**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №19 г. Новоалтайска»**

**Алтайского края.**

**Авторская работа:**

**«Развитие физических качеств методом круговой тренировки на уроках физической культуры и внеклассной работе»**

**Чеботарёва Татьяна Александровна**

учитель физической культуры

 МБОУ « СОШ №19 г.Новоалтайска Алтайского края».

 г. Новоалтайск

 2023 г.

 Содержание:

|  |  |
| --- | --- |
| Введение.1. Основы круговой тренировки.
2. Краткая физиологическая характеристика физических качеств.
3. Круговая тренировка в среднем школьном возрасте.
4. Требования при проведении круговой тренировки
5. Организация круговой тренировки на уроках физической культуры.
	1. Уроки гимнастики
	2. Метод круговой тренировки по теме «Гимнастика».
	3. Игровые уроки.
	4. Уроки легкой атлетики.
	5. Метод круговой тренировки для самостоятельных занятий.
6. Планирование круговой тренировки в учебном процессе.
7. Результативность.

Список используемой литературы.Приложения. |  Стр. 3 4 5101213151517171822232526 |
|  |   |

 **Введение.**

Современная физическая культура выполняет важные социальные функции по оптимизации физического состояния подростков, организации здорового образа жизни, подготовке к жизненной практике.

Естественная потребность человека в движении, в физическом труде является жизненной необходимостью, особенно в молодом возрасте. Органы человеческого тела при посильной и правильно организованной работе развиваются, укрепляются и совершенствуются, а при длительном отсутствии движения – атрофируются. Вот почему важно, чтобы все органы человеческого тела правильно развивались и функционировали, чтобы с каждым годом, особенно в детстве и юности, движения становились всё более совершенными, чтобы возрастала сопротивляемость организма заболеваниям и другим вредным влияниям внешней среды.

Физические упражнения воздействуют на определенные группы мышц, суставов, связок, которые делаются крепкими, развивается гибкость суставов, мышцы увеличиваются в объеме, повышается их растяжимость, сила и скорость сокращений. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с повышенной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы нашего тела, т.е. весь организм в целом.

В подростковом возрасте происходит интенсивное развитие организма, который чутко реагирует как на неблагоприятные для здоровья факторы, так и на благоприятные (в частности, на занятия оздоровительной физкультурой).

Правильно организованный двигательный режим не только улучшает их физическое развитие, но и способствует повышению их успеваемости в школе.

В физическом воспитании применение круговой тренировки дает возможность самостоятельно приобретать знания, развивать физические качества, совершенствовать умения и навыки, позволяет добиться высокой работоспособности организма.

Круговая тренировка была разработана английскими специалистами Р.Морганом и Г.Адамсоном в 1952-1958гг.

  **1.0 Основы круговой тренировки.**

В процессе внедрения круговой тренировки преподаватель дает ученикам конкретную программу действий, контролирует ее выполнение, производит оценку выполненной программы, при необходимости исполняет, уточняет определенные упражнения или регламентирует действия учеников. Ученики в свою очередь получают задания, осмысливают его, выполняют. Качество их работы оценивается устно или письменно.

Класс, разбившись на 3-10 групп, работает методом кру­говой тренировки на 3-10 станциях. Каждый ученик поочередно выполняет вместе со всеми свое индивидуальное задание и после выполнения упражне­ния заносит результаты в свою тетрадь учета физической подготовленности. Это сложная, но зато настоящая лабораторная работа, выполнять которую школьникам интересно. И в итоге они наращивают результаты. Круговая тре­нировка приучает занимающихся к самостоятельному мышлению, развивает физические способности, позволяет обеспечить индивидуализацию обучения и воспитания, эффективно использовать каждую минуту учебного времени.

Жизнь требует улучшения физической подготовленности учащихся. В этих целях я успешно использую метод круговой тренировки. Значительному числу учащихся он позволяет упражняться одновременно и самостоятельно. На занятиях есть возможность использовать максимальное количество раз­нообразного инвентаря и оборудования. Комплексы круговой тренировки увя­зываю с материалом урока , включаю в такие разделы, как гимнастика, баскетбол, волейбол, легкая атлетика. Основная задача использования метода круговой тренировки на уроке - эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жесткого 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 ввожу физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы. Обязатель­ное условие - предварительное изучение этих упражнений всеми учащимися. Существенным является то, что круговая тренировка, обеспечивая индивидуальный подход к каждому учащемуся, позволяет предельно эффективно использо­вать время, планируемое на физическую подготовку.

Я провожу уроки в средних классах, в этом году 5- 6 и 7 классы. Применяю круговую тренировку для более качествен­ного освоения учебного материала, увеличения плотности урока, развития и совершенствования двигательных способностей занимающихся. Комплексы ввожу в основную часть урока, реже в вводную.

**2.0 Краткая физиологическая характеристика физических качеств.**

Уровень развития двигательных качеств зависит от многих внешних и внутренних факторов: возраста, пола, веса, образа жизни, наследственности, среды обитания, времени суток, тренированности, вида спорта и др. В процессе индивидуального развития человека одни качества достигают своего максимума к периоду полового созревания, другие /например, сила/ к 25-30 годам. Выносливость поддерживается на одном уровне до 30-35 лет, в то время, как уровень быстроты снижается к 25 годам.

В практике физического воспитания и спорта принято различать сле­дующие основные двигательные качества : быстроту, ловкость, силу, гиб­кость, выносливость. Уровень развития каждого из них обеспечивается пе­рестройкой определенных органов и систем, включая клеточный и субклеточ­ный уровни. Глубина и спектр перестройки тех или иных систем организма человека определяются количеством и направленностью тренировочных за­нятий, мощностью работы, времени и характером отдыха.

ЛОВКОСТЬ - это способность овладевать новыми двигательными навыка­ми и быстро их перестраивать в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки. Ловкость - качество комплексное и, поэтому при его измерении, с одной стороны, руководствуются координационной сложностью движений, а с другой - оценка его точности по пространственным, силовым и временным характеристикам. В уроки физической культуры рекомендуется включать сле­дующие виды упражнений для развития ловкости :

1. Гимнастические и акробатические упражнения со сменой поз. Нап­ример: быстро сменить следующие положения - сидя, лежа, стоя, в наклоне вперед, повернувшись боком и т.д. Упражнения выполняются с дополнитель­ными упражнениями для рук с предметами и без предметов /например: под­бросить мяч, быстро повернуться кругом один или два раза и поймать мяч, подбросить мяч, сесть, встать и поймать его/.

2. Преодоление полос препятствий, составляемых из гимнастических снарядов и мелкого инвентаря /мячи, обручи и т.п./.

3. Упражнения на равновесие.

4. Различные единоборства и групповые или парные упражнения с сопротивлением партнеров - перетягивание, перевертывания партнера в по­ложении лежа на спине или на животе и т.п.

5. Акробатические упражнения.

6. Командные игры - упражнения, требующие согласованности действий участников.

7. Игры - аттракционы.

8. Подвижные игры с обводкой предметов /стойки, набивные мячи/ и противников, перехватами мяча после отскока и т.п.

9. Спортивные игры.

В урок включают не более 4-5 упражнений на ловкость. Время отды­ха между сериями 30 секунд - 1 минута.

Воспитание равновесия на занятиях круговой тренировки осуществля­ют двумя основными способами.

Первый из них основывается на использовании упражнений, которые включают движения и позы с затрудненными условиями сохранения равнове­сия. К таким упражнениям относятся различные виды равновесия на двух или одной ногах с продвижением вперед или назад шагом, бегом, прыжками, раз­личные лазания, передвижения и позы на уменьшенной опоре, упражнения на устойчивость приземления, после различных прыжков и др.

