**Физическая культура**

**Тема:** «Метод круговой тренировки как эффективное средство повышения уровня физической подготовленности учащихся на уроках физической культуры в 1-4 классах».

**Автор опыта: Забелин Константин Александрович**, учитель физической культуры МБОУ «Основная общеобразовательная Каплинская школа» Старооскольского городского округа.

**Рецензенты:** **Кадуцкая Л.А.,** заведующий кафедрой теории и методики факультета физической культуры Педагогического института ФГАОУ ВПО НИУ «БелГУ», к.п.н.

**Шиловских К.В.,** методист кафедры дополнительного образования и здоровьеориентированных технологий ОГАОУ ДПО «БелИРО».

**Раздел I**

**Информация об опыте**

***Условия возникновения и становления опыта.*** Опыт формировался на базе МБОУ «Основная общеобразовательная Каплинская школа». Школа представляет собой общеобразовательное учреждение, где обучаются дети с разным уровнем интеллектуального и физического развития. В своей работе учитель столкнулся со следующей проблемой: у учащихся наблюдалась низкие индивидуальные результаты физической подготовленности.

В апреле-мае 2016 года учащиеся 1б класса в количестве 15 человек, относящиеся к основной группе здоровья, не посещающие спортивные секции, прошли обследование по тестам, определяющим уровень развития основных двигательных качеств (быстроты, координации, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы). Диагностика уровня физической подготовленности, проведенная на начальном этапе по тестам комплексной программы физического воспитания (автор Лях В.И., Зданевич А.А) выявила, что основные показатели находятся на низком (67%) и среднем (33%) уровнях.

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | тест | мальчики | | девочки | |
| результат | уровень | результат | уровень |
| 1. | Бег 30м. | 7,3 | средний | 7,8 | низкий |
| 2. | Челночный бег 3х10 м | 10,6 | средний | 11,5 | средний |
| 3. | Прыжок в длину с места, см | 96 | низкий | 88 | низкий |
| 4. | 6-ти минутный бег, м | 580 | низкий | 520 | низкий |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя, см | -4 | низкий | -1 | низкий |
| 6. | Подтягивание из виса, кол-во раз | 0,7 | низкий | 3 | средний |

Реализация опыта проводилась на уроках физической культуры в спортивном зале школы и на школьном спортивном ядре. Материальная база школы укомплектована необходимым спортивным оборудованием и инвентарем, соответствующим требованиям ФГОС.

Применяя метод «круговой тренировки» в ходе того или иного раздела школьной программы по физической культуре, удалось заинтересовать и вовлечь учащихся в процесс развития физической подготовленности.

***Актуальность темы***

В современных условиях основным видом деятельности учащихся становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном статическом положении. Но путь разностороннего развития личности, как индивидуальности, имеет цель сохранить и физическое здоровье каждого ребенка. Важно, чтобы образование не отнимало, а сохраняло и укрепляло здоровье.

В методике физического воспитания разработано множество средств, с помощью которых можно достичь гармоничного развития детского и подросткового организма.

Основными задачами, которые поставлены перед учителем физического воспитания, являются:

1) добиться, чтобы каждый учащийся не только хорошо знал, но и хорошо понимал свои действия при занятиях физической культурой;

2) используя индивидуальный и дифференцированный подход на уроках и во внеурочное время, способствовать развитию физических качеств.

Актуальность опыта подтверждается выявлением следующих ***противоречий:***

-между практическими задачами, стоящими перед учениками на уроке и низким уровнем их физической подготовленности;

- между необходимостью соблюдения норм и правил здорового образа жизни и отсутствием навыков их применения;

- между социальным заказом общества, на формирование физически здоровой личности и современным реальным состоянием проблемы.

***Ведущей педагогической идеей опыта*** является создание условий для повышения уровня физической подготовленности учащихся посредством применения метода круговой тренировки на уроках физической культуры в начальной школе.

***Длительность работы над опытом*** составила три года.

Iэтап -январь-май 2016 г. (информационно-поисковый) этап исследования- определялось общее направления исследования, проводился анализ методической литературы, определялись цель и задачи работы, подбор методик диагностики, проведена начальная диагностика;

II этап -август 2016 – май 2018 гг. – разработана и апробирована система занятий с включением круговой тренировки для повышения уровня физической подготовленности у младших школьников;

III этап - май –октябрь 2018 г. (обобщающий) – проведение итоговой диагностики, обработка диагностических данных.

***Диапазон опыта*** представлен системой уроков физической культуры с применением метода круговой тренировки в 1 – 4 классах.

***Теоретическая база опыта***

В.И. Лях [9] в своих работах подчеркивает, что в основе принципов развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

По результатам исследований Ильина Е. П., доктора психологических наук, профессора Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена [7], отношение школьников к физической культуре как к учебному предмету, как правило, остаётся на высоком уровне, а отношение к уроку (удовлетворённость уроками физической культуры) от младших классов к старшим ухудшается (с 70% до 20% учащихся, удовлетворённых уроками, от общего числа учеников). Главной причиной падения удовлетворённости уроками у школьников является отсутствие эмоциональности урока, интереса к выполняемым упражнениям. Отсюда вытекает необходимость применения методов, способствующих сохранению интереса к выполняемым заданиям; одним из них является метод круговой тренировки.

Ведущее место в педагогической концепции П.Ф. Лесгафта [8] занимали проблемы физического воспитания и образования детей.

П.Ф. Лесгафт выдвинул идею физического образования, понимая под ним систему последовательных физических упражнений, связанных с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием. Система физического образования строилась им на физиологических, гигиенических и психологических основах с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся.

И.А. Гуревич [4] считает, что сущность метода круговой тренировки заключается в том, чтобы по возможности на большем количестве снарядов выполнить упражнения различной направленности, трудности и интенсивности.

**Круговая тренировка** [3] - это форма занятий, при которой упражнения выполняются учащимися поочерёдно, на «станциях» в движении по кругу или всей группой (фронтально) одновременно по замкнутой линии. Круговая тренировка была разработана Р. Морганом и Г. Адамсоном, английскими тренерами-преподавателями, в 1952-1958 гг. Независимо от них к идее круговой тренировки пришел Б.Д. Фрактман. Еще в 1955году Б.Д. Фрактман наметил пути применения круговой тренировки и обосновал необходимость индивидуального дозирования нагрузки на дополнительных снарядах. Это благотворно сказывалось на развитии быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости, способствуя, в конечном счете, улучшению их физической подготовленности. Круговая тренировка занимала до 55% времени основной части занятий.

