

**МКОУ « Кош-Агачская СОШ им.Л.И.Тюковой»
Кош-Агачский район,с. Кош-Агач**

***«Развитие физических качеств
обучающихся
на уроках физической культуры
через метод круговой тренировки»***



Сейтчанов Руслан Санатович,
учитель физической культуры



Актуальность опыта:

- Повышение эффективности и качества физического воспитания школьников находится в центре внимания педагогов. Однако в целом система физического воспитания в общеобразовательных школах все еще не отвечает современным требованиям в связи с действием ряда объективных факторов:
 - возрастанием гиподинамии школьников, обусловленной дальнейшей интенсификацией их умственного труда, с одной стороны, и снижением двигательной активности – с другой;
 - для полноценного и гармоничного развития ребенка нет возможности большому количеству учащихся упражняться одновременно и регулярно проверять свои физические возможности ;
 - массовым падением интереса школьников к физической культуре в связи с появлением других, более сильных интересов;
 - слабой материальной базой школ;



- Таким образом, возникает противоречие между заказом государства – воспитание здорового поколения - и реальным положением дел в школе. Для того чтобы вырастить здоровое и физически развитое поколение, необходимо на уроках физической культуры и внеклассных занятиях создавать благоприятные условия для повышения мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом через воспитание волевых качеств и формирование двигательных умений и навыков.



Цель: создание условий для улучшения физического развития и физического состояния обучающихся

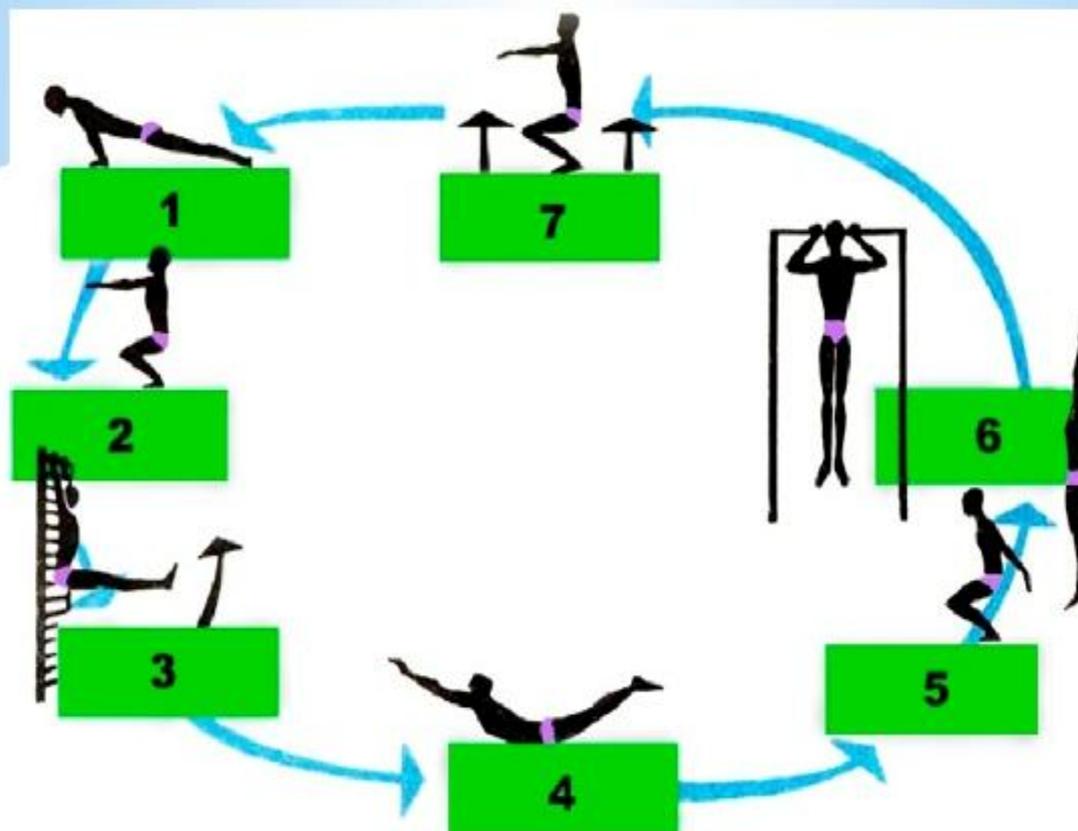
Задачи:

- **1. Формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья**
- **2. Увеличивать моторную плотность урока**
- **3. Создавать условия для выполнения упражнений направленных на преодоления трудностей**
- **4. Сформировать убеждение о необходимости вести здоровый образ жизни, способствовать воспитанию физической культуры**



Теоретическая основа опыта

- Круговая тренировка- это форма занятий при которой упражнения выполняются поочередно, в движении по кругу (фронтально, одновременно по замкнутой линии)
- Английские тренеры: Р.Морган,Г.Адамсон,Б.Д. Фрактман.
- Отечественные педагоги: В.И.Лях, И.А.Гуревич



*Круговая тренировка - это наиболее прогрессивная организационно-методическая форма занятий, направленная на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств; это поточное, последовательное выполнение комплекса физических упражнений.