Второй преследует цель совершенствования функций вестибулярного аппарата. Это все упражнения, связанные с вращением головы, конечностей, туловища: кувырки, перевороты или комбинированные упражнения.

Работа над воспитанием, совершенствованием ловкости должна осу­ществляться непрерывно и на всех занятиях. На различных этапах подго­товки применяются разные средства, так как ловкость - это сложное комплексное качество, направленное на обогащение новыми двигательными навы­ками, выработку быстроты реакции, на внезапное изменение обстановки, на умение ориентироваться в пространстве и во времени, умение уравновешивать свое тело в различных условиях, развитие скорости выполнения отдельных упражнений, движений, действий.

БЫСТРОТА - это способность человека выполнять движение в макси­мально короткое время без наступления утомления.

Как физическое качество, она определяет собой совокупность отно­сительно независимых компонентов :

1. Скорости одиночного движения

2. Скрытого времени двигательной реакции

3. Частоты темпа движений

Время простой двигательной реакции характеризуется скрытым вре­менем реагирования на сигнал и в значительной степени определяется при­родой самого сигнала /свет, звук и т.д./, наследственностью, возрастом, тренированностью и т.д. В Возрасте 10-18 лет время зрительно-моторной реакции укорачивается с 0,290 до 2,230 с., у спортсменов - 1,180 с.

Примерные упражнения для повышения быстроты реакции на стартовую команду:

1. Все идут по кругу. По сигналу надо выполнять то или иное обус­ловленное движение, например приседание, прыжок вверх.

2. Выполнение по сигналу старта / высокого, низкого/

3. Во время игры / в баскетбол, волейбол/ по особому сигналу учителя/ быстро принять положение приседа.

Скорость одиночного движения отдельных частей тела, осуществляе­мых различными мышечными группами, неодинакова и подчиняется такой за­кономерности: скорость движения в суставах дистальных частей выше, чем в проксимальных,

Таким образом, скорость движения пальца, кисти, стопы, предплечья больше нежели скорость движения плеча, туловища, бедра, шеи. Эта зако­номерность сохраняется в течение всей жизни человека, хотя абсолютные значения скорости подчиняются некоторому колебательному процессу: увеличиваясь к 14 годам, снижаются к 17-ти, а к 20 годам достигают максимальных величин.

Для повышения быстроты отдельных движений служат следующие упраж­нения:

1. В прыжке вверх хлопки руками впереди и за спиной, двойное касание ногой о ногу.

2. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером и до приземления бросить его обратно.

3. Имитировать удары бокса.

4. Бросить мяч вверх, повернуться на 360 или более и поймать его.

5. Поставить гимнастическую палку одним концом на пол, а другой прижать рукой. Отпустить верхний конец и подхватить палку, пока она не упала.

Частота движений характеризует способность человека к выполнению максимального количества движений в небольшом, порядка 10-15 с., отрезка времени. Частота движений и скорость одиночного движения тесно связа­ны между собой, и поэтому частота движений в дистальных суставах выше, чем в проксимальных. С возрастом темп движений увеличивается, хотя этот процесс идет неравномерно. Наиболее интенсивно в 7-9 и 12-13 лет со стабилизацией к 16 годам.

Для повышения темпа движений служат следующие упражнения :

1. Выполнение с постепенно увеличиваемом темпе бега на месте, прыжков через какой-либо предмет /скамейку, набивной мяч/, прыжков со скакалкой / короткой, длинной/, поднимание легких предметов / ганте­лей 0,5 - 1 кг/ от бедер вверх, вращение туловища.

2. Быстрая передача мячей в шеренгах, колоннах, быстрая пере­броска.

3. Стартовые ускорения, ускорения с хода.

4. Броски мяча в стену и ловля после отскока, во все более убыстряющемся темпе / стоя, сидя/.

Средствами воспитания всех форм быстроты могут служить спринтерс­кий бег, баскетбол, теннис, плавание на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега и т.д.

Помимо непосредственной работы над быстротой следует широко ис­пользовать и специальные упражнения, направленные на совершенствование тех способностей и умений, от которых зависит скорость выполнения в целом. С этой целью на станциях применяются упражнения скоростно-силового характера, упражнения на растягивание, связанные по своей структуре со скоростью. С психологической точки зрения проявление быстроты во многом зависит от мотивов, которыми руководствуются учащиеся, выполняя то или иное упражнение на станции. Поэтому на станциях, где выполняют­ся скоростные упражнения, желательно предусмотреть применение соревно­вательного или игрового метода выполнения упражнений, ставить конкрет­ную задачу при выполнении этих упражнений.

СИЛА - это способность человека преодолевать внешнее сопротив­ление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Абсолютные показатели силы мышц у детей увеличиваются с возрас­том плавно и постоянно, но ежегодный прирост силы различных групп мышц неодинакова. Начиная с девятилетнего возраста под влиянием физических упражнений, значительно возрастает сила сгибателей туловища, но несколько снижается прирост силы сгибателей кисти и предплечья, разгибателей предплечья, икроножных мышц /наибольшие приросты завершились в пред­шествующие годы с 8 до 9 лет/. Второй интенсивный прирост силы у дево­чек начинается в 11-12 лет, у мальчиков несколько позже в 12-14 лет. Упражнения для развития силы у детей должны быть в основном динами­ческими. Упражнения на силу не должны вызывать длительного натуживания.

Мышцы у детей имеют тонко волокнистое строение, бедны белковыми и жировыми веществами, содержат много воды, поэтому развивать их надо разно­сторонне и постепенно. Для развития силы применяются следующие виды упражнений:

1. С преодолением веса собственного тела / подтягивание в висе, лазание, поднимание ног, сгибание и разгибание рук в упоре на гимнасти­ческой скамейке или на полу и т.д./.

2. С внешним сопротивлением - поднимание и переноска тяжестей /несколько человек переносит гимнастическую скамейку с сидящим на ней учеником/, преодоление сопротивления партнера или каких-либо упругих предметов /резиновых экспандеров/, упражнения с гантелями / 1-2 кг, затем 3 кг/.

3. С самосопротивлением - напряжение одной или нескольких групп мышц одновременно, в результате чего части тела не меняют положения.

4. Статистические упражнения - максимальное напряжение мышц в течение 5-6с., уравниваемые каким-либо большим внешним сопротивлением.

Для развития силы нужны значительные , соответствующие возможностям детей, напряжения мышц, при малых напряжениях сила не растет.

В паузах между работой на станциях используют как пассивный, так и активный отдых. В качестве активного отдыха применяется ходьба, упраж­нения на растягивание /стретчинг/ и расслабление.

ВЫНОСЛИВОСТЬ. Общая /аэробная выносливость/ - это способность вы­полнять такую длительную работу, в которой участвует более 2/3 мышечной массы тела. Характерными упражнениями развития общей выносливости мо­гут служить бег и передвижение на лыжах.

Основные средства развития общей выносливости:

 - продолжительный бег умеренной интенсивности / до 3 км./

- спортивные и более простые подвижные игры / до 15 мин/

- кроссовый бег с интенсивностью 50-60% от максимальной /до 15 мин/

- переменный бег / до 1 км/

- бег субмаксимальный интенсивный 60-90% от максимума

- плавание / 500 - 800 м/.

Специальная скоростная анаэробная выносливость - способность дли­тельное время поддерживать, возможно, более высокую скорость бега на той дистанции, которая установлена для каждого класса в качестве соревнова­ний. Основными видами спорта, воспитывающими скоростную выносливость, являются: бег на дистанции 100-400м, короткие дистанции в лыжном и вело­сипедном спорте.

Общая и специальная выносливость в упражнениях на станциях круго­вой тренировки развиваются в процессе регулярных занятий. В начале -постепенно увеличивая время тренировочной работы за счет большого числа проходимых кругов, а затем за счет увеличения ее интенсивности, путем повышения темпа скорости выполнения упражнений на станциях.

