

---

**Обобщение опыта работы  
учителя физической культуры  
муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной  
школы №1 с. Арзгир Арзгирского  
района Ставропольского края  
Мотасова Д.В.**



Мотасов Дмитрий  
Валентинович.  
Учитель физической  
культуры.

Тема самообразования: «Развитие  
физических качеств на уроках физической  
культуры посредством подвижных игр».

## ■ Сведения об авторе

- *Мотасов Дмитрий Валентинович*
- *Год рождения - 1980*
- *Образование - высшее, СГУ г.Ставрополь*
- *Стаж работы - 12 лет*
- *Квалификационная категория-первая*

## Тема

«Организация образовательного процесса, направленного на сохранение и укрепления учащихся и на формирование отношения к здоровью как личностной ценности, посредством внедрения здоровьесберегающих технологий».

## Идея

*Методологическое использование средств круговой тренировки на уроках физической культуры*

## Условия формирования опыта:

- овладение основами педагогической и творческой деятельности;
- овладение элементарными способностями по самопроектированию, самореализации и рефлексии;
- овладение коммуникативной деятельностью по само- и взаимопомощи в общественной жизни;
- овладение навыками исследовательской деятельности, способами составления проектов и программ.

# Цель педагогического опыта:

---

- -повысить учебную активность школьников, содействовать физическому развитию личности учащихся
- - формирование у учащихся цельного, интегрированного взгляда на мир, развивать у них интерес к занятию спортом, способствовать гармоничному развитию личности ребенка .

# УСЛОВИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОПЫТА

---

Не существует сколько-нибудь достоверных текстов на одаренность, кроме тех, которые проявляются в результате активного участия хотя бы в самой маленькой поисковой исследовательской работе.

А.Н. Колмогоров.

# Некоторые варианты круговой тренировки

- *Непрерывная циркуляция*
- *Интервальная циркуляция*

## Основные средства и методы круговой тренировки

Система круговой тренировки включает две группы:

- *упражнения с предметом;*
- *упражнения без предмета*



# Формы выполнения упражнений

```
graph TD; A[Упражнения] --> B[На время выполнения]; A --> C[Без времени выполнения]
```

Упражнения

На время  
выполнения

Без времени  
выполнения

# Направленность воздействия эффекта круговой тренировки

**Упражнения**

```
graph TD; A[Упражнения] --> B[С преодолением веса собственного тела]; B --> C[С дополнительным отягощением; С использованием воздействия внешней среды, бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз];
```

**С преодолением веса  
*собственного тела***

**С дополнительным отягощением;  
С использованием воздействия внешней среды,  
бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам  
вверх и вниз**

## Новизна опыта

Круговая тренировка проводится 2 раза в неделю.

- Количество выполняемых серий в занятии в начале эксперимента - 2, с последующим увеличением до 3-4 в конце периода подготовки.
- Упражнения начинаются и заканчиваются по свистку.
- Упражнение выполняется с интервалом отдыха 10 секунд, необходимое на смену места выполнения упражнений.
- Каждое упражнение выполняется в равномерном темпе при равномерном дыхании с темпом одно-два движения в секунду.
- По окончании последнего упражнения учащиеся пробегают два круга (150 м) восстановительного бега по залу.
- Плечевой пояс не закрепощен и работает в гармонии с нижними конечностями .

# Адресная направленность

---

- Учителям физической культуры
- Тренерам
- Руководителям спортивных секций и кружков
- Студентам педагогических учебных заведений

**Технология опыта**  
**Методологические основы применения**  
**круговой тренировки**

**Формы круговой**  
**тренировки**

**поточная**

**групповая**

# Особенности поточной и групповой тренировки

## поточная

- Быстрый темп тренировки;
- Опора на имеющиеся навыки;
- Направлена на развитие физических качеств

