

# **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.

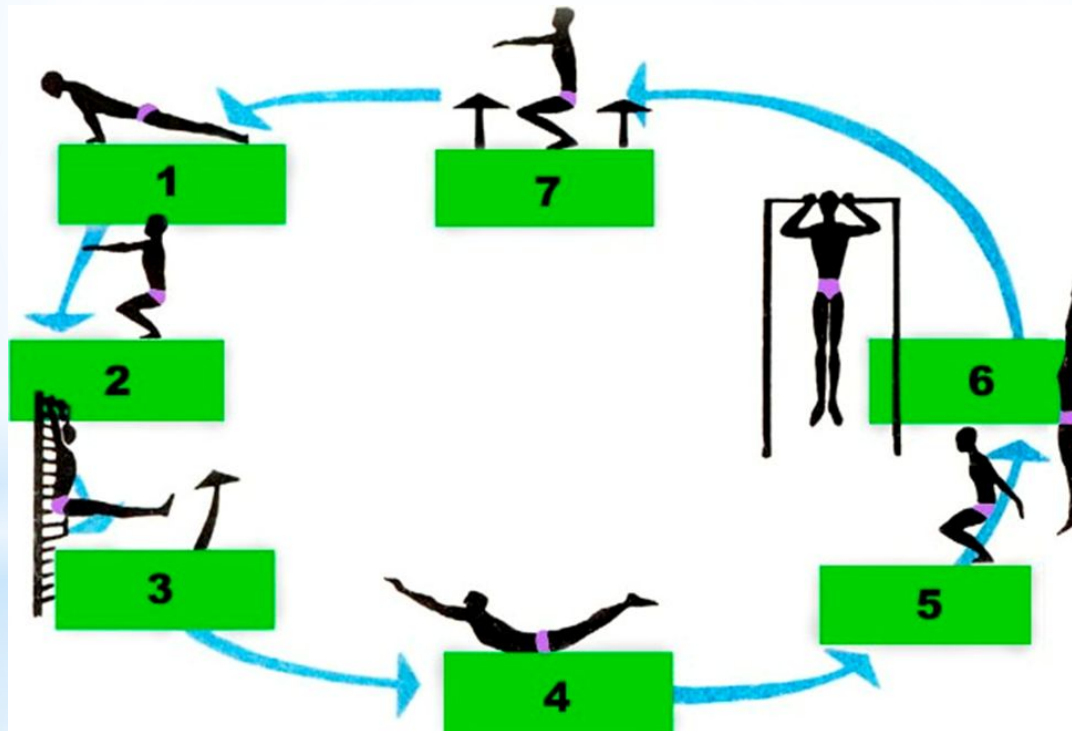
Этот метод позволяет учащимся регулярно проверять свои физические возможности.

Урок отличается высокой моторной плотностью.

