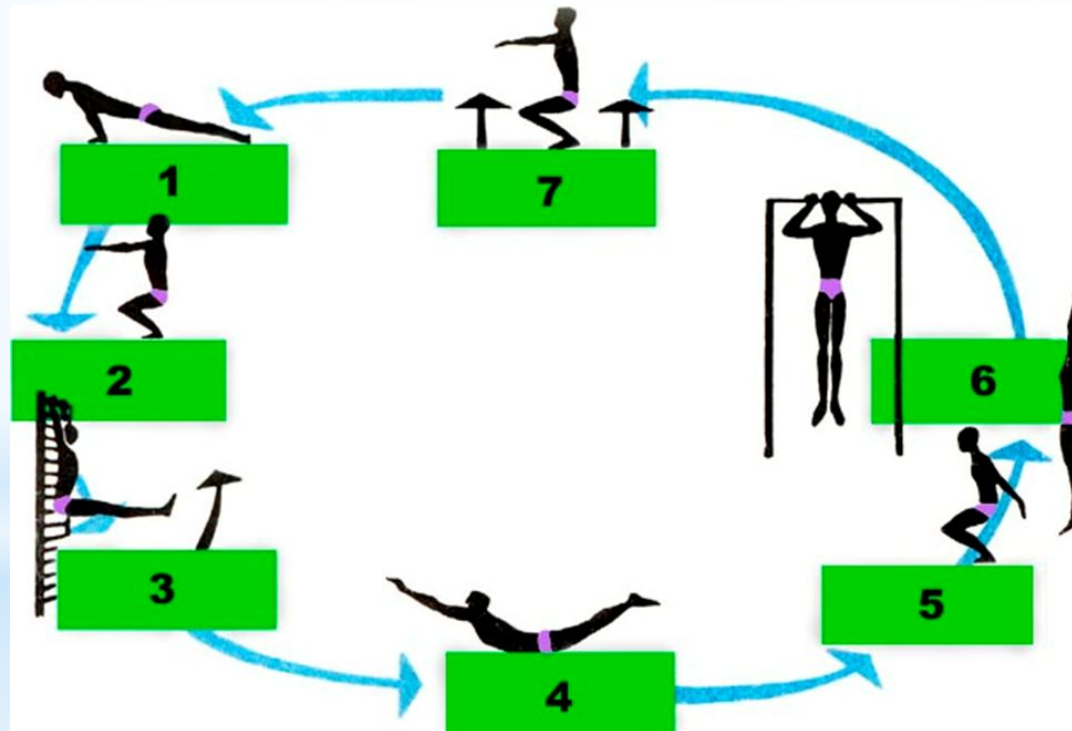
Быстрая смена физических упражнений дает возможность получить физическую нагрузку на все мышечные группы и избежать при этом местного утомления.

