

Мысин  
Борис  
Николаевич

A silhouette of a runner in a starting crouch on a track, positioned to the left of the main text.

УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ

МКОУ «Климовская ООШ».  
Ясногорский район

# Круговая тренировка на уроках физической культуры



**Цель:** Инновация учебно-тренировочного процесса методом круговой тренировки в комплексном уроке.

**Задачи:** 1. Увеличение моторной плотности урока посредством метода круговой тренировки.

2. Улучшение усвоения программного материала посредством круговой тренировки.

3. Повышение интереса, активности, работоспособности, психического и эмоционального состояния учащихся.

4. Дифференцированный подход в процессе физической подготовки учащихся.

# ХАРАКТЕРИСТИКА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

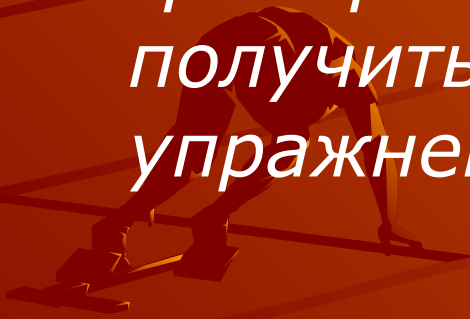
**Круговая тренировка** – это организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями, включающая ряд частных методов строго регламентированного упражнения, направленное на комплексное воспитание физических способностей занимающихся. Такая форма работы предусматривает серийное (слитное или с интервалами) последовательное выполнение специально подобранного (разработанного) комплекса физических упражнений в соответствии с определенным символом круговой тренировки.

## **Круговая тренировка –**

обеспечивает равномерную нагрузку на все группы мышц, а так же обеспечивает нагрузку на сердечнососудистую и дыхательную системы. Дифференцированно развиваются двигательные качества (быстрота, сила, выносливость), но главным образом такие комплексные качества как силовая выносливость, скоростная сила, скоростная выносливость.



- *Комплексы физических упражнений круговой тренировки, как правило, не являются простой суммой упражнений на «станциях». В большинстве случаев это совокупность взаимосвязанных между собой упражнений, дающая такой тренировочный эффект, который нельзя получить, используя каждое из этих упражнений в отдельности.*



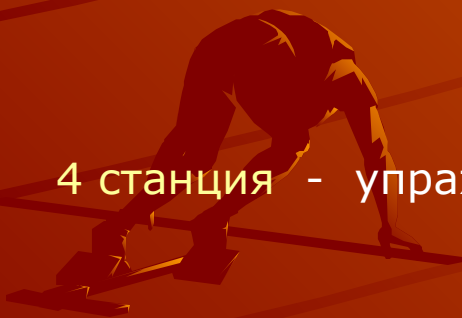


Начиная с 5 класса целесообразно применение круговой тренировки, направленной на воспитание у учеников комплекса физических качеств с акцентом на те, которые наиболее важны для данных классов.

- в 4-5 классах – координационные и скоростные качества;
- 6-8 классах – скоростно-силовые качества и общая выносливость;
- 9-11 классах – высокий уровень всех качеств, особенно силы, скоростной и силовой выносливости.

## Схема подбора упражнений:

- 1 станция - упражнения для рук и плечевого пояса (отжимания из различных положений, работа с отягощениями, подтягивания в висе и висе лежа различным хватом и т.д.);
- 2 станция - упражнения для мышц брюшного пресса (движения прямыми и согнутыми ногами при фиксированном туловище, движение туловищем при фиксированных ногах с отягощением и без);
- 3 станция - упражнения для мышц спины (упор-присев-упор-лежа, вращательные движения с отягощениями, упражнения в парах, подъем туловища или ног из положения на животе и т.д.);
- 4 станция - упражнения для ног (ходьба, бег, прыжки, приседания, «многоскоки» с отягощением и без, выпрыгивания из приседа и т.д.);
- 5 станция - упражнения общего воздействия («разножка», скакалка)





- Таким образом, основные мышечные группы получают нагрузку, которая изменяется на каждой станции, в то время, как одна группа мышц получает импульс для развития, другая – активно отдыхает.