Методы  круговой  тренировки   и  поточного  проведения  занятий известны давно.    Ими успешно  пользуются    учителя   физической   культуры,  особенно  в  старших  классах. С помощью  данных  методов  увеличивают  нагрузочные  режимы,  повышают  моторную  плотность  уроков(по рекомендациям СанПиН до 70%).  Эти  методы  продуктивны. И  при применении  их   на  уроках    в  старших   классах,   не   возникает   каких  -  либо  серьезных  препятствий.  Что  же  касается  начальных  классов,  то здесь  эти  вопросы  решаются  с  известными  трудностями.    Во- первых  младшие  школьники  слабо координированы  и  не  владеют  достаточным  арсеналом физических  упражнений.  Во- вторых,  сами  условия  проведения  занятий  не  всегда  способствуют   уплотнению  уроков: небольшие  спортивные  залы, отсутствие  нестандартного   оборудования  и  инвентаря   и  т.д.  В  тоже  время  традиционная   методика   проведения   уроков с  этой категорией  учащихся  не всегда дают   должный  эффект. В  частности,  она  не  позволяет   в   полной  мере  решить   задачу    физической    и  функциональной   подготовленности  организма   юных  школьников.

По определению Б. М. Бим-Бада — [доктор](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80_%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA)а  педагогических наук, [профессор](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%80)а, **физическая подготовленность** — результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности, характеризуется развитием основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости).

**Силой** (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

**Ловкость** - это способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и действовать в измененных условиях.

**Гибкость** - это способность учащегося выполнять упражнения с наибольшей амплитудой.

**Выносливость** - это способность учащегося совершать работу определенной интенсивности в течении как можно большего времени; способность к длительной непрерывной работе умеренной мощности, в которой участвует большинство мышц двигательного аппарата.

Важнейшим требованием к комплексному развитию двигательных способностей у школьников является сочетание всесторонности и дифференцированности воздействий на морфофункциональную сферу организма, а также адекватность нагрузки индивидуальным особенностями возрастно-половым возможностям младших школьников. Двигательные качества школьников совершенствуются в процессе освоения различных движений, а также путем направленного воздействия специальных физических упражнений и методологических приемов их выполнения. Соотношение между временем, отводимым на формирование двигательных навыков и развитие двигательных качеств, изменяется в связи с возрастными особенностями становления двигательной функции.

Критерии уровня физической подготовленности определяются по результатам тестовых заданий. В тестовых заданиях представлены физические упражнения, которые сгруппированы по признаку основных физических качеств. Тестирование проводится с помощью соревновательного метода, причем учащиеся должны не только продемонстрировать выполнение нормативных требований, но и выполнить упражнения, которые отражают разносторонность их подготовленности по каждой конкретной группе физических способностей (силовых, скоростных, к выносливости и координации).

  Дети  подчас  не  могут  сосредоточиться   на   мало эмоциональных   видах  двигательной   деятельности,   быстро    устают.   Правда, играть   (подвижные    игры,  эстафеты)  они  способны  без  устали.  Но   вполне  понятно,  что  учебную  программу нельзя  построить  лишь  по  принципу   развлекательности.   Детей  необходимо  развивать    физически,   разучивать   с   ними   простые   и   сложные   упражнения,  надо  уделять  время  индивидуальной    работе  с  тем  или  иным   ребенком,   страховать   его,  корректировать  упражнение,   помогать в  сложных  ситуациях.   И  при   этом  не нужно   забывать   о   моторной   плотности   урока.   Ведь  нельзя  же  допустить,  чтобы  ученик   на   уроке     два - три    раза  выполнил    кувырок  вперёд,  сделал две - три  попытки  влезть   по   канату,  несколько  раз  метнул    малый  мяч,   а  остальное  время  просидел  на   скамейке   в   ожидании    своей   очереди.

***Новизна опыта***

Новизна опыта заключается в адаптации метода круговой тренировки к занятиям с младшими школьниками на уроках физической культуры.

***Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта.***

Данный опыт может быть реализован в общеобразовательных учреждениях на уровне начального общего образования при организации урочной системы занятий по физической культуре.

**Раздел II**

**Технология описания опыта.**

**Целью педагогической деятельности** в данном направлении является повышение уровня физической подготовки учащихся начальной школы на уроках физической культуры с помощью метода круговой тренировки.

Исходя из цели, были сформулированы следующие **задачи**:

* составить комплексы упражнений круговой тренировки для развития физической подготовленности учащихся (силы, скорости и выносливости, координации);
* разработать систему учебных занятий по физической культуре с использованием метода круговой тренировки;
* повысить мотивацию учащихся к занятиям за счет активного включения в учебную деятельность метода круговой тренировки.

В любом возрастном периоде большая роль отводится рациональному подбору средств, методов и форм организации педагогического процесса, адекватного возрасту и уровню физической подготовленности детей. Проблему   низкой физической подготовленности   можно  решить через использование  в  младших  классах  поточного  и  кругового  методов    проведения   отдельных    фрагментов   уроков.   К   примеру,   после  предварительной   подготовки  дети    с  успехом  выполняют    простейшие   упражнения    на  месте   или в  движении  поточным  методом. Комплексы упражнений по типу круговой тренировки можно составлять самые разнообразные, как направленные на закрепление изученных двигательных навыков и умений, так и способствующих развитию двигательных качеств.

В процессе работы над проблемой учитель сформулировал основные условия высокой результативности применения метода круговой тренировки:

* комплекс упражнений обязательно должен вписаться в запланированную часть урока с учетом физической подготовленности и возраста учащихся;
* объем работы и отдыха на «станциях» определяется таким же способом;
* необходимо строго соблюдать последовательность выполнения упражнений и переход от одной «станции» к другой, а также интервал между кругами при прохождении комплекса повторно;
* обязательно соблюдение основных педагогических принципов (доступности, последовательности, систематичности).

В процессе круговой тренировки педагог использует упражнения, которые одновременно решают задачу развития физических качеств и двигательных навыков. Продолжительность круговой тренировки - от 10 до 20 минут. Таким образом, для решения образовательных задач и формирования преимущественно двигательных навыков остаётся вполне достаточно времени. В круговой тренировке, осуществляемой на уроках физической культуры, автор применяет частные методы строго регламентированного упражнения с избирательным и общим воздействием на организм учащихся. Мера нагрузки устанавливается относительно равной для всех и строго индивидуальной для каждого из учащихся. Метод круговой тренировки позволяет обеспечить учёт и индивидуальное регулирование нагрузки, активизирует участие учащихся в учебном процессе.