- Периодичность 3-4 раза в месяц;
- Постепенное увеличение интенсивности занятий

## групповая

- Занятия на станциях (2-3 мин);
- Смена мест занятия;
- Автономная работа групп

- Направлена на формирование и закрепление необходимых умений

# Варианты круговой тренировки

```
graph TD; A[Варианты круговой тренировки] --> B[Методы групповой тренировки]; B --> C[Метод непрерывного упражнения (развитие выносливости)]; B --> D[Метод интервального упражнения с паузами для отдыха (развитие силы, ловкости, спец. выносливости)];
```

Методы групповой тренировки

Метод непрерывного упражнения  
(развитие выносливости)

Метод интервального упражнения с паузами для отдыха (развитие силы, ловкости, спец. выносливости)

# Круговая тренировка

- Метод непрерывного упражнения

- Вариант 1

*Упражнения без пауз, без целевого времени.*

- *Каждый ученик получает дозировку, упражнения разучиваются .*

- *Упражнения выполняются в свободном темпе без учета времени.*

- Метод непрерывного упражнения

- Вариант 2

*Упражнения без пауз, на время.*

- *На станции: 30 сек - работа, 30 сек – отдых.*

- *Засекается время на прохождение круга.*

- Вариант 3

- *Упражнения без перерыва, со стандартным числом повторений, но с различным количеством кругов, тренировка со стандартным временем.*



# *Моя педагогическая концепция*

В преподавании физической культуре придерживаюсь теории развивающего обучения, соединяю проблемы физкультуры с другими науками естественного цикла – химией, экологией, географией, физикой – находя общие точки соприкосновения этих дисциплин. Применяю знания, умения и навыки, полученные на других уроках. В ходе преподавания предмета использую современные компьютерные технологии.

Для всестороннего развития личности ребенка, его физических качеств, интереса к урокам физкультуры, в своей работе широко использую различные формы и методы преподавания уроков (соревновательный, круговой тренировки, –культурную, общественно – значимую деятельность во внеурочных формах обучения).

Все это дает возможность воспринимать процесс обучения комплексным, единым, а не разрозненным на отдельные дисциплины и оторванным от жизни. У ребенка формируется целостная картина мира, природы.