- **При подборе упражнений необходимо соблюдать основные 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.

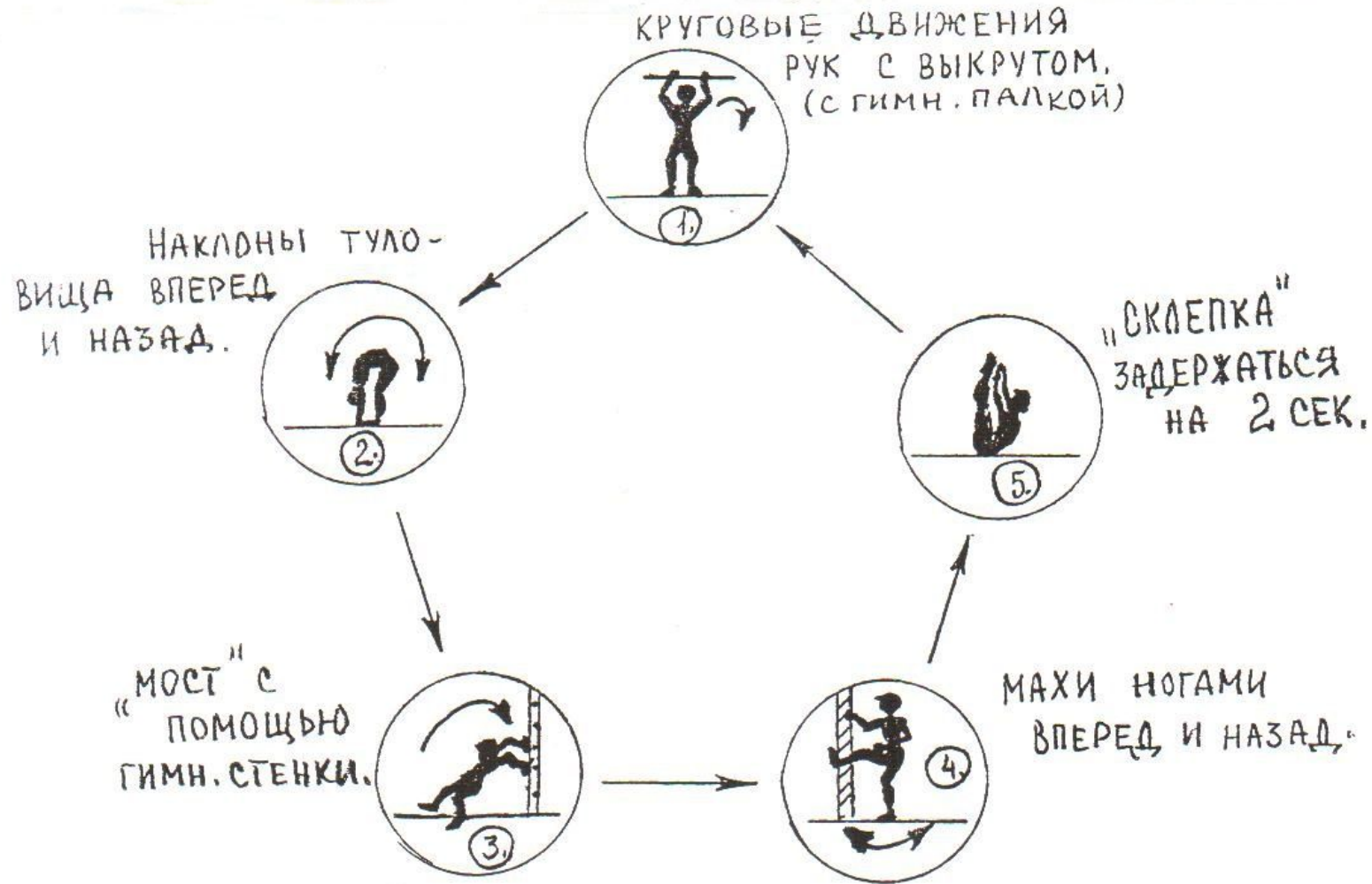


- **РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ**
- **ВОСПИТАНИЕ СИЛЫ**
- **ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ**
- **ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ**
- **РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ**