Круговой метод, в отличие от других, позволяет успешнее выполнять одно из важных требований к уроку; реализацию образовательной направленности в сочетании с высокой моторной плотностью.

Данный метод Константин Александрович использует для проведения групповых и самостоятельных занятий учащихся, направленных на воспитание выносливости, где параллельно происходит развитие силы, гибкости, ловкости, а также формирование умений и навыков. Подбирая и составляя комплексы физических упражнений для круговой тренировки, автор учел, что практически ни одно физическое качество не существует в чистом виде. Для проведения занятий по способу круговой тренировки составляется комплекс из 4-10 относительно несложных упражнений(в зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся), рассчитанный на выполнение в течении 10-12 минут. (время на каждое упражнение – 45 секунд, на паузы для отдыха – 30 секунд). В соответствии с количеством упражнений, которые надо будет выполнять, класс распределяется на группы по 3-5 человек. В свете поставленных задач круговая тренировка планируется в подготовительной, основной и заключительной частях урока.

Включение в подготовительную часть круговой тренировки играет роль в подготовке организма к предстоящей работе и носит характер подводящих упражнений к основной части урока.

Применение круговой тренировки в основной части урока связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнить работу в большем объеме. Комплексы, входящие в основную часть урока, носят общеразвивающий характер с силовой направленностью. В них достаточно силовых и скоростно-силовых упражнений.

В заключительной части урока комплексы круговой тренировки планируются реже и в основном тогда, когда плотность нагрузки на уроке недостаточна. Цель таких комплексов - совершенствование, закрепление и повторение пройденного материала основной части урока. Последовательность прохождения «станций» устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату, в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование. Размечая «станции», учитель включает в комплекс по два упражнения для развития мышц ног, рук и плечевого пояса, брюшного пресса, спины и два общего воздействия. Необходимо чтобы упражнения для одних мышц чередовались с упражнениями для других (Приложение 7).

На первом занятии устанавливается максимальная индивидуальная нагрузка с помощью максимального теста (МТ) - испытания на максимальное возможное число повторений каждого упражнения, включенного в комплекс круговой тренировки. Ознакомившись с упражнениями после их показа и объяснения, ученики начинают выполнять на своих «станциях» намеченное упражнение. Затем для каждого ученика определяется текущая и индивидуальная нагрузку: половина МТ (МТ/2), или четверть (МТ/4), - в зависимости от его подготовленности. По мере постепенного приспосабливания организма того или иного ученика к дозируемой нагрузке, необходимо повышать ее, увеличивая количество повторений упражнений например МТ/2+1 (повторение); МТ/2+2 и .т.д. Определяя максимальный тест на каждой станции, нужно делать паузы в пределах 2-3 минут для отдыха.

В это время ученики записывают число повторений в личную карточку учета результатов (Приложение №1) и затем переходят на следующую «станцию», где принимают исходное положение для выполнения очередного упражнения. Комплекс упражнений повторяется без изменений на 4-5 уроках. На последнем из них вновь проверяется максимальный тест по каждому упражнению и сравнивается с исходными результатами, чтобы ученикам были видны их сдвиги.

После проведения круговой тренировки на определение максимальной индивидуальной нагрузки (МТ) обязательно проводится замер пульса у учащихся.

Одним из методов такого контроля является подсчет пульса до начала тренировки и после ее окончания. Между физической нагрузкой и частотой пульса существует прямая зависимость, т.е. чем выше нагрузка, тем чаще пульс. Подсчет пульса дает возможность контролировать реакцию организма на предложенную физическую нагрузку. Ученикам, пульс которых после выполнения упражнений (по прохождению всего круга) превышает 180 ударов в минуту, рекомендуется снизить дозировку в упражнениях большой интенсивности при последующем прохождении круга. При этом нормальный пульс при беге и других видах тренировок должен восстановиться у ребенка в течение 10 минут после прекращения нагрузки. Если же этого не происходит, то режим занятий должен быть пересмотрен и физическая нагрузка снижена. При этом важно знать не только верхнюю, но и нижнюю границу частоты сердечных сокращений, т.к. если в конце занятия пульс будет ниже минимального значения пульса, то это значит, что нагрузка была недостаточной и ее вполне можно увеличить.

Минимальное значение пульса при тренировке можно вычислить по формуле:

*Х* = ((220 - *у*) - *z*) \* 0,5 + *z*, где

*y* — возраст учащегося;

*z* — частота пульса до начала тренировки за одну минуту.

Этот метод определения нижней границы пульса при тренировке называется **методом Карвонена.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст ребенка | Границы нормы  (удары в минуту) | Среднее значение  (удары в минуту) |
| От 6 до 8 лет | 60-100 | 80 |
| От 8 до 10 лет | 55-95 | 75 |

**Организация учебной деятельности на уроках физической культуры**

**по методу круговой тренировки для развития основных физических качеств учащихся**

***Для развития силы*** на занятиях «круговой тренировки» используется упражнения, такие как, подтягивания в висе, сгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища в положении лежа. Упражнения с небольшим отягощением, а также с преодолением собственного веса включаются в домашнее задание, что позволяет постепенно увеличивать нагрузку на уроках.

Комплексы упражнений составляются так, чтобы попеременно нагружать все главные группы мышц. При этом некоторые упражнения носят характер общего воздействия, другие направлены на развитие определенной группы мышц, а третьи специально связаны с задачами урока.

***Силовая выносливость*** развивается при большом количестве повторений на одной «станции», например: если число повторений было 15–20 раз за 30 сек., то развивается сила, если же более 20–25 раз – силовая выносливость. Работоспособность при выполнении силовых упражнений может быть повышена за счет их рационального распределения на станциях. В паузах часто использую упражнения на расслабления, растягивания.

Основным методом ***развития* быстроты** является многократное повторение движения с максимальной скоростью. Упражнения, направленные на развитие быстроты двигательных реакций, являются хорошим средством для тренировки скорости отдельных движений. В выполнении упражнений на скорость большую роль играют мышечные напряжения. Эти упражнения относятся к скоростно-силовым. Воспитание быстроты у учащихся в «круговой тренировке» достигается следующими упражнениями: бег на скорость, челночный бег, выполнение упражнений с элементами спортивных игр и игрового характера, различных прыжков и т.д..