# \* 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.

# \* 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:

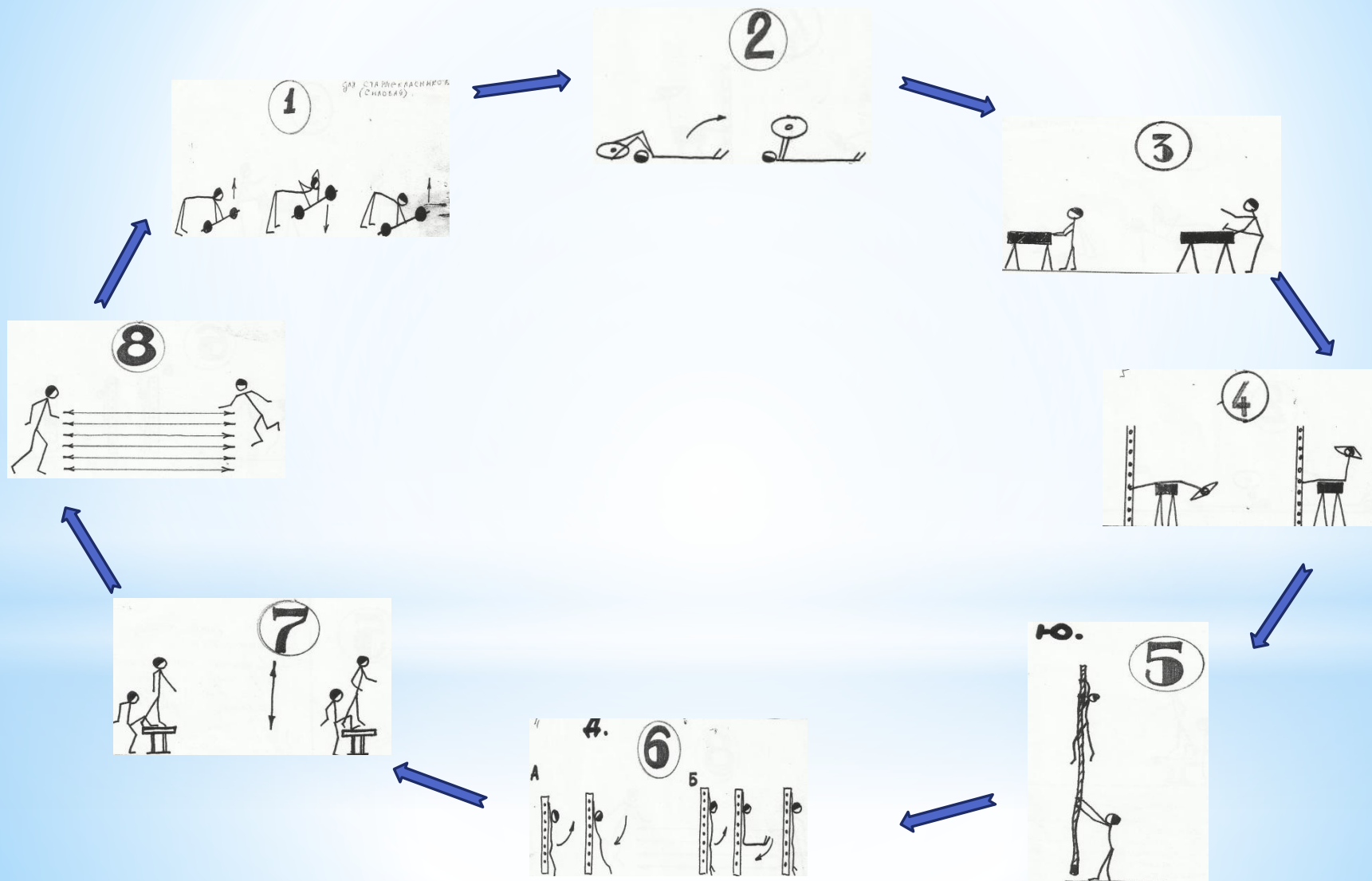
развитие  
физических качеств

- \* силы
- \* быстроты
- \* выносливости
- \* гибкости
- \* ловкости

совершенствование  
двигательных  
навыков на уроках

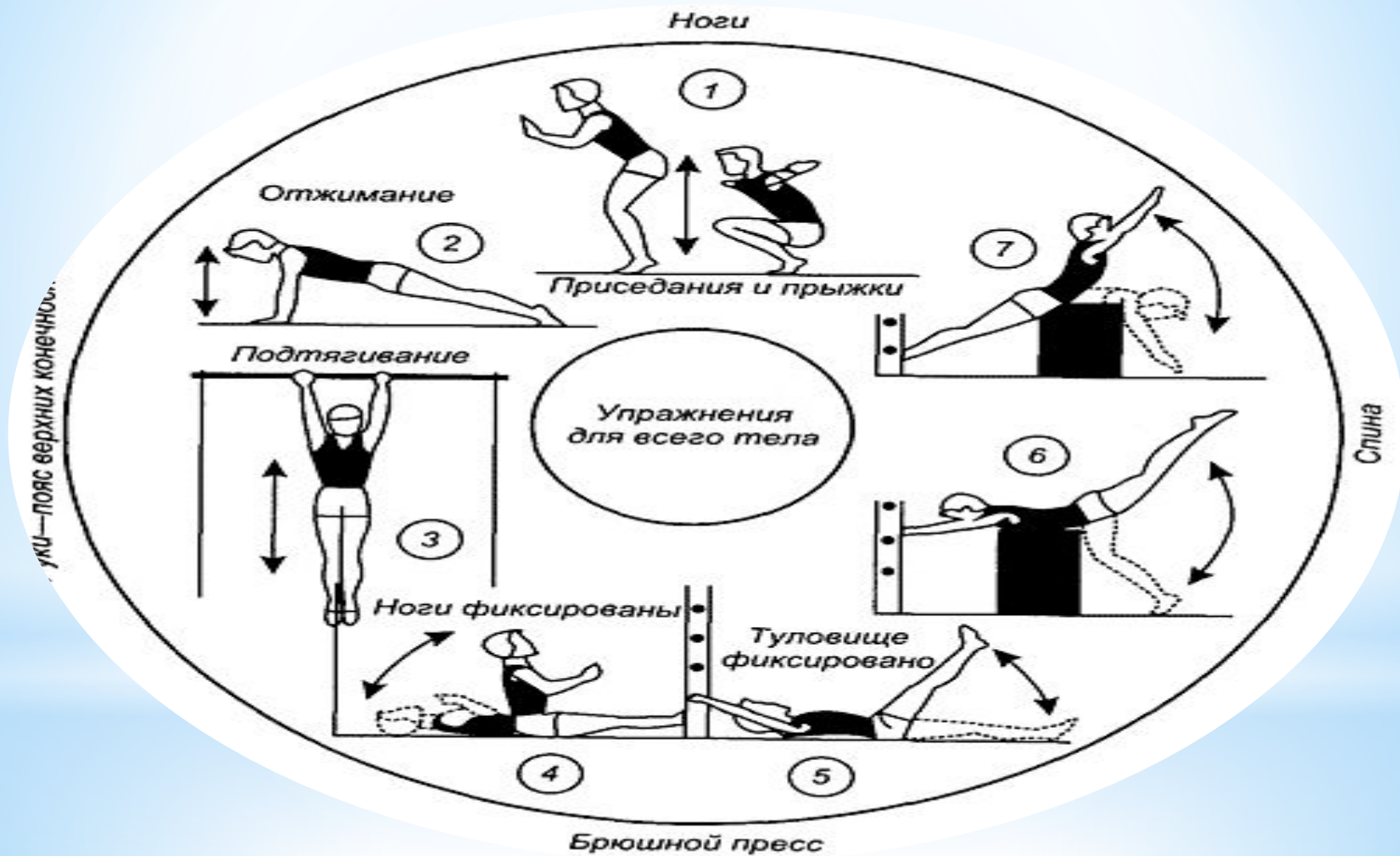
- \* лёгкой атлетики
- \* спортивных игр
- \* Гимнастики
- \* Подвижных игр

# \* Комплекс «круговой тренировки» на развитие силовых качеств





# \* Комплекс круговой тренировки



3. Ведя работу в таком направлении, стараюсь добиться укрепления здоровья детей, сформировать потребность систематически заниматься физической культурой и спортом, добиваться успехов и вести здоровый образ жизни.

## 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 привить интерес к физическим упражнениям, желание не только увлеченно заниматься на уроках физкультуры, но и во внеурочное время, а также вести здоровый образ жизни.