

Муниципальное образовательное учреждение
" Средняя общеобразовательная школа № 83"
г.Печора

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПОСОБИЯ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПО ТЕМЕ
**"Метод круговой тренировки на уроках
физической культуры"**

Автор: Гаевая Майя Игнатьевна
учитель физкультуры "СОШ № 83"

г.Печора, 2018

Содержание

Введение	3
1. Методическая основа метода круговой тренировки	5
2. Использование метода круговой тренировки на уроках физической культуры	8
3. Комплексы упражнений методом круговой тренировки по баскетболу, волейболу, лыжной подготовке	11
Заключение	14
Список используемой литературы	15
Приложение №1 (пример урока).....	16

Введение

Жизнь требует улучшения физической подготовленности обучающихся общеобразовательных школ. Не секрет, что за последние годы уровень здоровья подрастающего поколения нашей страны резко снизился, проявились как факторы ухудшения экологической обстановки, так и экономические факторы. Достаточно посмотреть на количество обучающихся, которые имеют различные ограничения к занятиям, или полностью освобождены от уроков физической культуры. Заболевания самые разные - от ограничений по зрению до астмы и сахарного диабета.

На фоне таких удручающих факторов как никогда остро встаёт вопрос о правильном планировании, проведении и дополнительных нагрузках на уроках. В этих целях учителя физической культуры могут успешно использовать метод круговой тренировки, которая с каждым годом приобретает все большую популярность, особенно у обучающихся. Упражнения комплексов круговой тренировки, как правило, хорошо увязываются с материалом уроков, учебных тем, способствуя не только общему и физическому развитию обучающихся, но и успешному освоению ими всех разделов учебной программы. Конкретная направленность круговой тренировки, комплекс включаемый в неё упражнений, дозирования нагрузки и другие черты методики зависят, естественно, от возрастных и половых особенностей и уровня подготовленности.

В последнее десятилетие широкое применение нашли специальные методические формы регламентации упражнений при комплексном содержании занятия. Основная из них так называемая "круговая тренировка". Сам термин "круговая тренировка" - дословный перевод с немецкого "Kreistraining" ("крейзтрейнинг"). Ряд теоретических и методических предпосылок "круговой тренировки" был создан в советской системе физического воспитания. В последние десятилетия эта методическая форма комплексного использования разрабатывалась специалистами из Германии и английскими специалистами ("серкит - трейнинг") (А.П.Матвеев, М.Ф и С. 2001г.) В методическом пособии С.Б. Шармановой рассказывается о методике круговой тренировки (1).

Сразу хочется отметить: вариант круговых тренировок, описывается в пособии, можно использовать на уроках физической культуры. Данная методика базируется на перспективном направлении совершенствования физического воспитания обучающихся - концепции конверсии избранных элементов технологий спортивной тренировки, разработанной В.К.Баскевичем.

Основная цель заключается в повышении эффективности физического воспитания на базе применения технологий спортивной тренировки, а также оптимизации его структуры и содержания. Тренировка рассматривается как процесс направленной адаптации организма к физическим нагрузкам.

В своей работе представляю методические разработки комплексов с использованием "метода круговой тренировки".

Планируемые результаты: 1. Научиться самостоятельно выполнять ранее изученные упражнения в процессе круговой тренировки; преодолевать трудности при выполнении учебных заданий.

2. Оценивать свои достижения.

3. Оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебного задания.

Эта методика рассчитана для обучающихся старшего школьного возраста.

Основная задача использования метода круговой тренировки на уроке - эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. При этом развитие двигательных качеств должно быть тесно связано с освоением программного материала. Поэтому в комплексы круговой тренировки вводят физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы. Это будет способствовать совершенствованию умений, входящий в учебный материал.

Обязательное условие - предварительное изучение этих упражнений всеми обучающимися. Использование же их в комплексах круговой тренировки способствует выполнению изученных упражнений в различных условиях, приближенных к жизненным, что имеет очень важное значение.

Из опыта А.Баланова, преподавателя физического воспитания школы № 218 г.Москвы, метод "круговой тренировки" ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений обучающимися. Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность урока, так как упражняются все обучающиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

Круговая тренировка приучает обучающихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений.