**Развитие ловкости** у учащихся на «станциях» методом круговой тренировки могут оказать упражнения, содержащие элементы новизны и представляющие для занимающихся определенную координационную трудность:

* ловкость, проявляемая в упражнениях, связанных со сменой позы (быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться и т.д.);
* ловкость, проявляемая в упражнениях, которые выполняются в сложных условиях меняющейся обстановки (полоса препятствий, различные лазанья, перелезания);
* ловкость, проявляемая в упражнениях с меняющимся сопротивлением (перетягивание и упражнения типа единоборства);
* ловкость, проявляемая в упражнениях с манипуляцией предметов (броски и ловля мяча, целевые метания, жонглирование);
* ловкость, проявляемая в игровых упражнениях, требующих взаимодействия и противодействия (обводка предметов, перехват передачи и т.д.).

**Упражнения на гибкость** укрепляют суставы и связки, повышают эластичность мышц, это является важным фактором предупреждения травм, также они могут быть активные и пассивные, т.е. выполняемые самостоятельно или в парах.

**При воспитании общей выносливости** на этапах «круговой тренировки» важно постепенно увеличивать интенсивность физических упражнений. На «станциях» «круговой тренировки» учитель воспитывает у учащихся основные виды специальной выносливости: силовая, статическая, скоростная.

При развитии силовой выносливости перед учащимися ставится задача добиться как можно большего числа повторений на каждой «станции».

При развитии статической выносливости ставится задача поддержания мышечного напряжения при отсутствии движений, для этого хорошо подходят упражнения в висах, упорах, или удержание груза (набивной мяч).

Наиболее эффективным средством для развития скоростной выносливости является спринтерский бег с постепенным увеличением длины отрезков, а также прыжковые упражнения. Работа над скоростной выносливостью на «станциях» «круговой тренировки» связана с развитием быстроты.

Общая и специальная выносливость развивается путем постепенного увеличения времени работы за счет большего количества упражнений, выполняемых на «станциях» в комплексе, а затем путем увеличения ее интенсивности, повышения скорости.

Комплексы круговой тренировки представлены в приложении №2.

Круговую тренировку легко применять на уроках по легкой атлетике, спортивным играм, и особенно гимнастике. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную физическую подготовку.

**1. Уроки гимнастики**.

На уроках гимнастики круговая тренировка является необходимой формой для сочетания воспитания физических качеств и обучения навыкам. Особенностью гимнастической программы является то, что в ней большинство упражнений в динамических и статических упорах и висах требуют координированных силовых и волевых проявлений.

В комплексы круговой тренировки по программному материалу гимнастики подбираются упражнения, направленные на развитие мышц плечевого пояса, рук, живота, спины, увеличение подвижности суставов, а также на тренировку вестибулярного аппарата, постепенно увеличиваю число «станций» с упражнениями на развитие силы (Приложение №3).

**2. Уроки спортивных игр.**

На уроках раздела «Спортивные игры» метод «круговой тренировки» используется во всех частях урока. В подготовительной части - как интервальный, так и непрерывный метод с мячами (набивными, баскетбольными, волейбольными, футбольными и т. д.). В основной части класс делится на 3 группы и спортивный зал на 3 части. В каждой части зала каждая группа выполняет задание. При развитии двигательных качеств используется интервальный метод круговой тренировки. Количество упражнений – 6-8.

На уроках закрепления рекомендуется увеличивать количество «станций» и групп. Зал делится на 4 части. При развитии двигательных качеств используется интервальный метод и увеличивается количество упражнений до 10-12.

На уроке совершенствования используется соревновательный метод по кругу. Площадка делится пополам, а класс на 4 команды и проводятся игры.

На контрольном уроке создается до 4 «станций» и оцениваются по степени подготовленности групп по каждой из «станций» (Приложение №4).

**3. Уроки легкой атлетики.**

Специальные комплексы «круговой тренировки» по легкой атлетике включают в себя упражнения, способствующие развитию физических качеств: быстроты, скоростной силы, прыгучести, общей и специальной выносливости (Приложение №5).

Использование метода круговой тренировки при организации учебной деятельности на уроках физической культуры повышает уровень физической подготовленности и работоспособности детей младшего школьного возраста.

**Раздел III**

**Результативность опыта.**

Для проведения работы по теме опыта Забелиным К.А. был определен 1-4 класс в составе 15 человек. Образовательная деятельность велась по программе В.И. Ляха с применением метода круговой тренировки. По итогам проделанной работы применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры оказало положительное влияние на физическую подготовленность учащихся (улучшилась скорость, гибкость, координационные способности, силовые качества).К окончанию основного этапа детям было предложено повторить выполнение тестов определяющих уровень развития основных двигательных качеств.

Для мониторинговых исследований были применены наиболее информативные и простые в организации тесты комплексной программы физического воспитания (автор Лях В.И., Зданевич А.А.):

1. Бег 30 метров.

2. Челночный бег 3 по 10 метров.

3. Прыжок в длину с места.

4. 6-ти минутный бег.

5. Наклон вперед из положения сидя.

6. Подтягивание из виса (мальчики), виса лежа (девочки). (Приложение №6).

Итоговые результаты тестирования, проведенные по окончании исследования у учащихся младшего школьного возраста, позволили подтвердить эффективность применения метода «круговой тренировки» для повышения уровня физической подготовленности в учебном процессе (Таблицы № 1, 2).

**Диагностика уровня физической подготовленности учащихся**

**1 – 4 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | тест | мальчики | | | | | |
| 2016г. | | 2017г. | | 2018г. | |
| результат | уровень | результат | уровень | результат | уровень |
| 1. | Бег 30м. | 7,3 | средний | 6,8 | средний | 5,1 | высокий |
| 2. | Челночный бег 3х10 м | 10,6 | средний | 9,9 | средний | 8,7 | высокий |
| 3. | Прыжок в длину с места, см | 96 | низкий | 125 | средний | 142 | средний |
| 4. | 6-ти минутный бег, м | 580 | низкий | 805 | средний | 910 | средний |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя, см | -4 | низкий | 3 | средний | 4 | средний |
| 6. | Подтягивание из виса, кол-во раз | 0,7 | низкий | 1,3 | средний | 3,2 | средний |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | тест | девочки | | | | | |
| 2016г. | | 2017г. | | 2018г. | |
| результат | уровень | результат | уровень | результат | уровень |
| 1. | Бег 30м. | 7,8 | низкий | 6,9 | средний | 5,3 | высокий |
| 2. | Челночный бег 3х10 м | 11,5 | средний | 10,3 | средний | 9,2 | высокий |
| 3. | Прыжок в длину с места, см | 88 | низкий | 125 | средний | 137 | средний |
| 4. | 6-ти минутный бег, м | 520 | низкий | 670 | средний | 880 | средний |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя, | -1 | низкий | 6 | средний | 8 | средний |
| 6. | Подтягивание из виса лежа, кол-во | 3 | средний | 9 | средний | 17 | высокий |

Анализ проведенной диагностики года показывает, что во всех классах на протяжении трех лет прослеживается положительная динамика результатов уровня физической подготовленности обучающихся (Диаграммы № 1-6).