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**

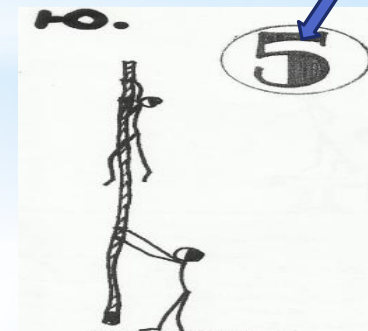
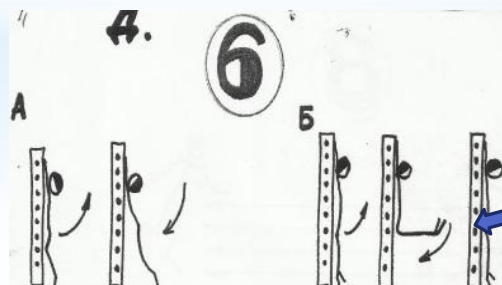
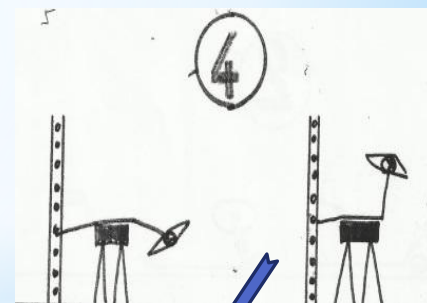
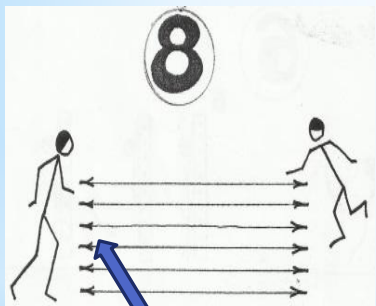
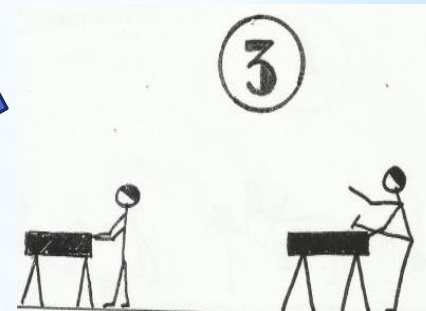
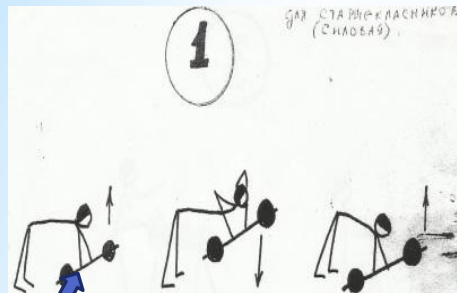
лёгкой атлетики