При разработке комплексов физической подготовки, выполняемых методом круговой тренировки необходимо:

-определить перспективную цель для формирования двигательных качеств, их развитие на конкретном этапе обучения;

- провести глубокий анализ намеченных упражнений, связав их с учебной программой, её конкретным учебным материалом, учитывая наличие спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в учебном заведении;

- ознакомить обучающихся с методикой организации и проведения круговой тренировки.

Каждое упражнение комплекса обучающиеся выполняют в течении обусловленного времени (работают 20-30 сек., отдыхают 30-40 сек.), стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз.

Комплекс круговой тренировки должен вписываться в основную часть урока и, в зависимости от его задач, связанных с обучением, занимать в ней соответствующее место.

Круговая тренировка входит в учебный процесс как эффективная форма организации физической подготовки. Используя её, многие учителя

физической культуры добиваются большей степени физического воздействия на занимающихся, что связано со значительным расходом сил, утомлением обучающихся. Однако не каждом уроке эта цель является основной.

Так как обучение новым упражнениям должно проходить в оптимальных условиях, когда организм обучающихся подготовлен к предстоящей работе, то применять перед этим круговую тренировку нецелесообразно, поскольку это противоречит образовательным задачам. Другое дело, когда обучение новым двигательным действиям невозможно из-за низкого уровня физической подготовленности обучающихся. Тогда развитие специфических двигательных качеств методом круговой тренировки выдвигается на первый план, а обучение временно отходит на второй, чтобы затем можно было вернуться к обучению на качественно более высоком уровне физической подготовленности занимающихся.

Такие уроки носят характер общефизической и специальной подготовки. Они могут предшествовать обучению тому или иному программному материалу. Исследования показали, что нецелесообразно применять круговую тренировку и в вводной части урока, так как задачи её - функционально подготовить организм к предстоящей работе и таким образом создать оптимальные условия всем системам организма для более сложной и интенсивной работы, предстоящей в основной части урока.

Определить объём работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учётом возрастных и половых особенностей обучающихся, например в смешанных группах (юноши + девушки).

Строго соблюдать определённую последовательность при выполнении упражнений и переходе с одной станции к другой, а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса. Строгое соблюдение последовательности перехода с одной станции на другую определяется заданной моделью. Если эту последовательность нарушить, то может оказаться, что в отдельных моментах при выполнении комплекса нагрузка окажется чрезмерной на какие-то мышцы или органы, не будет чередования нагрузки, т.е., как гласит известная пословица, в одном месте будет густо, в другом - пусто. А это не приемлемо для круговой тренировки.

Подытоживая характеристику "круговой тренировки", можно сделать следующие выводы:

1. Круговая тренировка создаёт предпочтительные условия для комплексного развития физических способностей занимающихся.

2. Круговая тренировка на уроке обычно составляет относительно самостоятельный учредительный модуль, для которого отводится достаточно много времени (до 20 мин., иногда и больше) в основной части.

3. Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое поведение комплекса физических упражнений, подобранных в соответствии с

определённой схемой (символом круговой тренировки) и выполняемых в порядке последовательной смены "станций", которые располагаются на площадке для занятий в форме замкнутой фигуры (круга и т.п.).

4. Комплексы круговой тренировки составляют, как правило, из технически относительно несложных, предварительно хорошо разученных движений.

5. В методическом отношении круговая тренировка представляет процесс строго регламентированного упражнения с точным нормированием нагрузки и отдыха. Строгая регламентация процесса упражнения в круговой тренировке обеспечивается объективной оценкой достигнутой работоспособности.

6. Мера нагрузки устанавливается относительно равной для всех принимающих участие в занятиях и в то же время строго индивидуально. Поэтому физически менее сильные имеют возможность добиться, по крайней мере, относительно тех же успехов (при соответствующем прилежании), что и самые сильные.

7. Круговая тренировка рассчитана в основном на групповые занятия. В самой организационной структуре круговой тренировки (поочерёдная смена "станций", зависимость выполнения задания от действий других участников) заложена необходимость согласованных действий группы, точного соблюдения установленного порядка и дисциплины. Понятно, что всё это предоставляет благоприятные возможности для воспитания соответствующих нравственных качеств и навыков поведения.

8. Метод круговой тренировки позволяет обеспечить высокую общую и моторную плотность урока, облегчает учёт, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, активизирует участие занимающихся в учебном процессе.

9. Благодаря разнообразию методических вариантов, почти неограниченным возможностям подбора тренировочных средств и точному нормированию нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся, круговая тренировка имеет широкую сферу применения - от школьного физического воспитания до "большого" спорта.