**Диаграмма сравнительных показателей развития**

**Бег 30 м. (1) Челночный бег 3 по 10 м. (2)**

**Длина с места (3)6-и минутный бег (4)**

**Наклон вперед (5) Подтягивания в висе (6)**

Применение метода круговой тренировки позволило также положительно повлиять на уровень результатов успеваемости учащихся (таблица №3).

**Таблица №3**

Результаты успеваемости учащихся

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год | Предмет | Качество знаний | Успеваемость |
| 2015-2016 | Физическая культура | 92% | 100% |
| 2016-2017 | Физическая культура | 94% | 100% |
| 2017-2018 | Физическая культура | 95% | 100% |

Рост уровня физической подготовленности дает возможность учащимся успешно выступать на соревнованиях и турнирах разного уровня. Так, учащиеся школы на протяжении последних лет показывают высокие результаты в различных муниципальных соревнованиях (Таблица №4).

**Таблица №4**

Результативность участия в спортивных мероприятиях

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год | Мероприятие | | Уровень | Место | |
| 2015-2016 | Соревнования по футболу «Колосок» среди школьников сельских школ, младший возраст, сборная команда 1-4 классов | | Муниципальный | 3 | |
| 2016-2017 | Соревнования по мини-футболу в рамках сетевого взаимодействия, 2б класс | | Муниципальный | 2 | |
| 2017-2018 | Соревнования по футболу «Колосок» среди школьников сельских школ, младший возраст, сборная команда 1-4 классов | Муниципальный | | | 1 |

Полученные результаты мониторинга позволили подтвердить целесообразность использования метода «круговой тренировки»в учебном процессе по физической культуре и его положительное воздействие на развитие физической подготовленности.

Эффективность применения метода «круговой тренировки» доказывается высокой динамикой тестируемых параметров детей.

**Библиографический список**

* 1. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта./ Л.В.Волков. –М.: Олимпийская литература, 2002. –295 с.

2. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры/Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.

3. Голубев, А. И.Круговая тренировка в физическом воспитании детей школьного возраста / А.И.Голубев. – Набережные Челны, 1989. - 201 с.

4. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры/ А. М. Максименко. - М: Физическая культура, 2005 – 533 с.

5. Гуревич, И.А. 300 соревновательно - игровых заданий по физической культуре / И.А.Гуревич. – Минск. Высшая школа, 1982. – 70 с.

6. Гуревич, И.А. 1500 упражнений: моделирование круговой тренировки / И.А.Гуревич. – Минск. Высшая школа, 1980. – 56 с.

7. Зайцева, В. В. Такие разные дети: шаги физического развития/ В. В. Зайцева, В. Д.Сонькин. - Екатеринбург: У-Фактория, 2006. -288 с.

8.Ильин, Е.П. Психология спорта / Е. П. Ильин.– Издательство: Питер , 2008.- 352с.

9. Лесгафт, П.Ф. Избранные педагогические сочинения/ П.Ф. Лесгафт. - М.: Просвещение, 1951.- 624с.

10. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.- 127с.

11. Физическая культура в школе: научно-методический журнал/ Министерство образования Российской Федерации. – Издательство: Школа-Пресс, 1999-№2; 2000-№2, №5; 2001-№4; 2004-№4.

12. Забелин, К. А. Метод круговой тренировки в начальных классах/ К. А. Забелин, О. Д. Серебрянская. - Журнал Молодой ученый, 2016- № 28.

13. Бим-Бад,  Б.М. Педагогический энциклопедический словарь/ Б. М. Бим-Бад. — М., 2002. -  305 с.

14. Макаров, А.Н. Легкая атлетика/ А.Н.Макаров, П.З.Сирис – М.: Просвещение, 1987. – 304 с.

15. Павлов, И.Б. Гимнастика с методикой преподавания/ И.Б.Павлов, В.М.Баршай, В.Н.Ихильчук – М.: Просвещение, 1985. – 208 с.

1. Приложение № 1 –Индивидуальная карточка учета спортивных достижений
2. Приложение № 2 – Примерные комплексы круговой тренировки для развития физических качеств
3. Приложение №3 - Уроки гимнастики. Примерный комплекс круговой тренировки для развития функции равновесия
4. Приложение №4 - Уроки спортивных игр. Примерные комплексы круговой тренировки
5. Приложение № 5 - Уроки легкой атлетики. Примерный комплекс круговой тренировки для развития скоростно-силовых и скоростных качеств
6. Приложение № 6**-** Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет
7. Приложение № 7 –Конспект урока физической культуры во 2 классе по теме: «Круговая тренировка по легкой атлетике»
8. Приложение №8 – Конспект урока в 4 классе по теме: «Круговая тренировка по совершенствованию гимнастических упражнений».

Приложение №1

**Индивидуальная карточка учета спортивных достижений**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № станции | Содержание  упражнения | МТ | Тренировочный  объем | МТ 2 | Прирост  достижений |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 и т.д. |  |  |  |  |  |
| Пульс до начала тренировки |  |  |  |  |  |
| Пульс после  Окончания тренировки |  |  |  |  |  |
| Пульс после 10-гоотдыха |  |  |  |  |  |
| Замечания |  |  |  |  |  |

В графе «№ станции» на первой строчке записывается номер той «станции», с которой ученик начинает выполнять упражнения. Например, № 5. Далее в столбик записываются номера последующих: станций 6, 7, 8, 9, 10, 1, 2, 3, 4.

В графе «МТ» (максимальный тест) записывается число повторений упражнения, выполняемого с максимальным напряжением и быстротой на каждой из «станций».

В графе «тренировочный объем» заносится сумма повторений на всех «станциях».

В графе «2 МТ» (максимальный тест) указывается максимальное число повторений на заключительном уроке цикла. Разница показателей между двумя тестами с учетом качества выполнения упражнений характеризирует воздействие занятий по избранному методу.

Так, если в последнем уроке МТ возрос по сравнению с первым – значит, возросла сила. Если количество ударов пульса снизилось или осталась прежним при увеличении количества повторений – значит, повысился уровень выносливости.

Приложение №2

**Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития силы**

1. Из упора лежа на полу отжимание, сгибая и разгибая руки.

2. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед вставать на носки, отведя руки назад.