При воспитании выносливости рекомендуется чередовать большие наг­рузки с малыми. При использовании скоростно-силовых упражнений для вос­питания силовой выносливости следует обычную величину отягощения повышать постепенно, после предварительной адаптации к предыдущим нагрузкам ор­ганизма учащихся. Под влиянием систематических занятий методом круговой тренировки выносливость увеличивается в несколько раз.

Но чтобы достичь этого, учащимся необходимо систематически и продолжительное время заниматься, постепенно увеличивая как саму нагруз­ку на станциях, так и прохождения количества кругов на протяжении все­го учебного года.

ГИБКОСТЬ - это способность выполнять движения с большой амплитудой. В возрасте 10-13 лет надо планировать значительный объем упражнений на гибкость, тогда это качество максимально развивается к 15-16 годам. Развитие гибкости осуществляется с помощью упражнений на растягивание :

а) активных - выполняемых за счет мышц, проходящих через сустав /про­стые пружинистые маховые движения/

б) пассивных - выполняемых посредством самозахватов или с помощью партнера /они менее эффективны/

в) статических, состоящих в том, чтобы достичь максимального угла сги­бания и разгибания и после этого удержать тело некоторое время в при­нятом положении.

Существенное значение в начале круговой тренировки для разогрева мышц имеет бег, т.к. температура мышцы - важнейший фактор, определяю­щий ее податливость растягиванию. Повышение температуры тела под влия­нием внешнего тепла вызывает усиленное кровоснабжение мышц, делает во­локна более эластичными.

Упражнения "на гибкость" выполняются на станциях круговой трени­ровки с разной быстротой: медленно - мало подготовленными учащимися, быстро - хорошо подготовленными. Упражнения на станциях с преимущест­венным воздействием "на растягивание" следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду. Для достижения большой амплитуды движений в спе­циальных упражнениях целесообразно использовать какую-либо предметную цель /коснуться носком маховой ноги планки/. Воспитание гибкости на станциях круговой тренировки должно быть всегда взаимосвязано с воспи­танием силы.

**3.0. Круговая тренировка в среднем школьном возрасте.**

В связи с процессами полового созревания ,возрастной период 12-15 лет является критическим в биологическом развитии. Характерная черта этого периода - неодновременность формирования отдельных систем и органов подростка.

Интенсивный рост всего тела, а особенно конечностей, преобладает над приростом мышечной массы. К 13-14 годам у мальчиков и к 11-12 у девочек темп роста мышечной массы резко возрастает. Происходит это в основном за счет гипертрофии мышечных волокон, высокого уровня достигает суставно-связочный аппарат.

Существенные изменения претерпевают механизмы сердечнососудистой системы, интенсивно растут масса и объём сердца, продолжительность сердечного цикла, усиливается влияние вагустной регуляции. Эти структурные перестройки обеспечивают экономизацию работы сердца подростка в покое и расширяет его адаптивные возможности при физической нагрузке. Вместе с тем слабым звеном сердечнососудистой системы в этой возрастной группе остается несовершенство механизмов внутри - и межсистемной регуляции.

В 11--15 лет интенсивно идет процесс развития дыхательной системы, пе­рестраивается нервная система, совершенствуется аппарат внешнего дыхания, возрастает дыхательный и минутный объемы, растут показатели максимальной вентиляции легких. Наибольшие темпы прироста максимального потребления кислорода и показателя экономичности работы сердца /кислородного пульса/ отмечаются у мальчиков 13-14 лет, у девочек - на год раньше.

За период полового созреванья в большей степени совершенствуются механизмы аэробной выносливости, а то время как способность выполнять мышечную работу в анаэробных условиях у подростков ограничивается кис­лородным долгом 2000-2500 мл. Наиболее благоприятными возрастными периодами для воспитания у мальчиков скоростно-силовых способностей является возраст 14-15 лет, быстроты и аэробной выносливости - 13-1.4 лет, ловкости - 12-13, гибкости - 14. Для девочек будут:13- 14, 12-13, 12 и 15, 13-15 лет. Поэтому нужно предусмотреть, чтобы большее количество часов отдавалось воспитанию : на первом месте - быстроты, на 2 месте - силы, 3 - ловкости, 4 - аэробной выносливости и на 5 несколько часов (4-5) - анаэробной и силовой выносливости .

Воспитание ловкости у подростков должно базироваться на овладении сложнокоординированными двигательными актами. Именно способность к та­ким движениям отличает подростков от детей младшего возраста.

Для совершенствования ловкости применяется повторный метод в режи­мах средней и низкой интенсивности / таблица/.

При воспитании быстроты целесообразно уделить большее внимание основной её стороне - частоте движений. Для этого используют такие сред­ства, как бег на 30м с ходу, 60м со старта, специальные упражнения сприн­тера, эстафеты, спортивные и подобные игры и т.д.

При тренировке в этом возрасте силовых качеств необходимо учиты­вать отставание силы мышц от прироста мышечной массы. Это положение определяет методы воспитания отдельных компонентов силы. Основным методом тренировки динамической силы по-прежнему остается метод повторных усилий до отказа, но с увеличением веса отягощений, позволяющим выполнять упражнения не более 7-8 раз. Функциональным возможностям 14-15 - летних адекватны такие упражнения, как метания набивных мячей весом 1-3 кг, кратковременные усилия с небольшими /20-30% от собственного веса/, отяго­щениями, способствующие росту "взрывной" силы. Для воспитания статичес­кой и динамической выносливости используются снаряды различного веса- экспандеры, вес партнера и т.п.

Режим - низкой, средней и нижних границ высокой интенсивности . Время ра­боты от 10-15 до 25-ЗОс.

В связи с особенностями психоэмоциональной сферы подростков про­цесс воспитания анаэробной выносливости должен носить преимущественно игровой характер, следует чаще включать в занятия подвижные и спортив­ные игры и эстафеты и т.п.

Однако нельзя полностью исключать упражнения циклического характера - бег на дистанции 200 - 500 м.

В занятиях с подростками следует применять (эпизодически) и интервальный метод.

Для воспитания гибкости у мальчиков целесообразно применять упражнения пассивного характера, а поддерживать достигнутый уровень гиб­кости удевочек - с помощью маховых движений большой амплитуды.

 **4.0.Требования при проведении круговой тренировки.**

1. Определить перспективную цель формирования двигательных качеств, их развития на конкретном этапе обучения.

2. Провести всесторонний анализ упражнений, связав их с учебной программой, её конкретным учебным материалом, учитывая наличие спортив­ного инвентаря и оборудования.

3. Ознакомить учащихся с методикой организации и проведения кру­говой тренировки. Вначале без учета количества выполняемых упражнений. Затем с определением максимального теста /МТ/ и индивидуальной нагруз­ки. При выявлении индивидуального МТ каждое упражнение комплекса учащие­ся выполняют в течение обусловленного времени, стараясь проделать его максимальное число раз /работают 20-30 сек., отдыхают 30-40 сек./. После определения максимального теста для каждого устанавливается инди­видуальная нагрузка:

Половина МТ ($\frac{МТ}{2}$) или четверть ($\frac{МТ}{4}$) в зависимости от подготов­ленности. Весь комплекс выполняют (один круг) за строго обусловленное время, каждое упражнение повторяют в режиме индивидуальной нагрузки (установленное число раз).

По мере приспособления к дозируемой нагрузке числу повторений увеличивают $\frac{МТ}{2}$ +1, $\frac{МТ}{2}$ +2 и т.д.

При длительном выполнении комплексов увеличивают и количество кругов прохождения всех станций, например $\frac{МТ+2}{2}$ × 2 означает, что к максимальному количеству повторений нужно прибавить ещё два повторе­ния и сумму разделить пополам, а комплекс упражнений повторить дважды (2 круга).