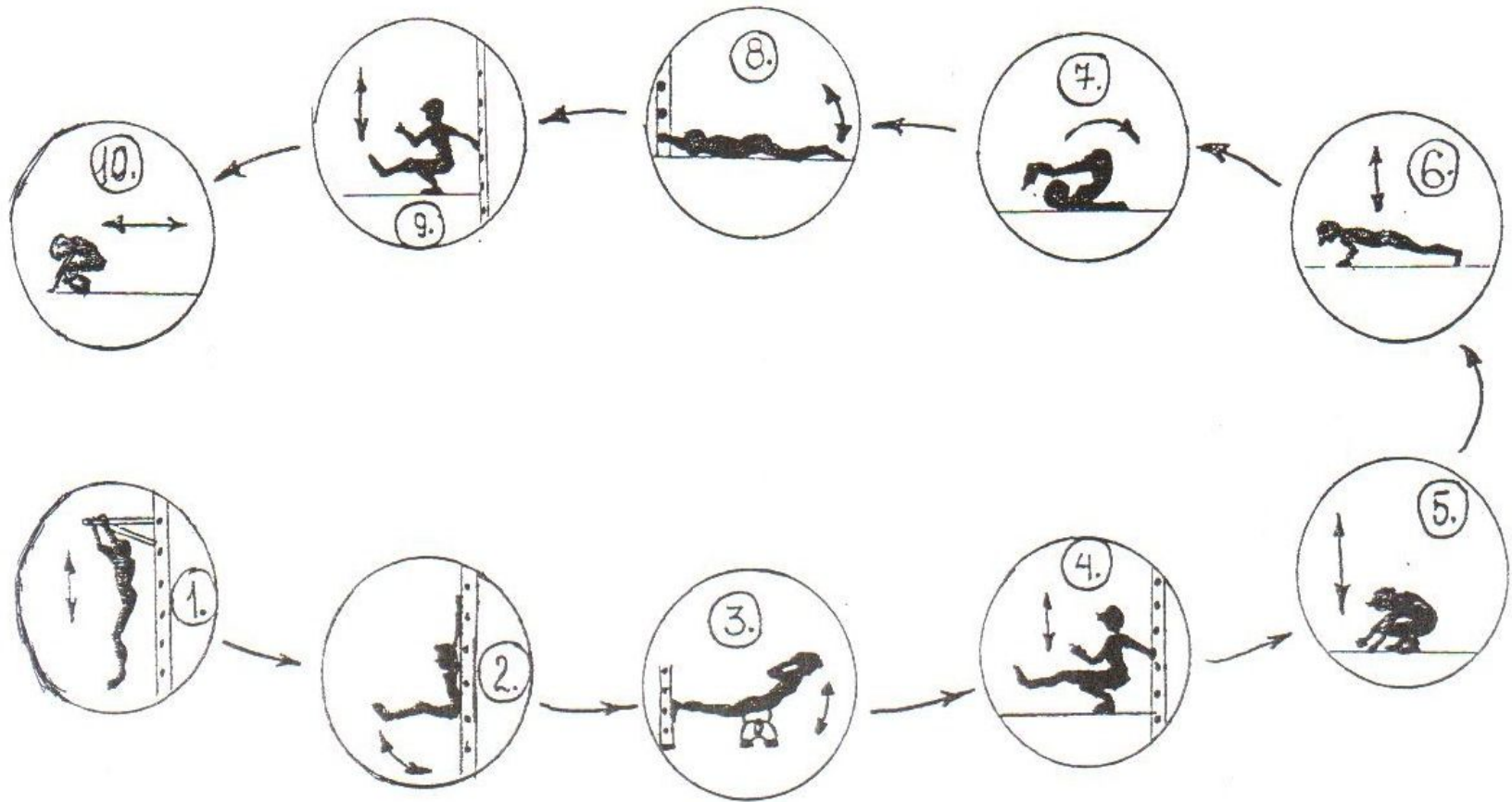
# РИС. №1

## ГИБКОСТЬ



# РИС.№2

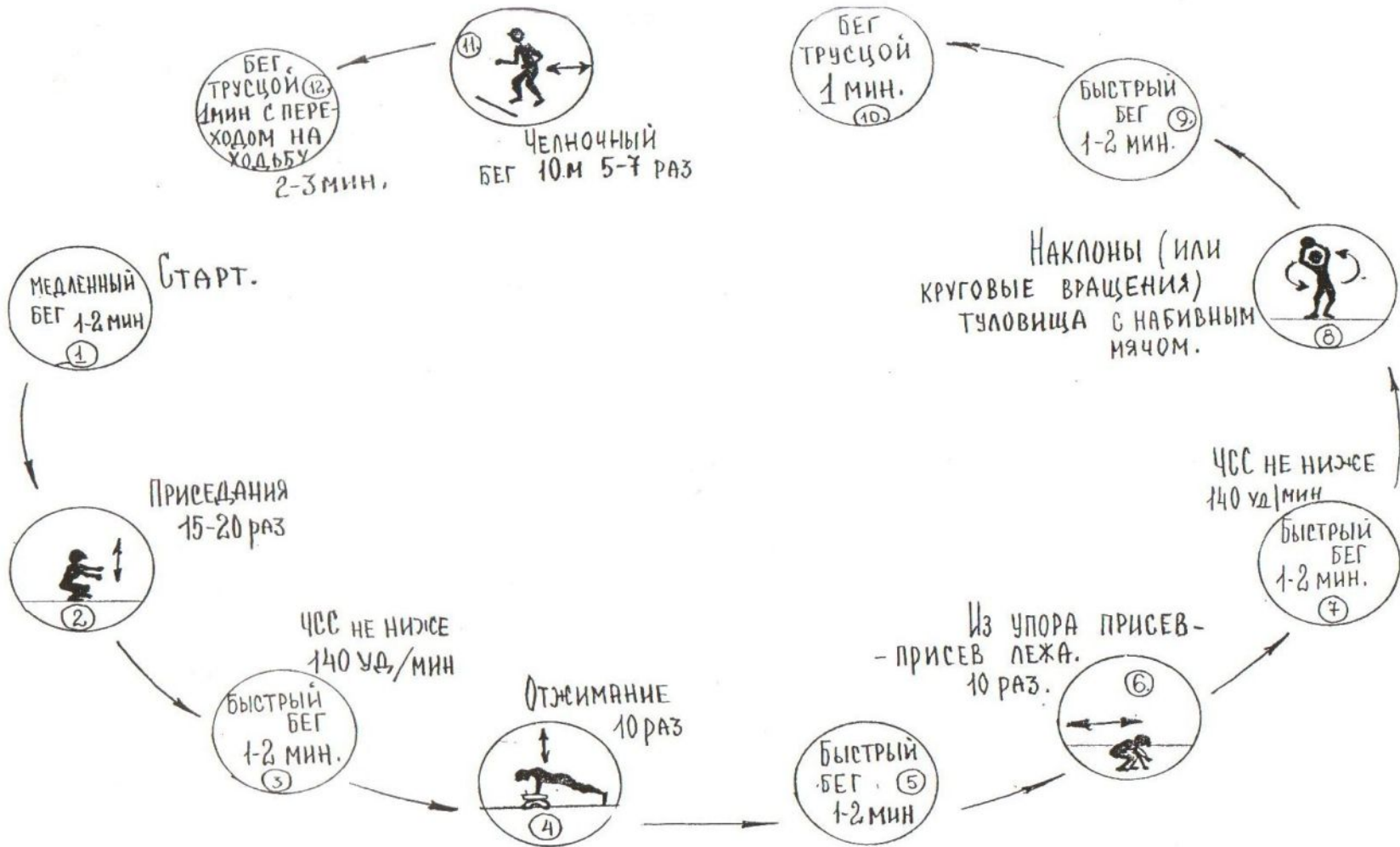
## сила





# РИС. №3

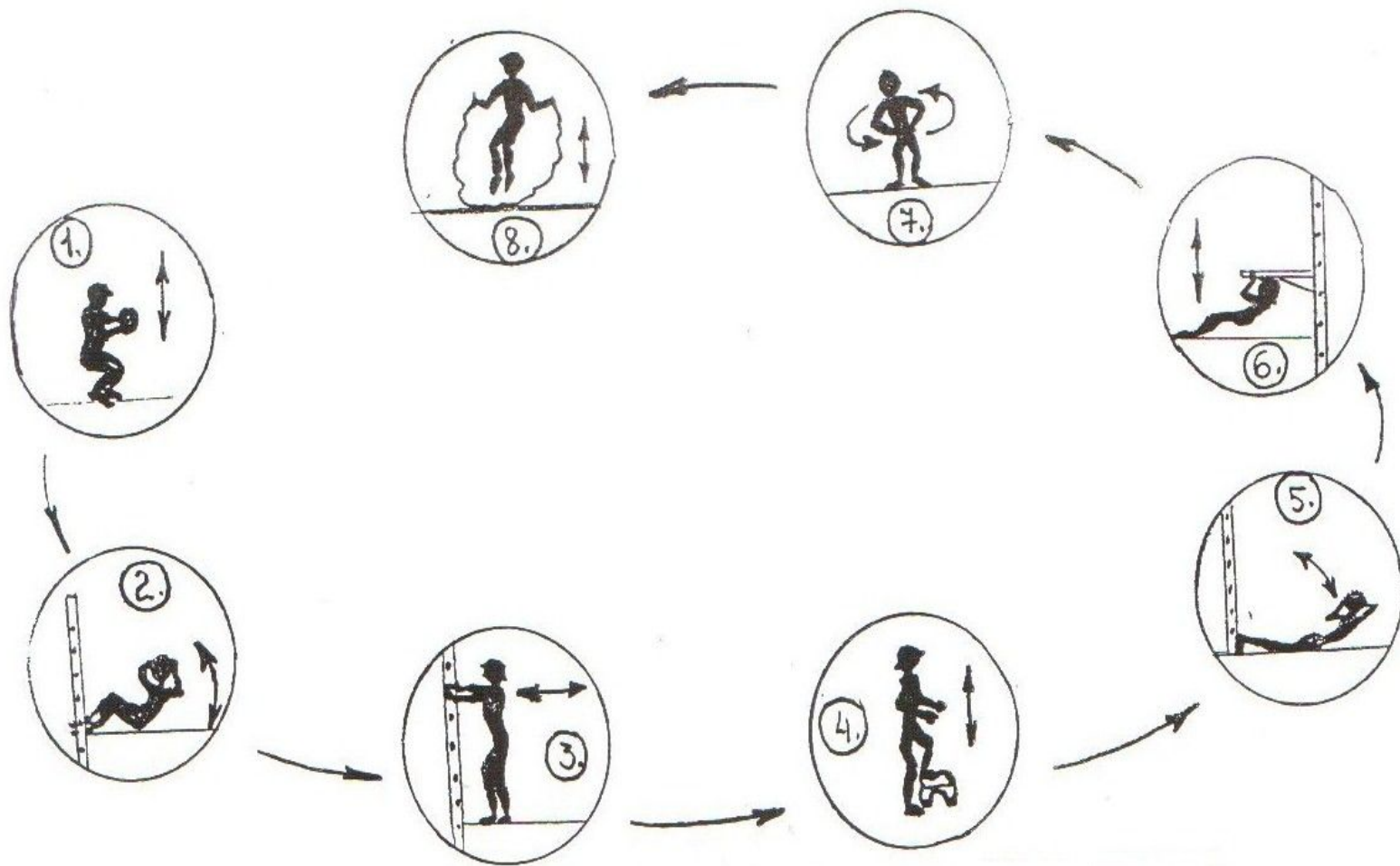
## общая выносливость





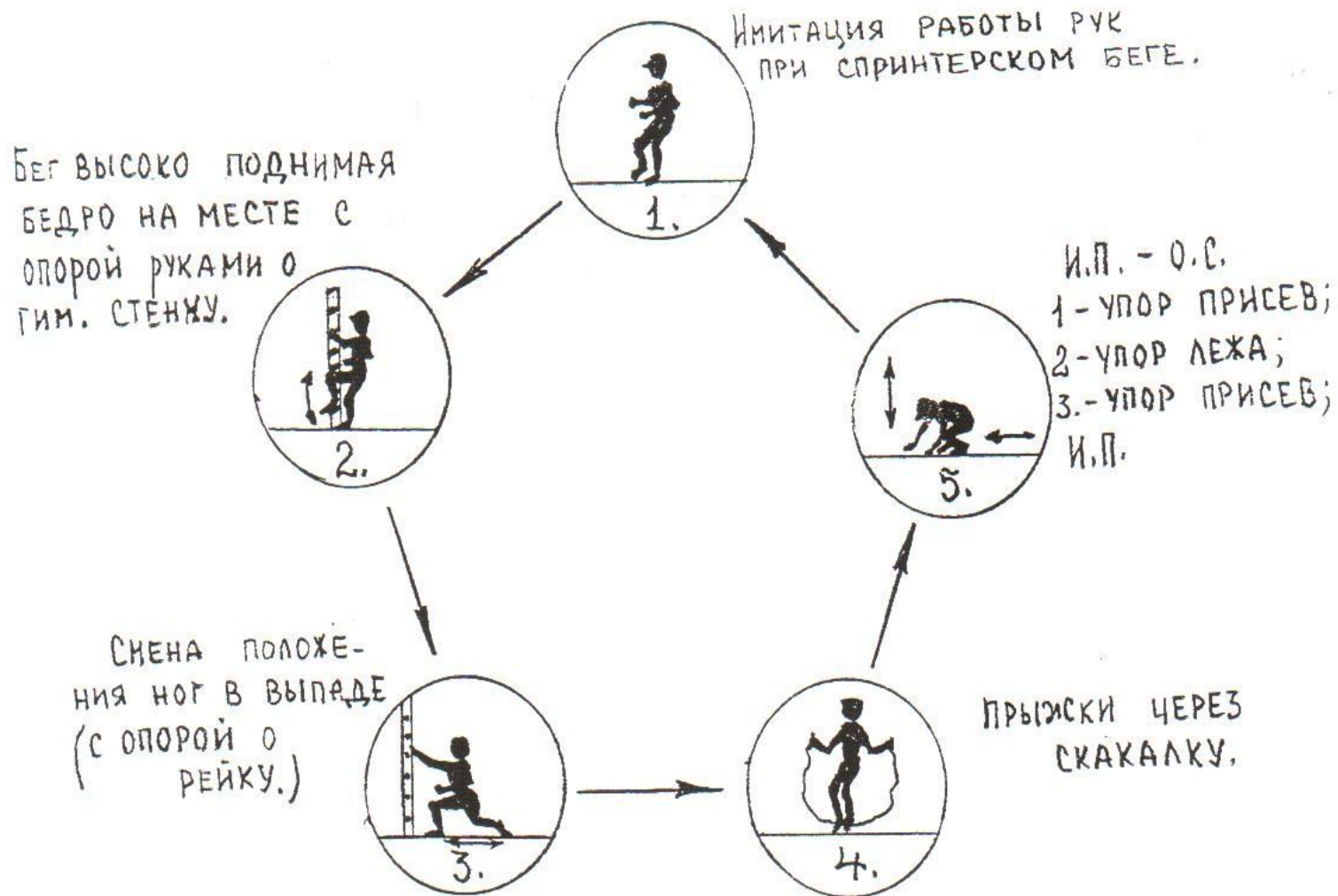
# РИС. №4

## СТАТИЧЕСКАЯ И СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ



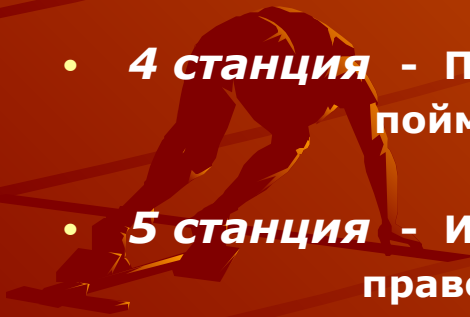
# РИС. №5

## Быстрота



# ЛОВКОСТЬ

- **1 станция** - вращение мяча вокруг туловища, перекладывая мяч из правой руки в левую. (Упражнение можно выполнять в сочетании с бегом на месте, прыжками на месте, в выпаде).
- **2 станция** - И.П. – наклон вперед, ноги шире плеч. Жонглирование мячом по «восьмерке» вокруг ног, перекладывая мяч из руки в руку.