4. Прыжки вверх из исходного положения упор присев.

5. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и отпускание туловища, прогибая спину.

6. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

7. Прыжки через скакалку с вращением вперед.

**Примерный комплекс «круговой тренировки» 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. Отжимания от скамейки.

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

7-я станция. Из упора сидя на скамейке, отжимания «сзади».

8-я станция. Поднимание и опускание прямых ног из положения, лежа на гимнастическом мате.

9-я станция. Прыжки со сменой ног с опорой на скамейку.

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

**Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития скорости**

1. И.п.: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.

2. И.п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.

3. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.

4. И.п.: лежа на животе проползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30–40 см) с максимальной скоростью.

5. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.

6. И.п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 10 до 120 м.

**Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития быстроты**

**I вариант**

1. Бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий) – 2-3 серии по 10-25 раз;

2. Бег из различных стартовых положений;

3. Бег после доставания подвешенного мяча;

4. Бег приставными шагами, продвигаясь боком;

5. Бег скрестными шагами;

6. Бег с предельной или около предельной скоростью на отрезках от 20 до 150м с низкого старта и с хода;

7. Бег на месте в упоре 10-15 секунд; семенящий бег на 10-15м с ускорением;

8. Бег с хода по отметкам (10-12), расположенным на расстоянии 100-120см;

9. Бег на 60-100м с ускорением;

10. Прыжки и прыжковые упражнения с места и с небольшого разбега;

11. Подвижные и спортивные игры;

12. Эстафетный бег;

**II вариант**

1.Прыжки на и обеих ногах через гимнастическую скамейку.

2.Перемещения из различных исходных положений и различными способами.

3.Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов.

**Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития ловкости**

1.Жонглирование теннисными мячами;

2.Всевозможные кувырки (вперед и назад в группировке, боком);

3.Прыжки через скакалку (на одной, двух ногах, со скрещением рук впереди);

4. Метание малого мяча в цель.

5. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.

6. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком).

7. Игра «Бой петухов». Партнеры прыгают на одной ноге, руки за спиной, пытаясь вытолкнуть друг друга за круг (радиус круга 2 м).

**Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития гибкости**

**I вариант**

1.Из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать.

2. В различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растяги­вание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением;

3.Из положения лёжа сделать «мост»;

4.Стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост».

5. Маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;

6.Сидя на пятках, прогнуться назад, стараясь коснуться головой пола.

**II вариант**

1. И.п.: лежа на спине. Выполнение: поднять прямые ноги, коснуться пола за головой.

2. И.п.: стойка ноги врозь, мяч набивной за головой. Выполнение: перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо.

3. И.п.: партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Выполнение: поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину и потряхиванием. Партнеру, лежащему на спине, необходимо расслабиться.

4. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

5. И.п.: ноги врозь, обруч удерживается руками на пояснице. Выполнение: вращение обруча на бедрах.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч за спиной. Выполнение: передача мяча из-за спины с ловлей его спереди двумя руками.

**Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития выносливости**

1. ходьба в среднем темпе;

2.длительные ходьба и бег в медленном темпе;

3. кроссовый бег в переменном темпе (300—1000 м).

Приложение №3

**Уроки гимнастики**.

**Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития функции равновесия**

1. И.п. — стойка на носках, руки назад, соединить их в «замок». Наклоны вперед, в стороны и назад без зрительного контроля. 5-6 раз.

2. И.п. — основная стойка. Прыжки с поворотом на 180 и 270°. 3-4 раза в каждую сторону.

3. И.п. — стойка на носках. Наклоны назад с отведением левой (потом правой) ноги назад. 5-6 раз.

4. То же, но без зрительного контроля. 5-6 раз.

5. Ходьба по линии на носках (руки на поясе) с наклонами головы влево и вправо. 10-15 см.

6. Предварительно выполнив 2-3 поворота на 360°, ходьба по линии на носках.

7. Бег по линии на носках с поворотами на 270 и 360°. 25-30 м.

8. Бег с внезапными остановками. 3-4 остановки.

9. Бег спиной вперед. 25-30 м.

10. Ведение мяча с закрытыми глазами. 15-20 м.

11. Стоя на носках на рейке гимнастической скамейки, вдоль. Приседание, руки вперед. 8-10 раз.

12. То же, но без зрительного контроля.

13. Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки, руки на поясе или за головой, с открытыми и закрытыми глазами.

14. То же, но подбрасывая и ловя мяч двумя руками.

15. Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки (руки на поясе) приставными шагами, вальсовым шагом, шагом польки.

16. Равновесие сначала на низком, потом (на следующих уроках) на бревне. 2-3 раза.

17. Повороты на бревне скрестно, переступанием на 180 и 360°, поворот на 180° махом назад. 3-5 раз каждый поворот.

18. Подскоки на обеих ногах с продвижением вперед по бревну. 6-8 раз.

19. Прыжки (на гимнастической скамейке) махом одной, толчком другой (со сменой ног). 6-8 раз.

20. Ходьба по бревну (гимнастической скамейке) с подбрасыванием и ловлей мяча.

21. Бег на носках по бревну(гимнастической скамейке).

22. Акробатические упражнения:

а) кувырки вперед, назад, в сторону;

б) переворот в сторону.

Приложение №4

**Уроки спортивных игр.**

**Примерный комплекс «круговой тренировки» по волейболу**

1. Прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180 градусов.
2. Подъем мяча над собой двумя руками сверху, стоя на месте до 10 раз.
3. В низком приседе с продвижением вперед.
4. Стоя в 1 метре от стены, переход в упор на пальцах о стену с последующим отталкиванием и возвращением в исходную позицию.
5. Стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч, прогнуться в грудном отделе позвоночника с отведением рук вверх-назад за счет поочередного выпада вперед.
6. Подбрасывание волейбольного мяча одной рукой над головой, затем верхняя подача в стену другой рукой с последующей ловлей мяча и повторения упражнений.
7. Стоя руки над головой, сед, перекат назад на спину с последующим возвращением в исходное положение.
8. Передача мяча снизу двумя руками в стену.
9. Из о.с. не отрывая ног от пола и не сгибая коленей, упор стоя, переход в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение.
10. Передача мяча двумя руками сверху в движении.

**Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития быстроты на занятиях по баскетболу**

1. И.п.: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.19

2. И.п.: сед лицом к стене (к партнеру), мяч в руках. Выполнение: быстрые передачи в стенку или партнеру.

3. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.

4. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.

5. Быстрое ведение 1 или 2 мечей.