4. Комплекс круговой тренировки должен вписываться в определенную часть урока с учетом уровня подготовленности учащихся.

5. Определить объём работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом возрастных и половых особенностей учащихся.

6. Строго соблюдать определенную последовательность при выпол­нении упражнений и переходе с одной станции к другой, а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса.

7. Создать станционные плакаты, запрограммировать их текстовую , графическую информацию, определив способ их размещения и хранения.

**5.0.Организация круговой тренировки на уроках физического воспитания.**

Организация круговой тренировки на уроках физического воспитания возможна при наличии определенных условий, связанных с местом её про­ведения, наличием инвентаря, необходимостью предварительной подготовки и ознакомлением учащихся с новой организационной формой.

В условиях урока физвоспитания круговая форма организации занятий приобретает особое значение, т.к. позволяет большому числу учащихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное коли­чество инвентаря и оборудования. Время на проведение круговой трениров­ки колеблется от 10 до 15 мин. Круговая тренировка, в зависимости от количества станций, укладывается в соответствующий лимит времени при большой моторной плотности, что особенно важно на уроках физического воспитания.

В зависимости от поставленных задач круговую тренировку можно планиро­вать в подготовительной, основной или заключительной части урока. Её построение зависит от контингента учащихся, возраста, физической под­готовленности. Включение её в подготовительную часть урока связано с предстоящей ещё более интенсивной работой в основной части урока, требую­щей большого напряжения, энергичных усилий в освоении определенных умений и навыков различных движений. Роль такого комплекса будет заключаться в подготовке организма учащихся к предстоящей работе и будет носить, характер подводящих упражнений к основной части.

Применение круговой тренировки в основной части урока связано с развитием физических качеств в тех условиях, когда организм еще не устал и готов выполнять работу в большом объеме в оптимальных условиях нагрузки. Например, комплексы, входящие в основную часть урока, носят обшеразвивающий характер с силовой направленностью, связанный со специальной под готовкой и т.д.

В заключительной части урока комплексы круговой тренировки планируются реже и в основном тогда, когда плотность нагрузки была недос­таточна. Цель таких комплексов - совершенствование и закрепление прой­денного материала основной части урока.

Круговая тренировка на уроках физического воспитания хорошо увя­зывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм и особенно гимнастике, способствуя повышению плотности урока.

Суть программирования круговой тренировки заключается в том, что весь объём специально смоделированного комплекса подлежит нормированному выполнению в строго заданном временном интервале, определенной после­довательности, при постепенном увеличении нагрузок и учете индивидуаль­ных особенностей физического развития учащихся. На всех этапах круго­вой тренировки сохраняется прямая и обратная связь между педагогом и учащимся, ведется строгий контроль за физическим развитием и состоя­нием здоровья школьников.

На первом уроке педагог знакомит учащихся с общими организационны­ми вопросами занятий по станциям, их расположением с учетом постепен­ного приспособления организма к физическим нагрузкам, последователь­ностью выполнения упражнений, переходами от одной станции к другой, записями в тетрадях учета физической подготовленности, результатов тес­тирования, определения максимального теста для каждого упражнения на каждой станции каждым учеником, а также с подсчетом количества подхо­дов при выполнении заданий.

На втором уроке учащиеся определяют МТ выполнения упражнений на станциях, нагрузки по формуле $\frac{МТ}{2}$ или $\frac{МТ}{4}$ руководствуясь при этом уровнем физической подготовленности. Упражнения предварительно хорошо разучиваются. Класс строится в 2 шеренги напротив друг друга. Ученики из первой шеренги выполняют упражнения, из второй - контролирует их действия, и ведут подсчет числа повторений в обусловленное время.

Ученики выполняют упражнение максимальное число раз. Затем уче­ники меняются ролями.

Результаты тестирования записывают в тетрадь. Отдыхают 2-3 мин и присту­пают к следующему тесту. По мере необходимости производится замена комплексов или усложняются предыдущие упражнения. На уроках учитель ре­гулирует нагрузки учащихся. Подсчитывается пульс перед самой круговой тренировкой, потом сразу после прохождения первого круга, а затем че­рез 2 мин. отдыха. Показатели заносят в тетрадь, и педагог вносит свои коррективы в индивидуальную нагрузку ученика.

Что, касается улучшения результатов, то их прирост определяю во время текущих зачетов, которые провожу 3-4 раза в год. Все достижения моих учеников фиксирую в своей тетради, которые веду для каждого класса. Подбирая упражнения на развитие мышц рук, плечевого пояса, живота, спи­ны, ног, увеличения подвижности суставов, тренирующие вестибулярный аппарат, необходимо соблюдать основные дидактические принципы : идти от простого к сложному, чередовать работу одних мышечных групп с отдыхом других, после сложного и тяжелого упражнения давать более лег­кое, способствующее восстановлению сил, успокаивающее дыхание.

Круговую тренировку можно включать не только в уроки гимнастики, но и в уроки таких разделов как "легкая атлетика", "Спортивные игры", "Лыжная подготовка" и др.

  **5.1 Уроки гимнастики.**

Элементы и зачетные комбинации из программного раздела гимнасти­ки требуют определенной физической подготовленности. Именно на уроках гимнастике наиболее остро осуществляется взаимосвязь между физически­ми качествами и навыками, формирующимися на фундаменте физической под­готовки. Обучать стойке, подъёмам и другим элементам необходимо после того, как у учащихся укрепились мышцы плечевого пояса, спины, живота и т.д. На уроках гимнастики, где много времени отводится обучению но­вым элементам и комбинациям упражнений, круговая тренировка позволяет значительно повысить моторную плотность занятий. В комплексы подби­раются упражнения, направленные на развитие мышц плечевого пояса, рук, живота и спины, увеличение подвижности суставов, укрепление всей мус­кулатуры, а также тренировку вестибулярного аппарате. Особенностью гимнастической программы является то, что в ней большинство упражнений чередуются в динамических и статических упорах и висах,требующих коор­динированных силовых и волевых проявлений. Подбирая упражнения для раз­вития мышц брюшного пресса, необходимо их сочетать с положениями висов и упоров.

Упражнения для рук и плечевого пояса, связанные с упорами и висами, выполняются с применением дополнительного отягощения или сопротивления партнера, амортизатора и т.д.

Комплекс круговой тренировки я ввожу в основную часть урока.

На первом уроке знакомлю со всем комплексом круговой тренировки, графичес­ким изображением и кратким описанием. Посредством этих комплексов идет развитие тех физических качеств, которые необходимы при изучении нового двигательного действия. В каждом уроке / в форме круговой тренировки / исполь­зую, чаще всего, комплекс из 10 упражнений, последовательно вовлекающих в работу все части тела и группы мышц.

Привожу комплекс круговой тренировки, применяемый на уроках гим­настики.

 **5.2.Метод круговой тренировки по теме «Гимнастика».**

Предлагаемые мною упражнения на станциях не требуют особого инвентаря и оборудования. У себя в школе используем пять станций, расположенных по длине спортивного зала или по кругу, который ученик должен пройти за 10 минут - за время, обычно отводимое на водную часть урока. Группы учащихся работают на каждой станции около 2 минут. Содержание упражнения приведено на специальных табличках под номерами станций. Учащиеся могут выбирать себе для выполнения одно из пяти упражнений или выполнять единое для всех упражнение, указанное учителем. Круговую тренировку на станциях проводим через 2-3 урока. Переход от станции к станции учащиеся осуществляют по сигналу учителя. Опыт проведения круговой тренировки показал её высокую эффективность во всестороннем развитии двигательных качеств, подготовка к освоению техники физических упражнений. Набор упражнений можно изменять через 1,5-2 месяца; для учащихся различного возраста соответственно подбирать время на хождения на станции, предлагать более лёгкие или сложные упражнения. Приведём содержание упражнений по станциям.