# Развитие физических качеств

❖ *Ловкость*

❖ *Сила*

❖ *Быстрота*

❖ *Выносливость*

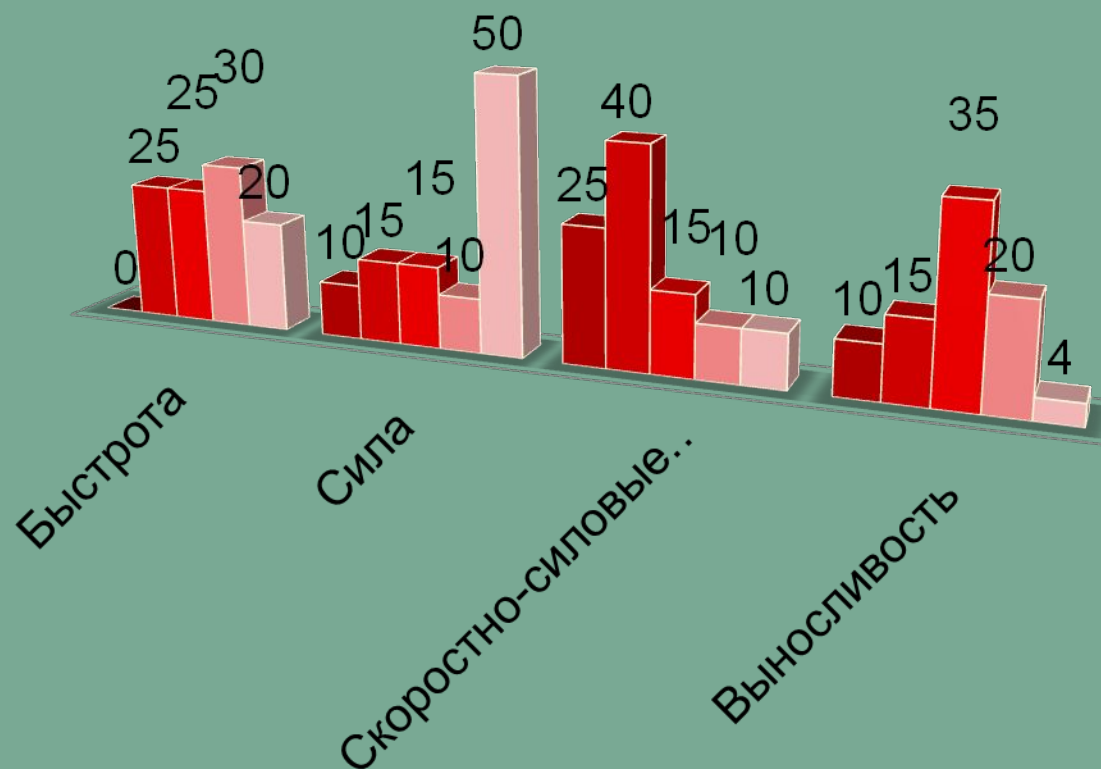
## Результативность опыта

---

- ❖ Метод педагогических наблюдений;
- ❖ Мониторинг уровня физического развития учащихся;
- ❖ Наблюдается положительная динамика развития физических качеств детей;
- ❖ Повышение среднего оценочного балла учащихся по физической культуре

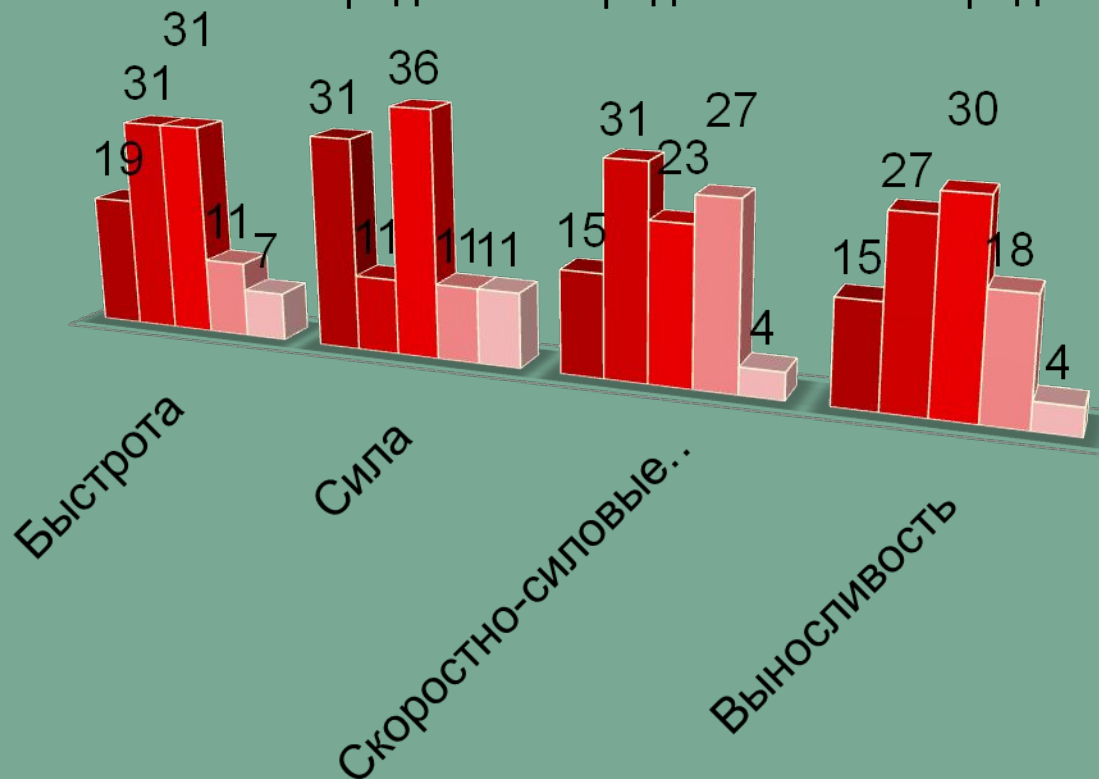
# Уровень физической подготовленности учащихся в начале года ( 1 ступень обучения)