2. Использование метода круговой тренировки на уроках физической культуры.

Процесс внедрения круговой тренировки начинается, как правило, с определения педагогом конкретной программы действий, осуществление контроля за её внедрением, исправления ошибочных действий или уточнения отдельных упражнений. Обучающиеся, в свою очередь, получив задания, осмысливают его, выполняют пробные подходы и попытки. Качество их работы педагог комментирует и уточняет.

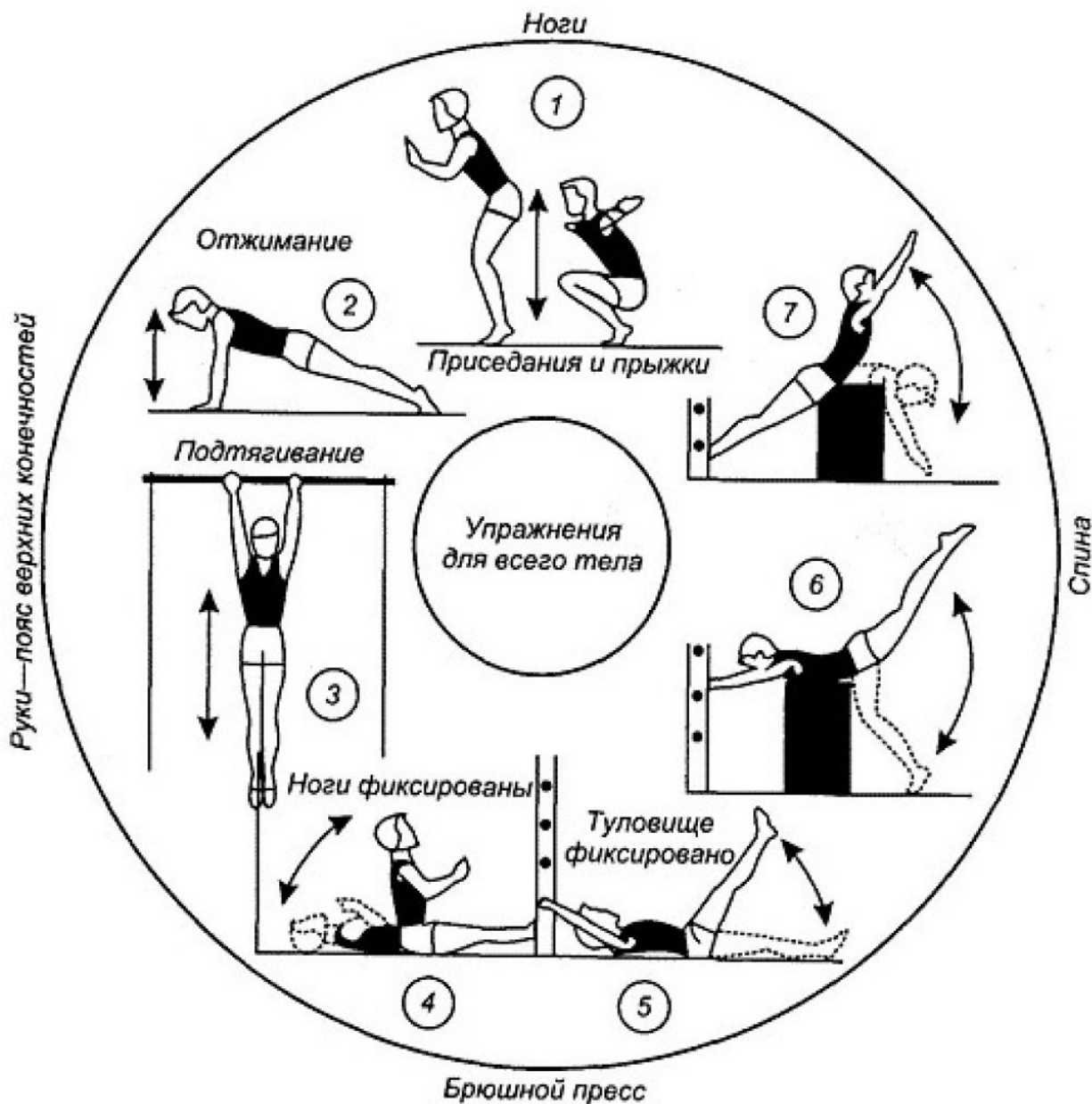
Метод круговой тренировки на уроках физической культуры в образовательных учреждениях применяется давно. Сначала это были отдельные комплексы упражнений для развития только физических качеств (быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, сила), но и для совершенствования их комплексных проявлений (скоростной силы, силовой выносливости и т.п.).