**Станция 1.**

1. Многократные передачи мяча в стену, ловля или приём мяча снизу после отскока от стены.
2. Различные виды бросков и ловля набивных мячей.

 3. Лазание по канату разными способами по заданию учителя.

 4.Упражнения со скакалкою с разнообразными заданиями.

 5. Жим штанги или набивных мячей (до 5 кг) на количество раз.

**Станция 2.** 1.Выпрыгивание вверх толчком обеих ног с касанием кистью мяча, подвешенного на амортизаторе.

2. Удары рукой по мячу с 1,2 и 3 шагов разбега.

3. Выпрыгивание на мяч с имитацией блокирования.

4. Выпрыгивание на максимальную высоту с имитацией удара по мячу.

 5.Приседание на обеих ногах в течение 1 минуты.

**Станция 3.** 1.Поднимание на гимнастическую стенку с помощью ног, спуск на одних руках.

2.В висе спиной к стенке поднимание согнутых и прямых ног на положение угла.

3. Передвижение по гимнастической скамейке, лёжа на груди или спине, с различным перехватом рук.

 4.Многократные приседания, держась за рейку гимнастической скамейки. 5.Многократные прыжки "пол -скамейка".

**Станция 4.** 1.Растягивание амортизаторов прямыми руками, поднятыми вверх.

2.Из положения согнутых рук перед грудью растягивание амортизатора вверх -вперёд.

3. Попеременное растягивание амортизаторов прямыми руками вниз -назад. 4. Стоя спиной к стене с согнутыми назад руками, растягивание амортизаторов вверх - вперёд.

5. Растягивание амортизатора движениями прямых рук в стороны.

**Станция 5.** 1.В висе передвижение в стороны по грифу удлиненной перекладины. 2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

1. Подтягивание в висе и висе лёжа на заданное количество раз.
2. Лёжа на тележке тренажёра, подтягивание до положения согнутых рук.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на полу, ноги на гимнастической скамейке.

  **5.3. Игровые уроки.**

Содержание круговой тренировки на игровых уроках составляют игро­вые станции.

В течение урока учащиеся в определенной последовательности переходят от одной станции к другой, выполняя на каждой из них игровые задания впере­мешку с целевыми упражнениями, направленными па обучение конкретных фи­зических качеств. В процессе занятий не только происходит развитие фи­зических качеств, но и совершенствуется техника приемов игры. Примене­ние различных вариантов будет диктоваться такими условиями, как физическая и техническая подготовленность. В специализированные комплексы с игровой направленностью необходимо включать упражнения из основной, атлетической, прикладной и снарядовой гимнастики с использованием раз­личного инвентаря и снарядов. Из легкой атлетики - упражнения в прыжках, метаниях и беге. Из тяжелой атлетики - упражнения с различными отягощениями. Упражнения должны подбираться так, чтобы каждое из них избира­тельно воздействовало на определенные группы мышц и было рассчитано на развитие определенных физических качеств. Средствами совершенствования технических приемов спортивных игр являются комплексные упражнения, сос­тоящие из предварительно хорошо изученных игровых элементов.

Чтобы было полегче составлять «свои круги» нужно иметь некоторый запас упражнений, которые можно объединить в комплексы. (Приложения 1,2,3)

Учитель периодически контролирует сдвиги в развитии двигательных качеств и специальных способностей на уроке. Для этого применяются контрольные упражнения, позволяющие определить уровень их развития.

Для оценки быстроты - бег на 60${м}/{с}$

для оценки силы - максимальная становая сила, для оценки выносливости - до 14 лет бег 300м. Уровень развития скоростно-силовых качеств опреде­ляется результатами выполнения прыжка в длину с места. Контрольные упражнения выполняют все занимающиеся первый раз - в 1 четверти раздела "Баскетбол" и второй раз - в 1У четверти - проверить эти же упражнения и оценить сдвиги в подготовке.

**5.4. Уроки лёгкой атлетики.**

При прохождении программного материала по лёгкой атлетике часто приходится сталкиваться с тем, что основная масса учащихся имеет слабые показатели по таким видам лёгкой атлетики, как бег на короткие дис­танции, 'прыжки в длину, метания мяча и т.д.

После приёма контрольных испытаний учитель видит, над какими фи­зическими качествами надо работать с классом, или отдельно взятым уче­ником (если только у него отставание), в каком направлении следует вес­ти физическую подготовку учащихся, чтобы достичь успешного выполнения учебных норм программы. Приступая к планированию, необходимо позаботить­ся о целесообразном расположении станций с учетом имеющегося оборудова­ния, такого, как прыжковые ямы, беговые дорожки, сектора для метания и т.д. При наличии гимнастического городка (на школьной площадке у нас имеется) располагаю отдельные станции на его территории.

Специальные комплексы круговой территории по легкой атлетике строю из 10 станций и включаю упражнения, направленные на развитие специфических физических качеств: быстроты, прыгучести, скоростной силы. Направленность специализированного комплекса на развитие каких-либо качеств определяется показателями учащихся на приемных испытаниях, и здесь преимущественное место займут упражнения, обеспечивающие всестороннюю физическую подготовленность подростков.

В отдельных случаях, при слабой физической подготовке, учащимся рекомен­дуются дополнительные задания на дом, направленные на развитие отстаю­щих физических качеств, умений или навыков с обязательным контролем их выполнения на последующих уроках.

Применение круговой тренировки на уроках связано с совершенствованием пройденного материала. Поэтому такие уроки проводятся после контроль­ных испытаний. Начиная с простых вариантов круговой тренировки, чтобы детям было понятно, и они могли выполнить станций 6 не более, затем пе­реходить к более сложным вариантам (на 2, 3 году обучения). Комплексы действуют 6 занятий, замена отдельных станций зависит от конкретного материала на уроке. При проведении круговой тренировки требуется предварительное изготовление станционных плакатов. (см. Приложение 4)

**5.5. Метод круговой тренировки для самостоятельных занятий.**

Самым оптимальным методом привлечения учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями предлагается метод круговой тренировки. Ценность его состоит в том, что его реализация проходит как бы в форме игры. Это помогает решать проблему преодоления себя.

Для начала выберем всего три упражнения, которые умеем выполнять правильно.

**Упражнение** № **1 :**

сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) для развития силы плечевого пояса;

**Упражнение** № 2: наклон вперёд из положения, лёжа, руки за головой, для развития мышц брюшного пресса;

**Упражнение** № 3:

 приседания из положения стоя, руки на поясе. Символ круговой тренировки - круг. Изобразим схему при помощи рисунков (см. рис. №1). Для контроля необходима таблица. Делаем столько колонок, сколько используется упражнений (в нашем примере их три). Следующая колонка -"Самочувствие".

Каждый раз перед занятием в ней отмечается состояние в начале тренировки. Если всё нормально, то в колонке пишем "Н", если недомогание, обозначим "-", а особый подъём - "+". Последняя клетка - "Пульс". (см.Таблицу№1) Сразу же после тренировки подсчитываем сердцебиение за 10 (сек.) и следим, как переносит организм предложенную нагрузку. Мы же не просто выполняем вслепую выбранные упражнения, а грамотно проводим эксперимент. По пульсу можно проследить, как все внутренние системы начинают приспосабливаться к постепенно возрастающей нагрузке, то есть адаптируются к ней. Определяем исходную нагрузку, с которой предстоит начать занятия. Для этого проведём «максимальный тест -1» (МТ-1). Каждое упражнение, выбранное для комплекса, выполняем 30 секунд и считаем только правильно сделанные. Если стало очень тяжело, можно прекратить упражнение до окончания времени или облегчить его. Например, если отжимания от пола получаются неправильно, есть смысл начать их делать от подоконника.