■ высокий ■ выше среднего ■ средний ■ ниже среднего ■ низкий



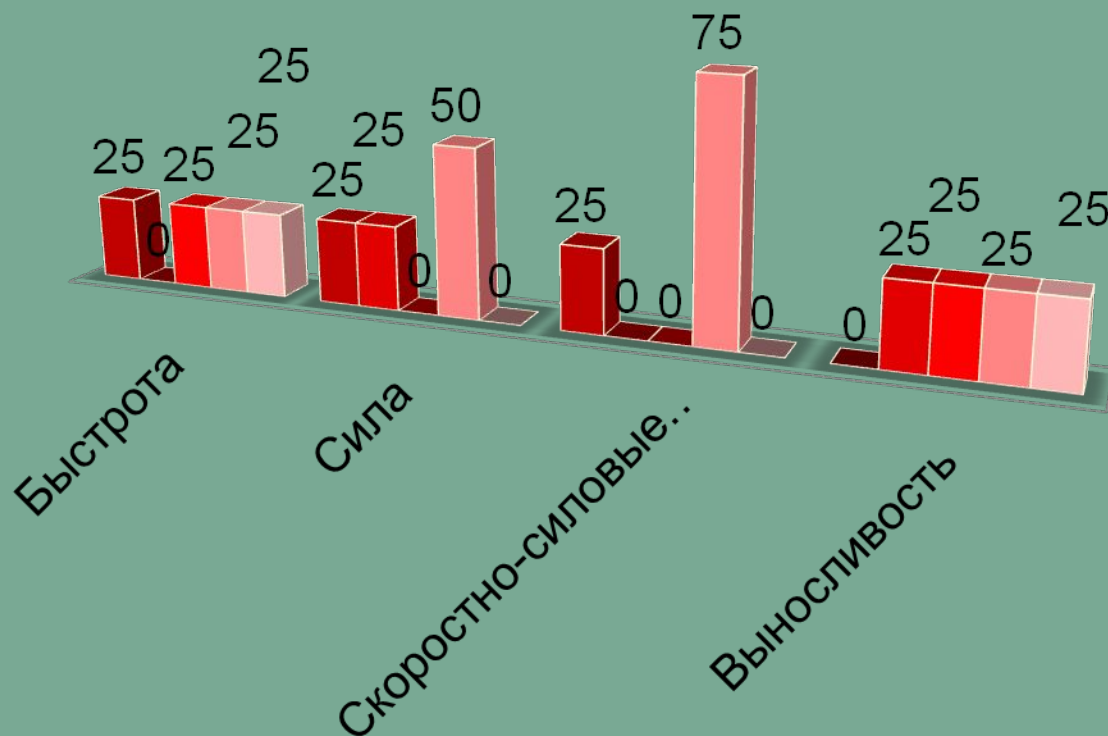
# Уровень физической подготовленности учащихся в начале года (2 ступень обучения)