При проведении уроков физической культуры методом круговой тренировки после проведения тщательной разминки, выполнения обще развивающих упражнений, обучающиеся делятся на несколько групп по 2 человека (это даёт возможность выполнять упражнения в парах и с помощью одного из партнёров). Спортивный зал делится на так называемые "станции" по числу запланированных упражнений. На каждой "станции" находится карточка с номером и кратким описанием выполняемого упражнения. По команде преподавателя группы начинают одновременно выполнять упражнения, каждая на своей "станции". По окончании запланированного времени следует переход на следующую "станцию". Обучающиеся переходят по кругу от одного упражнения к другому, от одного снаряда к другому, от одного места к другому, пока не проходят целый круг.

Нужно создать станционные плакаты яркого цвета. В верхней части плаката пишут слово "СТАНЦИЯ" и её порядковый номер. Размер плаката лист А 4. Внизу указывается вид выполняемого упражнения. Рядом с плакатом прикреплен листок с таблицей в которой записывают фамилию и имя обучаемого и "результат". После выполнения упражнения каждый занимающийся вносит в таблицу свой результат (количество раз) сделанного вида упражнения. Время выполнения упражнения варьируется от подготовленности занимающихся и пола (обычно для обучающихся - 20 - 30 секунд). После этого каждый занимающийся получает оценку за работу во время выполнения упражнений круговой тренировки (обычно "4" или "5").

При составлении комплексов круговой тренировки мы стараемся на разных "станциях" вовлекать в работу различные группы мышц.

Схематично это можно сделать так: смотреть рисунок



На одну и ту же группу мышц можно воздействовать двумя - тремя различными упражнениями. Таким образом, основные мышечные группы получают нагрузку, которая изменяется на каждой "станции", и в то время как одна группа мышц получает нагрузку, другая - активно отдыхает.

Ребятам нравится разнообразие упражнений в круговой тренировке, а мне как преподавателю - работоспособность обучающихся.

Видя, что уроки с использованием круговой тренировки интересны для занимающихся, мы стали добавлять в упражнения элементы спортивных игр (баскетбола и волейбола). А в дальнейшем стали использовать круговой

тренировки на открытой площадке при изучении раздела лёгкой атлетики и лыжной подготовки. Уроки стали разнообразнее и интереснее.

На сегодняшний день результаты применения круговой тренировки в учебном процессе, как говорится налицо. С включением её растёт охват обучающихся разнообразной и целенаправленной работой с учётом индивидуального подхода к каждому обучающемуся в зависимости от достигнутого ими уровня физического развития.

Считаю необходимым отметить, что данный метод нужно применять на уроках в разделах лёгкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, лыжной подготовки.

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

В приложении №1 приведен пример урока **«Развитие скоростно - силовых качеств методом круговой тренировки»**, где подобран комплекс упражнений в соответствии с заявленной темой, которые выполняются по данной методике.

Комплекс упражнений, используемый при прохождении учебного материала по волейболу:

1-я станция. Прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180 градусов и повторением упражнения.

2-я станция. Верхняя передача волейбольного мяча в стену на высоту 2,5 - 3,0 м.

3-я станция. В низком приседе прыжки с продвижением вперёд.

4-я станция. Стоя в 1м. от стены, переход в упор на пальцах о стену с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение.

5-я станция. Стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч, пригибание в грудном отделе позвоночника с отведением рук вверх - назад за счёт поочерёдного выпада вперёд.

6-я станция. Подбрасывание волейбольного мяча одной рукой над головой, затем верхняя подача в стену другой рукой с последующей ловлей мяча и повторением упражнения.

7-я станция. Стоя, руки за головой, сед, перекат назад на спину с последующим возвращением в и.п.

8-я станция. Нижняя передача волейбольного мяча в стену.

9-я станция. Из о.с., не отрывая ног от пола и не сгибая коленей, упор стоя, перевод в упор лёжа с последующим возвращением в и.п.

10-я станция. Верхняя передача волейбольного мяча стоя на месте и во время передвижения по площадке.