**Результаты круговой тренировки.**

 **(Таблица№ 1)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни занятий** | **У. 1** | **У. 2** | **У. 3** | **Самочувствие** | **Пульс за 10 сек.** |
| 1-я неделя - один круг |
| МТ-1 | 12 | 24 | 32 | + | 29 |
| 1 | 6 | 12 | 16 | Н | 25 |
| 2 | 7 | 13 | 17 | - | 26 |
| 3… | 8 | 14 | 18 | Н | 25 |
| …7 | 12 | 18 | 22 | Н | 23 |
| 2-я неделя – два круга |
| 8 | 6 | 12 | 16 | Н | 27 |
| 9 | 7 | 13 | 17 | + | 26 |
| …14 | 12 | 18 | 22 | Н | 23 |

Все показатели записываем горизонтальной строкой соответственно номерам упражнений. Для расчёта нагрузки на 1-й день самостоятельных занятий нужно каждый показатель МТ-1 поделить на 2 (делим только чётные показатели, ведь нельзя сделать половину упражнения). Если упражнения при МТ-1 выполнялись относительно легко, прибавим 1, если с трудом - отнимаем 1. Например, я в течение 30 секунд с усилием выполняла наклоны вперёд, повторила их 23 раза, по пять раз отрывала руки от головы и сгибала ноги, было очень тяжело. Приходится вычитать неверно выполненные наклоны, хотя и обидно. Получается 23-5=1 В.Или сделала 25 правильно, но было очень тяжело на последних секундах, справлялась с трудом, поэтому в графу МТ-1 занесу результат 24.

Самая большая глупость, которую можно себе позволить при самостоятельных занятиях физической культуры, - форсирование нагрузки! Необходимо строго соблюдать принцип постепенности и регулировать прирост нагрузки в зависимости от реакции организма.

Именно поэтому в течение первой недели будем увеличивать каждое упражнение нашего комплекса круговой тренировки всего на 1 в день. К концу недельного цикла каждое упражнение должно возрасти на 6 единиц от начального результата.

В начале нового недельного цикла вернёмся к самой маленькой по количественному показателю исходной цифре, с которой начинали тренировку 7 дней назад. Только теперь с этой дозировкой проделаем наш комплекс (все три упражнения) один раз, а затем повторим все упражнения в той же очерёдности, не меняя нагрузки. Что получается? Возвращение к начальной дозировке делает выполнение первого круга более лёгким, а его повторение усложняет задачу, но мышцы успевают отдохнуть при выполнении другого упражнения.

На второй день второй недели опять увеличим выполнение каждого упражнения на первом повторении и проработаем оба круга с одинаковой на этот день заданной нагрузкой. И так до конца второго недельного цикла.

В начале третьей недели мы снова вернёмся к самой маленькой нагрузке, но повторим комплекс уже трижды, разумеется, не меняя количества упражнений и их последовательности на всех трёх кругах. И ещё через неделю та же система: работаем с исходной нагрузкой уже четыре круга, каждый день увеличиваем дозировку каждого упражнения на 1.

В конце месяца подводим итоги. Для этого кому-то из близких доверяем секундомер или часы, просим засечь по 30 секунд, и отрабатываем все 3 упражнения нашего комплекса. Это торжественное действо носит строгое название „ максимальный тест-2 " (МТ-2), подводящий итог работы за месяц для определения прироста результата.

Все результаты МТ-2 заносим в специально прочерченную в конце таблицы строку и сравниваем их с цифрами МТ-1, теперь уже устаревшими. Если результаты МТ-2 выше, имеем право гордиться , если на том же уровне, решаем заковыристое упражнение поставить на повтор в следующем месяце. Ниже результаты почти никогда не получаются.

А теперь отдельный разговор о колонке „ Пульс, 10 секунд". Следить за пульсом целую минуту долго, да и результат будет уже не таким точным, а нам нужен пульс „горяченьким ", поскольку исследуем реакцию своего организма, нагрузку сразу же после окончания самостоятельной тренировки. На первой же неделе занятий вы сможете обнаружить интересную закономерность: нагрузка на каждом упражнении ежедневно постепенно возрастает, а пульс начинает повторяться или уменьшаться. Почему? Просто при старательном качественном повторении упражнений ваши мышцы учатся выполнять движения более экономично, с меньшим количеством усилий.

В начале нового недельного курса пульс снова увеличится (в ответ на двойное увеличение упражнений - два круга), но затем при дальнейшей прибавке упражнений через некоторое время вновь застынет на одном показателе или начнет понижаться.

А вот на 3 и 4 неделях за показаниями ЧСС нужно наблюдать с особой внимательностью. Дело в том, что если ваша физическая подготовка до начала самостоятельных занятий была не на высоте и, следовательно, сердечно-сосудистая система еще недостаточно тренирована, показания пульса 30 и выше на данном этапе могут принести организму вред, так как такой пульс свидетельствует о явной перегрузке. Поэтому стоит подумать о паузах между кругами. Попробуйте так. Допустим, на третьей неделе между 1и 2 кругами сделайте паузу в 30 секунд, а после второго круга отдохните целую минуту. Проследите, как ваш организм отзовется на такой вариант. Если не уменьшиться, увеличьте паузы. Однако расслабляться более 1,5 минуты между кругами не стоит, так у вас начнут „ западать" качество силовой и общей выносливости, а оно имеет немаловажное значение.

Мы говорили о развитии силы с помощью упражнений без предметов.

Чтобы было полегче составлять свои « круги» , нужно иметь некоторый запас упражнений, которые можно объединять в комплексы. Надо помнить, что одну и ту же группу мышц нельзя на первых порах перегружать. Например, не стоит подряд ставить два упражнения на плечевой пояс. Начинать лучше с 3-4 упражнений, но уже на втором месяце занятий можно ввести в круг даже пять упражнений, если не возникло никаких трудностей. Но вот более шести упражнений в комплекс ставить не рекомендую. Слишком,, раздутая" круговая тренировка может вызвать переутомление, особенно в конце месячного цикла, когда придется выполнять все 4 круга.

 Пробуя новые упражнения, не поленитесь прочесть их описание, иначе часть времени, использованного на выполнение, окажется потраченной впустую. Ведь одно из главных условий круговой тренировки - отработка правильности действий. (см. Приложение 5)

**6.0. Планирование круговой тренировки в учебном процессе.**

Физическое воспитание следует рассматривать как длительный про­цесс, который разделяется по годам обучения, где каждый год циклически повторяет программу, но на качественно более высоком уровне. В связи с этим особое место в нем занимает планирование общей и специальной под­готовки, осуществляемой по методу круговой тренировки.

Материал по общей и специальной подготовке планируется на все уроки в течении учебного года. Материал можно объединять в один комплекс или проходить его раздельно в любой части урока и включать его можно во все разделы учебной программы.

Спортивные игры: я провожу круговую тренировку на 6 уроках из 8 в 1 четверти после того, когда учащиеся познакомлены с основными тех­ническими приемами и в 4-ой четверти.

Гимнастика: провожу круговую тренировку на всех урока: не более чем за 10 мин.

Далее на уроке учеников делю на 4 отделения и они работают на снарядах.

Легкая атлетика. На первых уроках (3-4) осваивают учащиеся тех­нику бега, прыжков, метания, выполняют тесты. Затем на последующих уро­ках 6-8 уроках (1 четверти) провожу круговую тренировку. А в 4-ой четверти - на каждом уроке провожу круговую тренировку, включая 10 станций.

Управление процессом воспитания физических качеств базируется на их контроле в сравнении с исходными значениями. Для этого вначале 1чег-всрти провожу измерение физических способностей учащихся.