**Примерный комплекс «круговой тренировки» на занятиях по баскетболу**

1. Двигаясь по залу в парах приставными шагами, выполнять передачу двумя руками от груди.

2. В парах: один игрок перемещается приставными шагами внутри круга, другой — по наружным границам спортивного зала. Первый выполняет передачу мяча второму, второй ловит мяч и выполняет передачу в движении первому игроку.

3. Перемещаясь бегом в парах, выполнять передачи в движении с атакой корзины.

4. Перемещаясь в парах шагом и бегом, выполнять передачи в движении после ведения. Заканчивать упражнение броском в кольцо и подбором мяча.

5. Построение в кругах по 5-7 человек. Перемещаться приставными шагами по кругу и передавать мяч в движении через одного. Передачу выполнять после каждых двух шагов (двушажный ритм).

**Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития ловкости на занятиях по баскетболу**

1. И. п. Стойка ноги врозь, руки разведены в стороны, малый мяч в правой руке. Выполнение: Темповая переброска правой рукой мяча из–за спины в левую, а левой спереди по прямой в правую руку.

2. То же, но левой из–за спины в правую, а правой спереди в левую.

3. То же, но чередовать броски из–за спины правой и левой рукой.

4. Метание малого мяча в цель.

5. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.

6. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек.

6. Игра «Бой петухов». Партнеры прыгают на одной ноге, с ведением мяча, пытаясь вытолкнуть друг друга за круг (радиус круга 2 м).

7. Вращение мяча («восьмерка») под ногами (на месте и в движении).

Приложение №5

**Уроки легкой атлетики.**

**Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития скоростно-силовых и скоростных качеств**

1. Бег с высоким подниманием бедер (10-20 м). 2-3 раза.

2. Бег из различных стартовых положений: сидя на полу, упор лежа сзади (спиной к направлению бега), вставая без помощи рук и др. (15-20 м).

По 2-3 раза из каждого положения.

3. Бег приставными шагами, темп средний (10-15 м). 2-3 раза.

4. Догонять бегущую впереди в 2-3 м девочку. 3-4 раза.

5. Рывок (10-20 м) после медленного бега. 4-6 раз.

6. Прыжки с ноги на ногу через набивные мячи. 15-20м.

7. Те же прыжки на расстоянии 20-25 м. 1-2 серии.

8. Повторный бег на 40 м. 3-5 раз.

9. Упражнения со скакалкой: а) подскоки на одной ноге, другую вперед (по 16-20 подскоков на каждой ноге); б) вращая скакалку вперед, выполнить 6-8 подскоков с двойным вращением скакалки.

10. Подскоки на одной, другая нога на возвышении. По 10-12 подскоков с каждой ноги.

11. Подскоки на обеих ногах у опоры. 16-18 подскоков.

12. С гимнастической скамейки прыжки в глубину с последующим быстрым подскоком вверх. 6-8 прыжков.

Приложение №6

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольные упражнения | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| для мальчиков | | | для девочек | | |
| 1. | Скорость | Бег 30 м, с | 7  8  9  10 | 7,5 и более  7,1 и более  6,8 и более  6,6 и более | 7,3 – 6,2  7,0 – 6,0  6,7 – 5,7  6,5 – 5,6 | 5,6 и менее  5,4 и менее  5,1 и менее  5,1 и менее | 7,6 и более  7,3 и более  7,0 и более  6,6 и более | 7,5-6,4  7,2–6,2  6,9–6,0  6,5–5,6 | 5,8 и менее  5,6 и менее  5,3 и менее  5,2 и менее |
| 2. | Координация движения | Челночный бег 3x10 м, с | 7  8  9  10 | 11,2 и более  10,4 и более  10,2 и более  9,9 и более | 10,8 – 10,3  10,0 – 9,5  9,9 – 9,3  9,5 – 9,0 | 9,9 и менее  9,1 и менее  8,8 и менее  8,6 и менее | 11,7 и более  11,2 и более  10,8 и более  10,4 и более | 11,3–10,6  10,7– 10,1  10,3–9,7  10,0–9,5 | 10,2 и менее  9,7 и менее  9,3 и менее  9,1 и менее |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 7  8  9  10 | 100 и менее  110 и менее  120 и менее  130 и менее | 115–135  125–145  130–150  140–160 | 155 и более  165 и более  175 и более  185 и более | 85 и менее  90 и менее  110 и менее  120 и менее | 110–130  125–140  135–150  140-155 | 150 и более  155 и более  160 и более  170 и более |
| 4. | Выносливость | 6 – минутный бег, м | 7  8  9  10 | 700 и менее  750 и менее  800 и менее 850 и менее | 750–900  800–950  850- 1000  900- 1050 | 1100 и более  1150 и более  1200 и более  1250 и более | 500 и менее  550 и менее  600 и менее  650 и менее | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 900 и более  950 и более  1000 и более  1050 и более |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7  8  9  10 | 1  1  1  2 | 3–5  3–5  3–5  4-6 | +9 и более  +7,5 и более  7,5 и более  8,5 и более | 2 и менее  2 и менее  2 и менее  3 и менее | 6-9  5-8  6-9  7-10 | 12,5 и более  11,5 и более  13,0 и более  14,0 и более |
| 6. | Сила | Подтягивание на высокой перекладине из виса,  кол-во раз (м.),  на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.) | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2–3  2–3  3–4  3-4 | 4 и более  4 и более  5 и более  5 и более | 2 и менее  3 и менее  3 и менее  4 и менее | 4-8  6-10  7-11  8-13 | 12 и более  14 и более  16 и более  18 и более |

Приложение №7

**Конспект урока для учащихся 2–го класса.**

**Тема урока:** «Круговая тренировка по легкой атлетики»

**Цель:** Физическое развитие и укрепление организма воспитанников средствами лёгкой атлетики.

**Задачи урока:**

Развитие  скоростно – силовых  качеств  и  силовой  выносливости.

Регуляция функций сердечно-сосудистой системы.

Воспитание волевых качеств, стремление к достижению цели.

Место проведения:   спортивный зал;

Оборудование и инвентарь: 3 пары гантелей, 6 обручей, 2 мата, 4 скакалки, 2 мяча.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Ход урока.**

**I. Орг. момент.**

Построение класса, приветствие учителя. Ознакомление с задачами урока.

**II. Подготовительная часть.**

 Бег с изменением направления по сигналу учителя.

- Шагом марш. ОРУ в движении.

Рывки руками за голову.

Рывки руками за спиной.

Повороты корпуса.

Ходьба на носочках, на пяточках.

Ходьба в полу приседе и приседе.