Комплекс упражнений для скоростно - силовой подготовки, развития быстроты движений, используемый для прохождения учебного материала по разделу лёгкая атлетика на пришкольной площадке:

1-я станция. Стоя лицом к покрышке продольно. Толчком обеих ног последовательное перепрыгивание крестообразно покрышек.

2-я станция. Лёжа на покрышке, продольно охватив её руками. Поднимание прямых ног назад.

3-я станция. Стоя левым боком к покрышке. Махом одной, толчком другой прыжок "пируэтом" через покрышку с опорой на обе руки.

4-я станция. Упор между двух больших покрышек. 1 - 3 упор углом; 4 - и.п.

5-я станция. Опорный прыжок "Согнув ноги" через покрышку продольно.

6-я станция. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на больших покрышках: руки на одной покрышке, ноги на другой.

7-я станция. Стоя боком к большой крышке продольно, ближняя рука на снаряде. Разноимённый мах ближней ногой.

8-я станция. Стоя в упоре лицом к большой крышке продольно. Бег на месте с высоким подниманием бедра в упоре.

9-я станция. Впрыгивание с 3 - 5 шагов разбега на крышку с приземлением на согнутую толчковую ногу.

10-я станция. Бег по "восьмёрке" с обходом крестообразно стоящих крышек.

Комплекс упражнений , используемый при прохождении учебного материала по баскетболу:

1-я станция. Ведение правой (левой) рукой вокруг препятствия.

2-я станция. Вращение мяча вокруг туловища на месте или в движении.

3-я станция. Стоя лицом к скамейке. Впрыгивание на скамейку и спрыгивание с неё с последующим поворотом на 180 градусов.

4-я станция. В парах. Передача мяча одной рукой с отскоком от земли.

5-я станция. Упор, сидя на скамейке продольно, мяч зажат ступнями. 1 - согнуть ноги; 2- сед углом, 3 - согнуть ноги, 4 - и.п.

6-я станция. Бросок мяча по кольцу после ведения и двух шагов.

7-я станция. Стоя ноги врозь. Передача мяча из рук в руки вокруг туловища, по восьмёрке между ног.

8-я станция. Прыжки со скакалкой.

9-я станция. Передача мяча в парах от груди.

10-я станция. Бросок мяча вверх и ловля его перед собой.

Комплекс упражнений для развития скоростно - силовой подготовки, силовой выносливости:

1-я станция. Поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.

2-я станция. Прыжки через скакалку.

3-я станция. Подтягивание в висе на низкой перекладине.

4-я станция. Прыжки боком через набивные мячи.

5-я станция. Отжимание от скамейки.

6-я станция. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на гимнастическом мате.

7-я станция. Из упора сидя на скамейке. Сгибание и разгибание рук.

8-я станция. Поднимание и опускание прямых ног лёжа на гимнастическом мате.

9-я станция. Прыжки со сменой ног с упором о скамейку.

10-я станция. Из положения стоя руки вверх. В руках держать набивной мяч. 1 - наклон вперёд, положить мяч на пол; 2 - выпрямиться; 3 - наклон вперёд, взять мяч; 4 - и.п.

Комплекс упражнений используемый при прохождении учебного материала по лыжной подготовке:

1-я станция. Имитационные упражнения с эспандером, закреплённым к гимнастической стенке (на руки) "попеременный ход". И.п. - стоя лицом к гимнастической стенке попеременные движения руками вперёд.

2-я станция. Имитационные упражнения с эспандером на руки и на ноги. К гимнастической стенке привязываем резину и закрепляем на ноги и на руки. Имитационные движения "попеременного хода".

3-я станция. Имитационные упражнения с эспандером, закреплённым к гимнастической стенке (на руки), стоя спиной к гимнастической стенке ("одновременный ход"). И.п. - Стоя спиной к гимнастической стенке имитация одновременно двумя руками "одношажный одновременный ход".

4-я станция. Приседы с грифом.

5-я станция. Прогибы в спине (лёжа на бёдрах, лицом вниз на "козле"), ноги закреплены к гимнастической стенке. Поднимание туловища с отягощением (диск 5 кг.)

6-я станция. Приседание на одной ноге держась за гимнастическую стенку "пистолет."

Заключение

Анализ метода круговой тренировки и обобщение опыта применения их на практике даёт основание считать этот метод как один из самых эффективных для проведения урока. Все движения выполняются в оптимальном темпе, точно, с большой амплитудой. Метод круговой тренировки экономит учебное время за счёт эффективного распределения времени на основные упражнения, "открытый" контроль.