Это такие способности как:

скоростные (бег 30м), координационные (челночный бег 3x10 м.), скоростно-силовые (прыжки и длину с места), выносливость (6-минутный бег) - это на уроках легкой атлетики, а в 4-ой четверти на уроках гимнастики - упражнение на гибкость ( наклон вперёд из положения сидя), упражнения на силу - мальчики на высокой перекладине (подтягивание), девочки на низкой. Результаты сопоставляю с таблицей учебных нормативов. Такой подход позволяет вносить необ­ходимые коррективы в учебный процесс, и обеспечивает учёт индивидуальных темпов роста двигательных способностей.

А в конце года провожу контрольные нормативы, тесты с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей детей, прироста результатов каждым учеником в отдельности. А если есть прирост показателей, зна­чит не зря трудились.

В этом году работала над разработкой круговой тренировки, которую ребята будут использовать в домашних заданиях, начну с разработки 3-4 упражнений.

Трудности возникают при разработке индивидуальных комплексов, т.к. очень много детей с отклонениями в здоровье. На первом месте это сколиоз. Ста­раюсь на уроках больше давать упражнений на осанку, обращаю внимание на правильность выполнения и включаю эти упражнения в домашние задания.

 **7.0 .Результативность.**

Данный опыт работы обеспечивает интерес учащихся к урокам, повышает моторную плотность. На «4» и «5» занимаются более 80% детей.

Анализ результатов тестирований, проводимых в начале и конце учебного года показал, что уровень физической подготовленности детей, обучаемых по данному методу, повысился в среднем на 25%. Применяю круговую тренировку уже 5-ый год. Уже можно подвести итоги (там, где её внедрила). У учащихся 6 классов (второй год обучения) повысился уровень быстроты в беге на 30 и 60 м, гибкости (наклон из положения сидя), скоростно-силовых качеств, способности в прыжках в длину с места. У девочек 7 классов прирост силы больше, чем у мальчиков. Из года в год продолжают увеличиваться результаты в беге и прыжках и у мальчиков и у девочек.

Давая домашнее задание на развитие выносливости, наблюдаю у детей постепенное улучшение результатов. Например, в начале учебного года говорю детям, что буду проверять бег на 1500м в конце сентября и объясняю, как правильно тренироваться, чтобы достичь хорошего результата.

Хорошие результаты моих учеников, как показатель, в легкоатлетических соревнованиях.

Показателем успешности развития детей и применения метода круговой тренировки является выступление моих учеников в ежегодном городском многоборье «Президентские состязания », в составе которого входят следующие виды:

1. Бег на 60м;
2. Бег 1000м;
3. Подтягивание (мальчики);
4. Отжимание (девочки);
5. Прыжки в длину с места;
6. Гибкость – наклон вперед;
7. Поднимание туловища за 30 секунд.

**Итоги выступления на городских «Президентских состязаниях».**

|  |  |
| --- | --- |
| **Год выступления** | **Место** |
| 2021 | 3 место |
| 2022 | 3 место |
| 2023 | I место |

 ( Таблица№3.)

Эти результаты наглядно показывают эффективность данного метода. Дети стабильно показывают хорошие результаты на протяжении ряда лет.

**Список литературы.**

1. Барышева Н.В., Мигмяров В.М. Основы физической культуры, школьника - Самара, 1994г.
2. Богданов Г. П. Уроки физической культуры в 4-6 кл. Москва. "Просвещение, 1979г.
3. Богданов Г. П. Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы, Москза "Просвещение 1986г.
4. Брив М.П. Урок физической культуры в школе/технология и педагогический анализ/, Новосибирск, 2000г.
5. Гуревич И. А. 1500 упражнений для круговой тренировки. Минск, 1976г.
6. Журнал "Физическая культура в школе" 1990 №3, 1992г. № 2, 3, 4, 2001г. № 2.
7. Лях В. И. Комплексные Программы Физического воспитания учащихся 1-11 кл. Москва «Просвещение»// 2007г.
8. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников, Москва, 1998г.
9. Романенко В. Д., Максимович В. А. Круговая тренировка. Москва: Физкультура и спорт 1986г.
10. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Методика обучения физической культуре, Москва, 2004г.

**Приложение 1.**

**Упражнения ОФП по баскетболу.**

Упражнения для развития быстроты

1*.* Различные движения**.** руками"- сгибания, разгибания, отведения, при­ведения, маховые движения ногами и вращение

2. Приседания и прыжки на одной, двух ногах.

3. прыжки через скамейку

4. Кувырки вперед, назад и в эстафетах

5. Бег высоко поднимая бедро, семенящий бег, прыжками, с максимальной частотой шагов

6. Бег на месте в упоре стоя

7. Имитация беговых шагов

8. Бег на короткие отрезки 10-15м (частота шага)

9. Бег на 30-40м. с предельной скоростью

10. Прыжки в длину, высоту с места, на результат

11. Прыжки через гимнастические скамейки

12. Бег наперегонки, комбинированные эстафеты

13. Упражнения с малыми шагами, подбрасывание, ловля, попадание в цель

14. Подвижные игры: "Салки", "Русская лапта" "Догони бегущего", "Кто быстрей", "День и ночь", "Удочка" и др.

Упражнения на быстроту включаются в каждый урок.

 Упражнения на развитие силы.

Упр. с преодолением собственного веса:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, лежа, на скамейке.

2. Приседание на обеих ногах, одной "пистолет"

3. В весе на гимнастической стенке поднимание ног вверх.

4. Лечь, сесть, ноги закреплены

5. Подтягивание в висе

6. Лазание по канату

7. Опорные прыжки через коня, козла. Упражнения с партнером.

1. Сгибание и разгибание рук при противодействии партнера

2. Стоя затылками, ноги врозь, руки в стороны, наклоны влево, вправо

3. Стоя спиной друг к другу, взявшись вверху за руки, поочередно накло­няясь вперед, поднимая партнера.

4. Ходьба на руках с помощью партнера.

5. Переноска партнера, сидящего на спине.

6. Игры " Бой петухов , "Чехарда" и др.

Упражнения с набивным мячом (вес 2-5 кг)

1. Мяч вверху, наклоны вправо, назад, вперед влево

2. Стоя на коленях, мяч впереди, наклоны назад.

3. Сид. поги закреплены, наклон назад, руки вверх

4. Мяч между стоп, лежа поднять ноги.

Упражнения с гантелями:

1. Попеременное сгибание рук, поднимая локти в стороны.

2. Гантели за голову, прогнуться, руки вверх, перевести вперед и опус­тить.

3. Стоя ноги врозь, попеременно наклон влево и вправо, сгибая руки, равномерную стороне наклона "насос".

 Упражнения для развития выносливости:

Чтобы развить выносливость нужно постепенно повышать общую нагрузку на занятиях, использовать движения, выполняемые с относительностью невысо­кой интенсивностью, но более продолжительное время.

1. Бег от 300 до 800м.

2. Повторное пробегай, отрезкво дистанции, поддерживая заданную скорость.

3. Кроссы.

4. лыжные прогулки по пересеченной местности.

5. Плавание на неограниченное время.

Упражнения для развития гибкости:

1. Стоя на одной ноге, махи одной ногой вперед и назад.

2. Ноги врозь, наклон вперед.

3. Наклоны в стороны, вращения туловища.

4. Выпады вперед и в стороны.

5. Нолушпагат, "Шпагат".

6. Стоя спиной к стенке взятые за рейку на уровне головы, прогибаясь перейти в "мост".

7. Мост из положения лежа.

Амплитуду движений постепенно увеличивать.

Упражнения на развитие ловкости для баскетболистов:

1. Акробатические упражнения

2. Прыжки с пружинистого мостика, усложняемые движениями рук, поворотами, группировкой

3. Преодоление полосы препятствий

4. Комбинированные эстафеты.