**III. Основная часть.**

Подготовка станций круговой тренировки. Учащиеся сами готовят станции.

1 станция-4 скакалки.

2 станция-2 мата.

3 станция-2 скамейки.

4 станция-2 мяча.

5 станция-4 гантели.

КРУГ РАБОТЫ

Прыжки через скакалку.

Упражнения для мышц пресса.

Перепрыгнуть через скамейку двумя ногами, держась за неё руками.

Два игрока стоят напротив друг друга, между ними лежит мяч. По сигналу учителя один игрок делает шаг вперёд, берёт мяч, бросает второму, тот возвращает первому, мяч кладётся на пол, шаг назад первым игроком и шаг вперёд вторым одновременно.

Удержание рук с отягощением.

Все упражнения выполняются по 20 секунд. После выполнения одной станции  круговой тренировки учащиеся переходят к другой и готовятся. Ученики выполняют 2 круга.

Уборка инвентаря.

**IV. Заключительная часть.**

Построение класса. Повторение перестроения в две шеренги. Разделение класса на две команды

Проведение игры «Весёлые эстафеты».

Построение. Рефлексия. Итоги урока. Организационный выход из зала.

**Конспект урока для учащихся 4-го класса**

**Тема:** «Круговая тренировка по совершенствованию гимнастических упражнений».

**Цель:** Физическое развитие и укрепление организма воспитанников средствами гимнастики.

**Задачи урока:**

Закрепить умение выполнять упражнения под музыкальное сопровождение;

Обучать самостоятельному выполнению упражнений под музыку на гимнастических мячах.

Формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.

Развивать силу, гибкость, ловкость.

Прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой.

Воспитывать умение выполнять коллективные действия.

Воспитывать чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг другу.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Инвентарь:** Гимнастические скамейки, карточки с описанием ОРУ с гимнастическими мячами, гимнастические мячи, коврики, музыкальный центр.

**Ход урока:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Средства** | **Дозировка** | | **Организационно-методические рекомендации** | |
| Организовать класс для проведения урока | Построение, сообщение задач урока | 2 мин. | | Построение в шеренгу, интервал 1 шаг | |
| Закрепить умение выполнять перестроение | Перестроение на 9, 6, 3, на месте | 2 мин. | | Подаются команды: равняйсь-смирно, на 9, 6, 3, на месте – рассчитайсь. 9 – выполняют 9 шагов вперед, 10 – приставить ногу. 6 – выполняют 6 шагов вперед, 7 – приставить ногу. 3 – выполняют 3 шага вперед, 4 – приставить ногу.  Движение начинается с левой ноги, точно под счет преподавателя. | |
| Добиться четкого выполнения упражнений под музыку | Упражненияаэробики:  March  Step-touch  Open-step  Curl  Vi-step  March | 5 мин. | | Упражнения выполняются четко по показу преподавателя, под музыку, соблюдая интервал и дистанцию. Упражнения выполняются отдельно и в связках без рук, а потом с добавлением действий руками. После выполнения аэробной разминки – упражнение на восстановление дыхания. | |
| Добиться четкого выполнения перестроенийна 9, 6, 3, на месте | Перестроение | 1 мин. | | Перестроения выполняются четко под счет преподавателя. | |
| Добиться четкого выполнения команд | Перестроение | 2 мин. | | Перестроения выполняются самостоятельно по карточкам. | |
| Упражнения выполняются по методу круговой тренировки по индивидуальным карточкам со сменой станций по команде преподавателя. | | | | | |
| Способствовать развитию силы мышц задней поверхности бедра | Карточка [ei]  Из положения лежа на животе на мяче, поочередно поднимайте прямые ноги. | | 2 мин. | | Не сгибать колени. |
| Способствовать увеличению подвижности тазобедренных суставов | Карточка [bi:]  Из положения сидя на полу, мяч между согнутых ног, откатите руками мяч вперед, ноги выпрямите. | | 2 мин. | | «Пружинка» на 8 счетов (счет индивидуальный) – и.п. |
| Развивать силу косых мышц живота | Карточка [si:]  Из положения лежа на спине в упоре руками сзади, мяч между ног, скользя левой ногой по мячу, перенесите ее вправо и наоборот. | | 2 мин. | | Поясница прижата к полу. |
| Развивать силу мышц брюшного пресса и передней поверхности бедра | Карточка [di:]  Из положения лежа на спине на полу, ноги на мяче, приподнимите таз, с попеременным махом левой и правой ногами вверх. | | 2 мин. | | Таз на весу, колени не сгибать. |
| Развивать силу мышц туловища | Карточка [i:]  Из положения упора стоя на коленях руками на мяче, перейдите в положение лежа ногами на мяче руками опираясь о пол. | | 2 мин. | | Зафиксировать положение туловища, ноги прямые, в пояснице без прогиба, руки в локтях не сгибать, перекат от груди к стопам и обратно. |
| Развивать силу мышц передней поверхности бедра | Карточка [ef]  Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче, подкатите стопами мяч к ягодицам и приподнимите таз. | | 2 мин. | | Без резких движений, при подкате стопами мяча к ягодицам, медленно поднять таз, при откате медленно опустить на пол. |
| Развивать силу мышц рук | Карточка [dзi:]  Отжимание в упоре руками на мяч, ноги на полу. | | 2 мин. | | Не прогибаться в поясничном отделе. |
| Развивать силу мышц брюшного пресса | Карточка [eitf]  Из положения лежа на спине на полу, ноги на мяче, согнуты в коленях, руки за головой, совершайте сгибательные движения подтягивая голову к коленям (касатьсяне обязательно), так же выполняйте это упражнение по переменно касаясь (или просто подтягивая) левый локоть к правому колену, а затем правый локоть к правому колену. | | 2 мин. | | Приподнять лопатки от пола. |
| Развивать способность к расслаблению мышц | Карточка [ai]  Из положения лежа на спине на мяче, опустите голову и руки (упражнение «расслабление»). | | 1мин. | | Прогиб в поясничном отделе, расслабление мышц спины, рук, шеи. |
| Организовать класс для проведения заключительной части урока | Построение | | 1 мин. | | Построение в одну шеренгу по команде преподавателя |
| Способствовать развитию внимания в условиях эмоционального напряжения | Игра «Прятки» | | 4 мин. | | Игра проводится с использованием гимнастических мячей под музыкальное сопровождение. Движения выполняются в соответствии показу преподавателя |
| Организовать класс для подведения итогов урока | Построение | | 3 мин. | | Построение в одну шеренгу по команде преподавателя, подведение итогов. |