спортивных игр

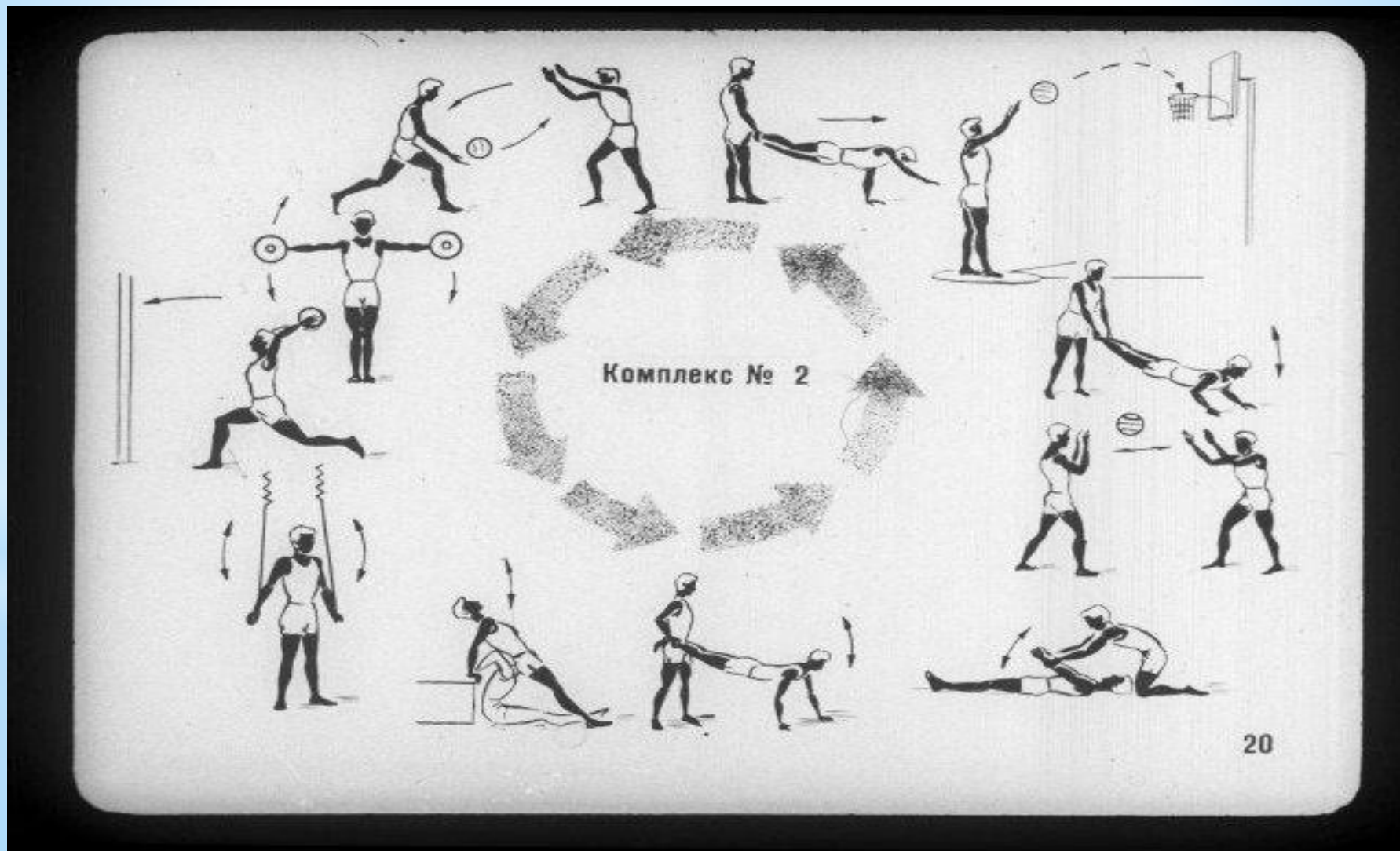
лыжной подготовки

гимнастики