Стандартная продолжительность работы и отдыха обеспечивает на уроке порядок, дисциплину, позволяет следить за точностью выполнения заданий.

Последовательное чередование работы и отдыха при систематическом повышении нагрузки совершает комплексное развитие двигательных качеств - силовую выносливость, скоростную силу.

Метод "круговой тренировки" на уроках физической культуры опробирован и даёт положительный результат.

Список используемой литературы

1. С.Б.Шарманова, А.И.Фёдоров, Е.А.Черепов "Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего школьного возраста" - М.,: ФиС, 2004.
2. В.И. Лях, М.Н.Шалихин. "Методика физического развития учащихся 10 - 11 классов" - М.: "Просвещение", 2000.
3. Л.П. Матвеев "Теория и методика физической культуры" - М.: "Фискультура и спорт",1996.
4. Б.М. Шиян "Теория и методика физического воспитания" - М.: "Просвещение",1998.
5. Б.И. Загорский, И.П. Залетаев, Ю.П. Пузырь "Физическая культура" - М.,: "Высшая школа", 1999.
6. Ж.С.Ванькова, Г.А.Гоповизин, А.М.Горчаков "Физическое воспитание в профессионально - технических училищах" - М.,: "Высшая школа" 1996.

Приложение 1

Тема урока: "Развитие скоростно - силовых качеств методом круговой тренировки".

Цели урока: 1. Совершенствовать с обучающимися комплекс силовых упражнений.

2. Развитие выносливости.

3. Воспитание волевых качеств.

Задачи урока: 1. Комплексная тренировка мышц тела.

2. Укрепление мышц спины, ног, рук и пояса верхних конечностей, брюшного пояса.

3. Контроль выполнения нормативов по скоростно - силовой подготовке:

- подтягивание на высокой перекладине
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
- прыжки через скакалку
- наклоны туловища вперёд из положения лёжа (пресс)
- приседание
- жим "блина"

Место проведения: Спортивный зал

Время проведения: 45 минут

Инвентарь: - беговая дорожка

- скамейка для прессы
- "блин" весом 5 - 10 кг.
- скакалка
- конь (козёл) гимнастический
- гриф штанги 15 - 20 кг.
- мат гимнастический
- тренажёр "Турник/брусья"
- набивной мяч

Оформление зала:

- Зал делится на тренировочные "станции" по числу запланированных упражнений.
- На каждой "станции" находится карточка с номером "станции" и названием выполняемого упражнения.

Основные этапы урока:

№	Этап урока	Деятельность ученика	Время	Планируемый результат
Подготовительная часть - 15 мин.				
I	Организационный момент урока	Получают от учителя задание и рекомендации для выполнения	2 мин	Рапорт. Ознакомление с маршрутом и правильностью выполнения упражнений.
II	Актуализация знаний	Инструктаж	3 мин	Вспомнить технику безопасности при работе с различными снарядами и

				поведения в спортзале.
II I	Разминка	Выполняют общие развивающие упражнения	10 мин	Функционально подготовить организм к предстоящей работе.
Основная часть - 25 мин.				
IV	Выполнение комплекса упражнений:	На каждой «станции» выполняют определенный тип упражнений	25 мин В т.ч.	Выполнение упражнения и фиксация результата в таблице.
1		Подтягивание на перекладине	30 сек	Укрепляет связки и суставы рук и плеч, укрепление позвоночника и мышечного корсета
2		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(отжимание от пола)	30 сек	Развивает большую грудную, трицепс, переднюю дельтовидную мышцы
3		Жим "блина" 5 - 10 кг	30 сек	Развитие грудных мышц, укрепляет суставы рук и плеч.
4		Прыжки через скакалку	30 сек	Для развития выносливости, ловкости и координации. Укрепление сердечно - сосудистой системы.
5		Прыжки через набивной мяч	30 сек	Укрепление мышц ног.
6		Приседание с грифом (штанга) 15-20 кг	30 сек	Развитие мышц центральной части тела. Способствует укреплению мышц спины и формированию правильной осанки.
7		Прогиб спины на "коне"(козле) руки за голову	30 сек	Позволяет проработать низ спины, а именно разгибатели спины (позвоночные столбы), а также заднюю часть бедра (бицепса бедра) и ягодицы.
8		Наклоны из положения стоя	30 сек	Позволяет развить гибкость позвоночника и привести в тонус мышцы пресса, спины и ягодиц.
9		Уголок (поднимание и опускание ног)	30 сек	Укрепление нижней части мышц живота (нижний пресс.)
10	Пресс на наклонной доске	30 сек	Укрепление верхней части мышц живота (верхний пресс).	