**Примерные упражнения специальной физической подготовки баскетболистов**

Имитационные упражнения:

1.Имитация разнообразных способов ловли и передач мяча

2.Вышагивание с набивным мячом в руках, выпрямляя их вперед на каждый

3. Сжимания кистью малого мяча

4. "на передачу", "на бросок" с последующим быстрым сгибанием рук и подтягиванием набивного мяча к груди

Упражнения для развития быстроты действий:

1. Бег на месте *с* максимальной частотой шагов с последующими рывками вперед.

2. Стартовые рывки на 8-10м из и.п. - стоя спиной, боком, стойке баскетболиста в направлении бега.

3. Изменения направления при ходьбе и беге по неожиданному сигналу.

4. Бег различными способами: лицом, боком, спиной, вперед и т.п. по неожиданно поданному сигналу.

5. Прыжки в длину с места, быстро, подряд.

6. Занимающие стоят лицом друг к другу в баскетбольной стойке, между ними в 1,5 м мяч по сигналу каждый старается овладеть мячом.

Упражнения для развития прыгучести:

1. С места прыжки на скамейку, толчком двух ног.

2. Прыжки с укороченного разбега, доставая руками мяча, подмешанного на наклонной раме.

3. Имитация передач мяча в прыжки сверху.

4. Перепрыгивание через гимнастические скамейки.

5. Прыжки вверх с поворотом в безопорной на 180.

6. Прыжки с подтягиванием ног к груди.

7. Прыжки шагом на наименьшее количество шагов преодоления расстояния

Упражнения для развития координации:

1. Попасть теннисным мячом в вертикальную мишень, точность попадания.

2. Попасть мячом в цель после кувырков.

3. Обегание стоек, прыжок через коня, кувырок, бег, прыжок на месте,

прыжок через планку.

Комбинированные упражнения на лучшую сумму времени

Проведение упражнений для общей и специальной физической подготовки проводятся в различных сочетаниях в соответствии с задачами обучения.

По мере освоения программы первого варианта упражнений круговой тренировки учащиеся могут переходить к более сложному варианту выполнения /по согласованию с учителем (упражнений по станциям /см. круговая тренировка на уроках гимнастики). Такой подход даёт возможность идти по пути, как увеличения объёма, так и повышения нагрузки за счет перехода от одной ступеньки к другой, более сложной по степени трудоёмкости вы­полнения.

При удачно подобранном комплексе нет необходимости на уроках каждый раз перестраиваться в организационном плане при смене различных классов по возрасту или полу.

Предлагаю станционные задания, но отличающиеся по сложности.

Для развития силы:

И.П. - стойка ноги врозь, руки внизу, удерживают диск от штанги (10-15кг).

Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

 То же с грифом - (20-25кг)

Для развития быстроты движения:

1. И.П. - высокий старт. Челночный бег 4х 10м

2. То же, по 4х15м

3. То же, по 6х20м.

Для скоростно-силовой подготовки:

1. И. п. - стоя на расстоянии 15-20 м перед препятствием из автопокрышек, С разбега наскок в упор присев на автопокрышку. Соской прогнувшись.

2. То же, но опорной прыжок ноги врозь.

3. -"- прыжок, согнув ноги.

Для развития координации, ловкости:

1. И. п. - ноги врозь, в руках баскетбольный мяч.

Вращение мяча вокруг туловища в правую и левую стороны

2. То же, но продвигаясь вперед и назад

3. То же, но вращая мяч вокруг туловища и под поднятой ногой на месте и продвигаясь вперед и назад.

Для развития гибкости:

1. И.п. - вис стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись за рейку над головой. Отведение туловища вперед с прогибанием в грудном отде­ле позвоночника. Вдох - перед началом прогибания, выдох при возвра­щении в И. П.

2. То же, но из полуприседа.

3. То же, но из виса присев.

Для развития выносливости:

1. И.п. лежа на спине, хватать сверху руками за низко висящую пристен­ную перекладину. Сгибание и разгибание рук в висе лежа, касаясь под­бородком перекладины.

2. То же, но у виса стоя.

3. То же, но из виса.

**Приложение 2.**

**Комплекс упражнений для уроков по баскетболу.**

1. Переходить через упор присев в упор лёжа с последующим возвращением в основную стойку.

2. Ведение баскетбольного мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем за мячом и без него.

3. Из высокого старта челночный бег с ведением мяча.

4. Броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча.

5. Бросок мяча по кольцу в прыжке после удара мяча о пол с выполнением двух прыжковых шагов.

6. Передача двумя руками баскетбольного мяча от груди в стенку и ловля после отскока.

7. Прыжки через гимнастическую скамейку «змейкой» с последующим повторением задания.

8. Стоя на месте, вращать гимнастический обруч на поясе.

9. Прыжки на месте через скакалку, вращая ее вперед.

**Приложение 3.**

**Комплекс упражнений для уроков по волейболу.**

1. Из низкого приседа прыжки с продвижением вперед.

2. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой, на месте.

3. Из основной стойки, не отрывая ног и не сгибая коленей, через упор согнувшись переходить в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение.

4. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками в стенку на высоте 2-Зм.

5. Темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180\* и повторением упражнения.

6. Нижняя передача волейбольного мяча двумя руками от стенки на уровне головы.

7. Стоя в 1м от стенки, переход в упор на пальцах о стенку с последующим отталкиванием и переходом в исходное положение.

8. Партнеры лежат на спине (первый держит за ноги второго). Одновременные наклоны и выпрямление туловища первым партнером, сгибание и разгибание ног вторым.

9. Прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку с повторением задания.

**Приложение 4.**

**Стационарные плакаты.**

|  |  |
| --- | --- |
| **№1** | **Задание:**1. Обвести кубики и бросить мяч в кольцо в прыжке.
2. Вести мяч с обманным действием и бросок в кольцо.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **№2** | **Задание:**1. Движение приставным шагом и удар о стену от груди.
2. Передача мяча во встречных колонах:

- от груди;- с отскоком об пол двумя руками;- из-за головы двумя руками;- одной рукой от плеча с отскоком об пол. |

|  |  |
| --- | --- |
| **№3** | **Задание:**1. В парах – защитное действие при ведении.
2. Игра «Собачка».
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№4** | **Задание:**1) Прыжки на скакалке.2) «Каток».3) Гимнастическая палочка (массаж).4) Отжимание.5) Упражнение с гантелями -«поднимание рук в стороны». | **Девочки** | **Мальчики** |
| 40/подг.-301010/подг.-710/подг.-7 | 50151215 |

**Приложение 5.**



**Круговая тренировка для развития силы.**

На каждой из пяти «станций» занимайся до усталости. Сделай 3-4 круга. Между «станциями» -упражнениями отдых 1 мин. Выполнять в любое время дня, но не сразу после еды и не позже, чем за 2 часа до сна. Будут здоровье, воля, терпение — будут удачи и успехи!

**Упражнения круговой Тренировки**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (от­жимания). Для опоры лучше использовать неболь­шое (40-50 см) возвышение, например крепкий стул, положенный спинкой к полу (что-то вроде малых брусьев). При этом бедра касаются пола. Стараться туловище держать прямым.

2. «Лодочка». Прогибание из положения лежа, лицом вниз, руки вверх. Положение прогиба обо­значить.

3. «Уголок». Поднимание прямых ног из поло­жения лежа на спине или сидя с опорой руками сзади. Или лежа на спине, носки закреплены, под­нимание туловища.

4. «Швабра», подтягивание, в висе лежа. Если дома нет специального устройства, то годится для этой цели даже швабра, которая кладется щеткой на какую-нибудь поверхность (стол, подоконник), а ручкой на спинку стула. Ручку кому-нибудь нужно придерживать, чтобы она не соскользнула со стула.

5. «Пистолетик». Приседание на одной ноге с опорой рукой о стул, стол, подоконник.