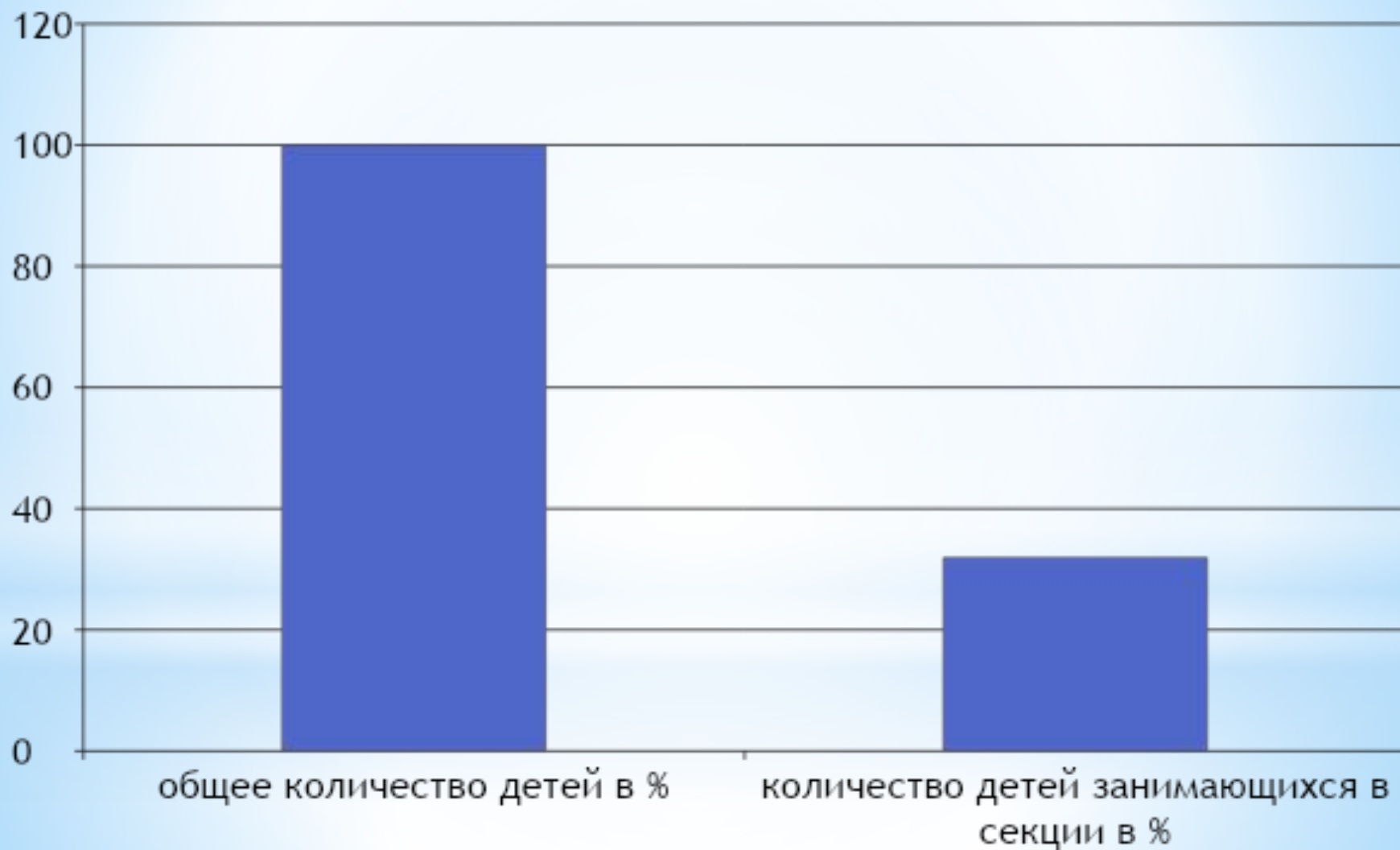
Комплекс «круговой тренировки» на развитие силовых качеств