11		Уголок на мате	30 сек	Укрепление нижней части мышц живота.(нижний пресс).
12		Бег	30 сек	Укрепление сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы и нормализация обмена веществ.
13	Перерыв		40-45 сек	Отдых между видами упражнений.
Заключительная часть - 5 мин.				
V	Построение		2 мин	Анализ выполнения учебных задач.
	Подведение итогов		3 мин	Оценка за работу во время выполнения упражнений круговой тренировки (обычно "4" или "5").

Информация для этапа «Актуализация знаний. Введение в тему»

Основу "круговой тренировки" составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединённых в комплекс в соответствии с определённой схемой - символом "круговой тренировки". Упражнения выполняются в порядке последовательного происхождения 8 - 10 - 12 "станций"-мест, с соответствующим оборудованием, которые располагаются в зале по кругу, либо похожим образом, так, чтобы путь через них образовывал замкнутый контур. На каждой станции повторяется один вид движений. Воздействие каждого упражнения на определённую мышечную группу. В комплекс "круговой тренировки" включены предварительно разученные упражнения. Каждый обучающийся должен пройти весь "круг" физических упражнений. Инструктаж обучающимся по проведению "круговой тренировки", (упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения 8-10-12 "станций", которые располагаются по кругу). Обучающиеся делятся на несколько групп по 2 человека. По команде учителя группы начинают одновременно выполнять упражнения каждый на своей "станции". По окончании запланированного времени следует переход на следующую "станцию". Каждый обучающийся должен пройти весь "круг" физических упражнений.

Комплекс упражнений для разминки

- ходьба
- бег (с заданиями): правым, левым боком, попеременно, с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, бег спиной вперёд, бег с вращением, бег "змейкой", бег без задания;
- прыжки на правой, левой ноге
- ходьба с восстановлением дыхания
- ходьба с заданиями : на носках, на пятках, повороты на каждый шаг
- ходьба без задания

ОРУ (общие развивающие упражнения)

И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-2 - повороты головы к правому плечу

3-4 - повороты головы к левому плечу

И.п. - ноги на ширине плеч, руки в "замок" на уровне груди

1-2 - повороты туловища вправо

3-4 - повороты туловища влево

Наклоны

И.п. - ноги врозь, руки произвольно

1-3 - наклоны к правой, левой ноге, к середине

4 - выпрямляем спину

Разминаем коленные суставы

И.п. - ноги на ширине плеч, руки на коленях

1-4 - круговые движения внутрь

5-8 - круговые движения наружу

Выпады в стороны

И.п. - ноги врозь, руки произвольно

1 - переносим центр тяжести на правую ногу

2 - держим движение (тянем мышцу)

3 - переносим центр тяжести на левую ногу

4 - держим движение (тянем мышцу)

Приседания (спина прямая) кол-во 10 раз

И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе

1 - делаем приседание, руки вперед

2 - возвращаемся в исходное положение

3 - делаем приседание, руки вперед

4 - возвращаемся в исходное положение

Отводящие движения ног вправо - влево кол-во 20 раз

И.п. - ноги на ширине плеч, руки произвольно

1 - поднимаем правую ногу, отводим в сторону

2 - приставляем

3 - поднимаем левую ногу, отводим в сторону

4 - приставляем

"Махи" ногами вправо - влево кол-во 20 раз

И.п. - Ноги на ширине плеч, руки на поясе

махи ногами вправо - 10 раз

махи ногами влево - 10 раз

"Прыжки"

на правой, левой ноге по 5 раз

На двух ногах - 10 раз

Каждое упражнение выполняется - 30 секунд

Интервал отдыха - 40-45 секунд

Смотреть приложение №1

Результаты фиксируются обучающимися друг у друга

5. Контроль выполнения физических упражнений

На каждой станции имеется лист со списком обучающихся. каждый обучающийся после выполнения упражнения заносит результаты в таблицу.

6. Построение. Подведение итогов урока. - (5 мин)