■ высокий ■ выше среднего ■ средний ■ ниже среднего ■ низкий



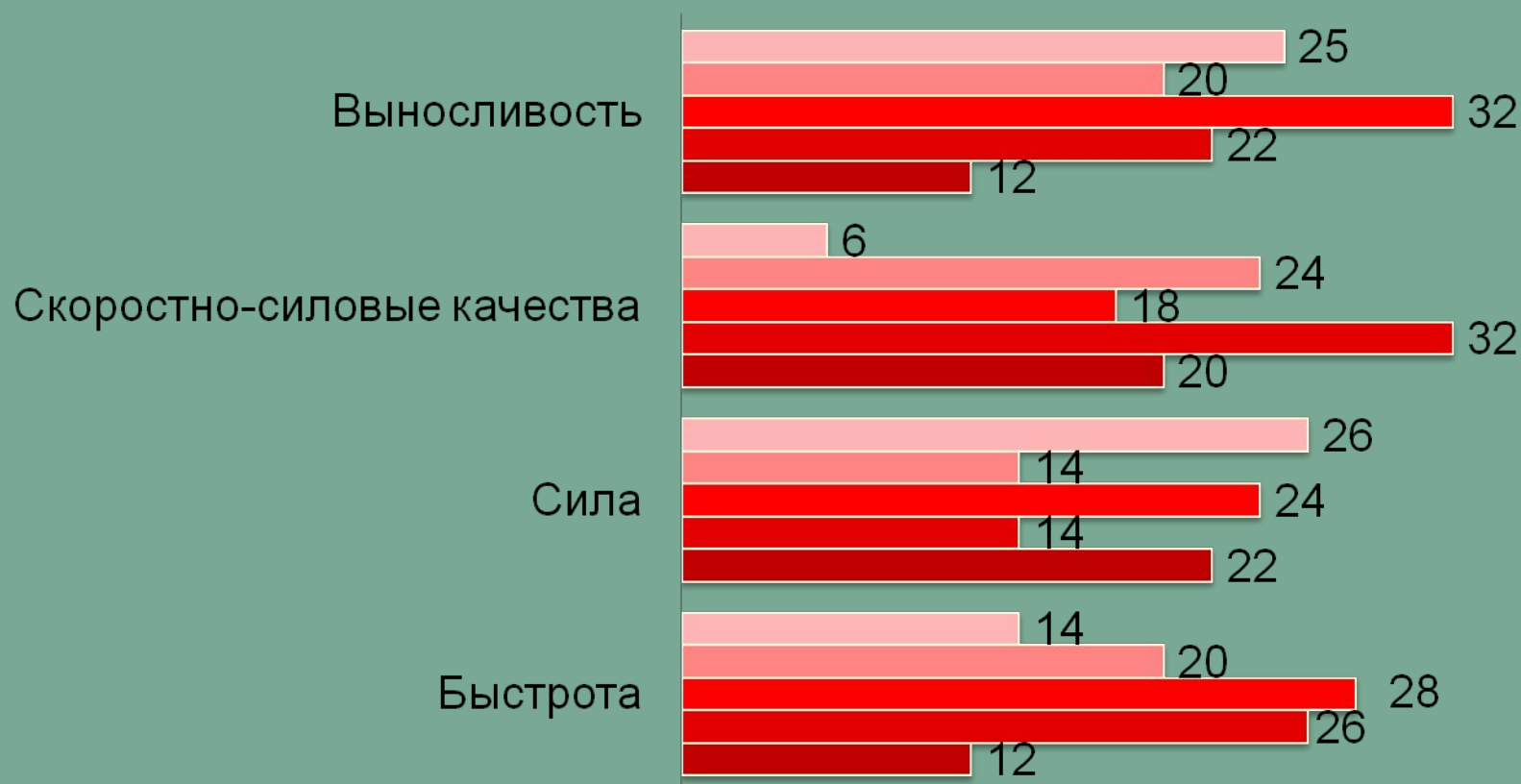
# Уровень физической подготовленности учащихся в начале года (3 ступень обучения)