Комплекс «круговой тренировки» по волейболу



Дети занимающиеся в спортивной секции «Волейбол»

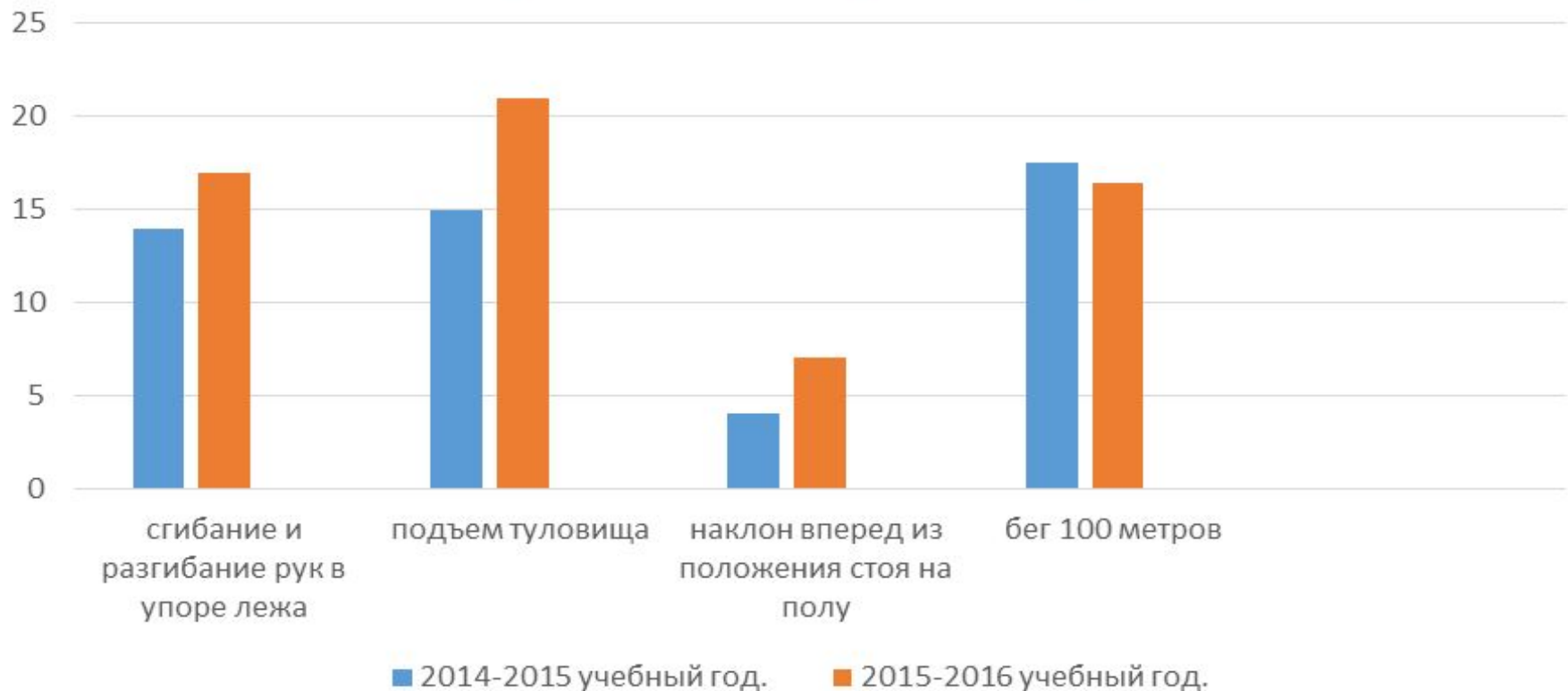


Результативность

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

Диаграмма №2

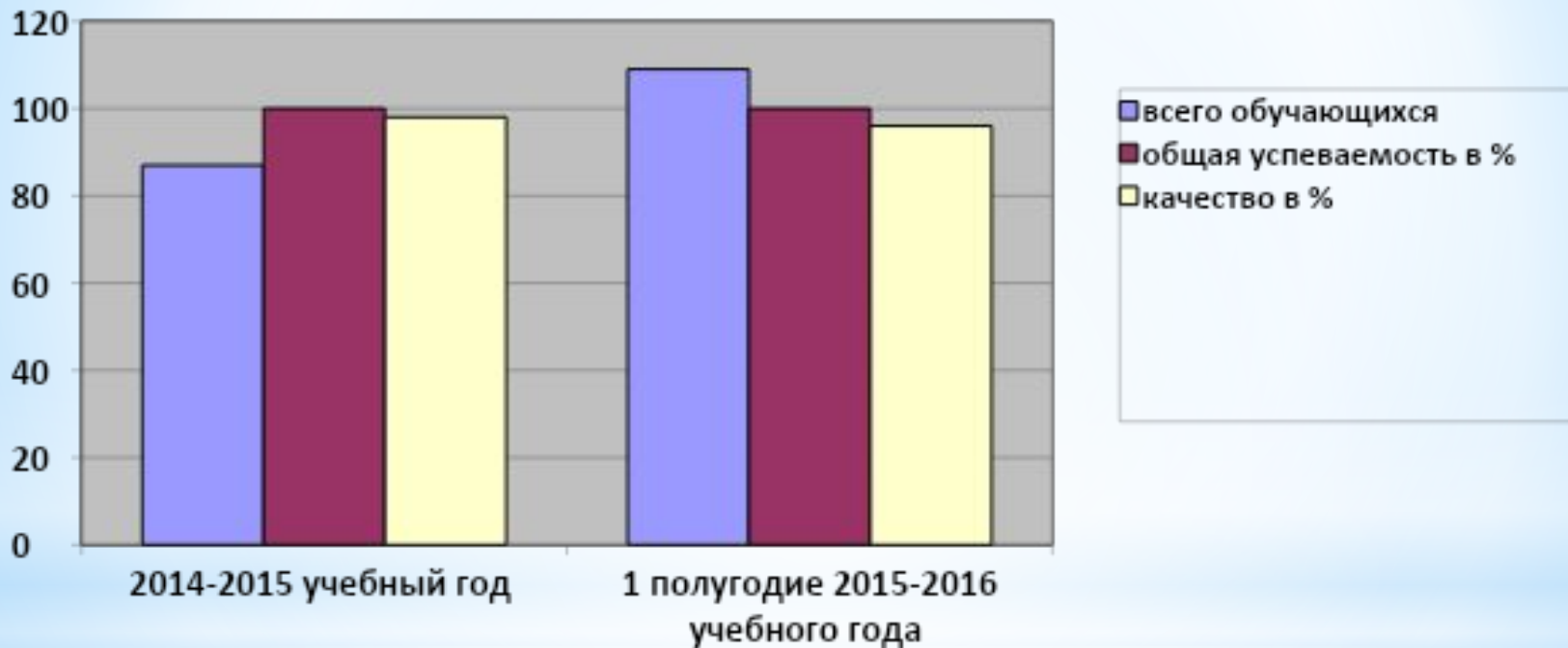
**Статистика основных учебных нормативов
(входящих в нормы ГТО)**



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!