- **3 станция** - И.П. – упор присев с опорой руками на мяч. Подбросить мяч вверх – кувырок вперед – поймать мяч – подбросить вверх – кувырок назад – поймать мяч.
- **4 станция** - Подбросить мяч вверх – разворот на 360 – присесть поймать мяч.
- **5 станция** - И.П. – О.С.. Поочередное передвижение рук на 12 счетов с правой руки на пояс, плечи, вверх с последующим возвращением обратно. Все движения выполняются во время прыжков на двух ногах на месте.



- Рационально применять круговую тренировку не только для воспитания физических качеств, но и как закрепление (совершенствование) учебного материала ( легкой атлетики, гимнастики, баскетбола, волейбола).

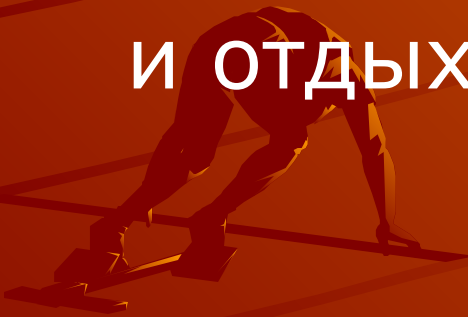
В одном уроке можно совмещать одновременно два вида круговой тренировки:

1 – закрепление (совершенствование) двигательных навыков (при прохождении программы по волейболу, баскетболу)

2 – развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости).

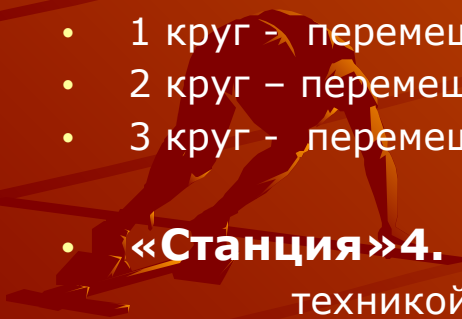
# ЗАКРЕПЛЕНИЕ (СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ) ТЕХНИКИ БАСКЕТБОЛА

**Комплекс рассчитан на 15-17 мин. 3 серии по 25-30 сек работы и отдыхом между сериями 60 сек.**





- **«Станция»1.** Челночный бег с ведением 1 рукой попеременно (в одну сторону – правой, обратно – левой).
  - 1 круг – бег от штрафной до штрафной,
  - 2 круг – от штрафной до середины, обратно к штрафной, к середине..