■ высокий ■ выше среднего ■ средний ■ ниже среднего ■ низкий



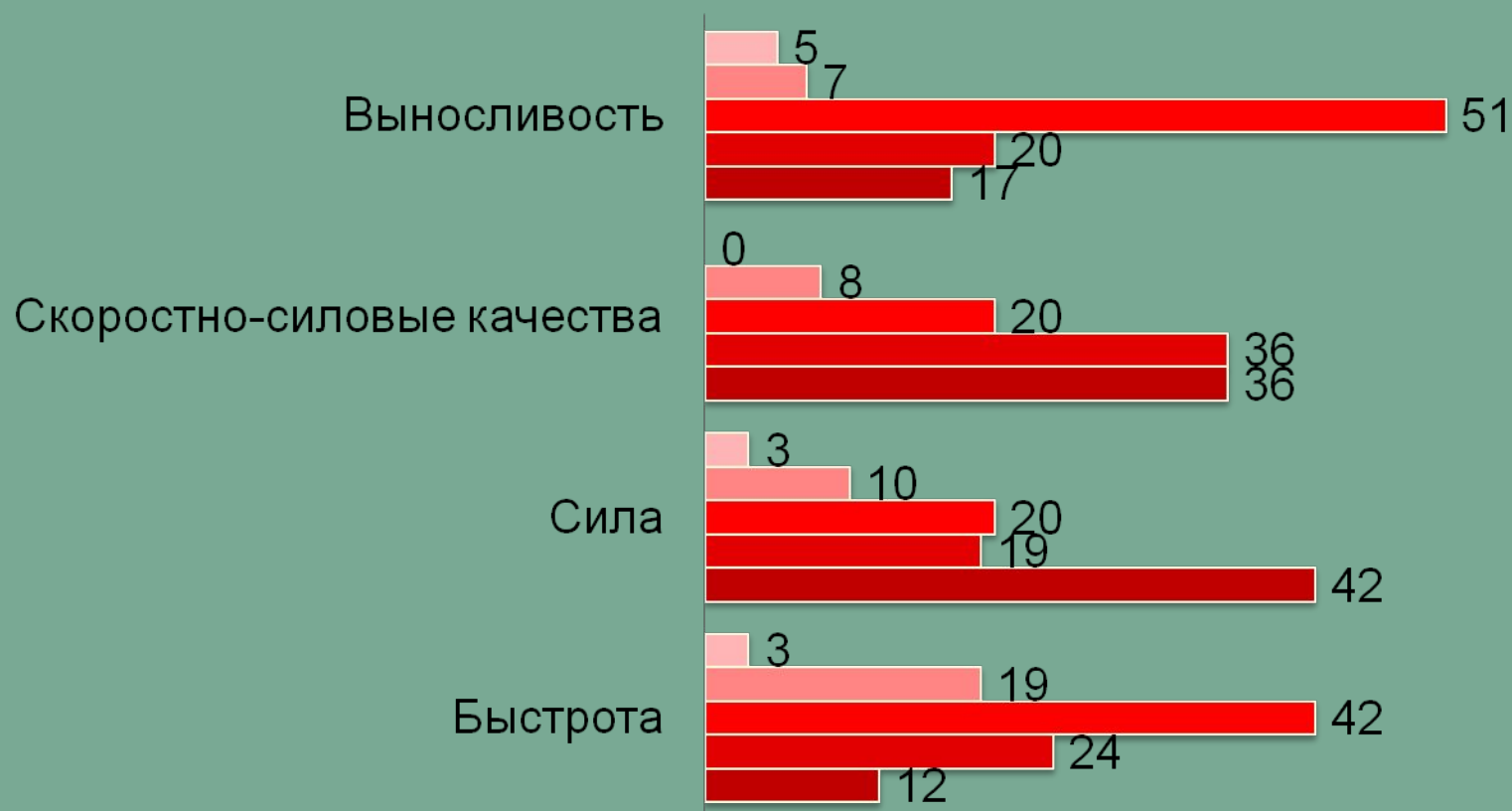
# Уровень физической подготовленности учащихся в начале 2013-2014 учебного года (I – III-я ступени обучения)

■ низкий ■ ниже среднего ■ средний ■ выше среднего ■ высокий



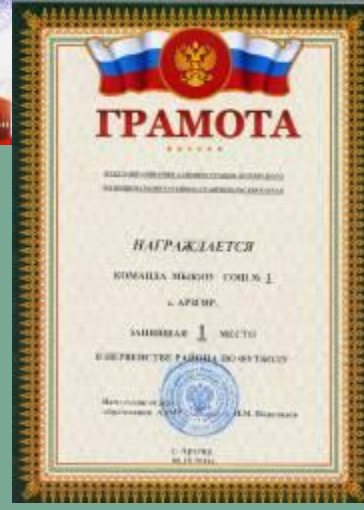
# Уровень физической подготовленности учащихся в конце 2013-2014 учебного года (I – III-я ступени обучения)

■ низкий ■ ниже среднего ■ средний ■ выше среднего ■ высокий





# Наши достижения



# Круговая тренировка





# Перед занятием по волейболу



# Школьный этап конкурса «Учитель года России - 2015»



# Школьный этап конкурса «Учитель года России - 2015»