  - 3 круг - тоже, что 1
- **«Станция»2.** Передачи в парах от груди, с шагом.
  - 1 круг – передачи правой рукой,
  - 2 круг – передачи двумя руками,
  - 3 круг – передачи левой рукой
- **«Станция»3.** Челночный бег с перемещением приставным шагом.
  - 1 круг > перемещение спиной друг к другу,
  - 2 круг – перемещение лицом др. к др. с имитацией передачи 2 р.р. от груди,
  - 3 круг - перемещение спиной др. к др. с имитацией защитной стойки
- **«Станция»4.** Имитация броска двумя руками от головы. Работа над техникой. Постановка рук и ног при броске.
- **«Станция»5.** Повороты, развороты на месте после остановки. Учащийся делает прыжок на месте и после этого выполняет повороты (в право, в лево) на опорной ноге (в основной стойке б/болиста) и разворот на 360\* с баскетбольным мячом в руках.





- При планировании необходимо учитывать особенности комплексного урока:
- Надо использовать в уроке дидактически доступные упражнения
- Урок должен носить преимущественно тренировочный характер учебного процесса
- В уроке должны присутствовать широкие возможности для воспитания важнейших физических, психических, нравственных и интеллектуальных качеств
- Уроку должна быть присуща тренирующая нагрузка, которая вызывает функциональные сдвиги в организме учащихся и повысит моторную плотность.

- Такие уроки трудны в организации, но они более эмоциональны, разносторонне влияют на организм детей.