Формы выполнения упражнений



- Упражнения
 - На время
 - выполнения
- Без времени
 - выполнения

Методологические основы применения круговой тренировки



**Формы круговой
тренировки**

поточная

групповая

Особенности поточной и групповой тренировки



поточная

- Быстрый темп тренировки;
- Опора на имеющиеся навыки;
- Направлена

на развитие физических качеств

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

групповая

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

- Направлена на формирование и закрепление необходимых умений



Ведущая педагогическая идея

Использование метода круговой тренировки, благодаря достижению высокой моторной плотности урока, способствует не только совершенствованию двигательных навыков и физических качеств, но и повышает их устойчивость.

Комплекс круговой тренировки



Круговая тренировка



направлена на
развитие таких физических
качеств как:

СИЛА

**БЫС-
ТРОТА**

**ВЫНОС-
ЛИВОСТЬ**

**ГИБ-
КОСТЬ**

**ЛОВ-
КОСТЬ**



Новизна опыта

- Адаптировал разработки и рекомендации И. А. Гуревича и опыт учителей физкультуры, опубликованные в методических пособиях к условиям сельской школы
- Разработал уроки по методу круговой тренировки
- Составил карточки с комплексами упражнений на развитие физических качеств с применением национально-регионального компонента (спортивные игры)



Упражнения для станций «круговой тренировки» для развития ловкости:

- **1.Метание малого мяча в цель.**
- 2.Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.**
- 3.Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек.**
- 4.И.п.: стойка на одной ноге, другая отведена назад хватом за низкую перекладину. Выполнение: движение вперед под перекладиной в низком приседе с прямыми руками и переходом в вис прогнувшись.**
- 5.Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове**
- 6.Игра « Тебек », « Кажык». Прыгают на одной ноге, руки за спиной, выполняя наибольшее количество точных ударов.**

Результативность опыта



Позитивная динамика качества знаний и уровня обученности по физической культуре за последние три года

Учебные годы	Классы	Оценк а «5»	Оцен ка «4»	Оцен ка «3»	Оцен ка «2»	Качеств о ЗУН %	Общая успев-ть
2016-2017	1	12	-	-	-	100	100
	5	9	4	-	-	100	100
	8 «А»	14	-	-	-	100	100
	8 «Б»	10	3	-	-	100	100
	11 «А»	8	6	-	-	100	100
	11 «Б»	9	3	-	-	100	100
2017-2018	1	12	3	-	-	100	100
	2	10	3	-	-	100	100
	5 «Б»	12	-	-	-	100	100
	6	9	4	-	-	100	100
	9 «А»	13	-	-	-	100	100
	9 «Б»	9	3	-	-	100	100
2018-2019	2	10	4	-	-	100	100
	3	9	4	-	-	100	100
	6 «А»	8	7	-	-	100	100
	6 «Б»	14	-	-	-	100	100
	10 «А»	9	1	-	-	100	100
	10 «Б»	7	2	-	-	100	100



Увеличение количества обучающихся, принимающих участие в предметных олимпиадах разных уровней.



Результаты I и II этапов Всероссийской предметной олимпиады школьников по физической культуре:

Учебные годы	Ф.И. учащихся	Класс	1-этап (Школьный)	2-этап (Муниципальный) Районный
2016-2017	Кадышева Жанель	9	1(победитель)	2(призер)
2017-2018	Мамырханов Аян	11	1(победитель)	2(призер)
2018-2019	Параева Аимира	11	1(победитель)	2(призер)
2019-2020	Киноятов Алимжан	11	1(победитель)	3(призер)



Победители и призеры конкурсов, соревнований разного уровня



№	спортивные достижения	Время и место проведения	место
1	II этап Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» с.Кош-Агач	2013 г. с. Кош-Агач	1 место
2	II этап Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» с.Кош-Агач	2014 г.	1 место
3	II этап Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» с.Кош-Агач	2016г.	1 место
4	II этап Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» с.Кош-Агач	2017	1 место



Выполнение нормативов комплекса ГТО с 2017 по 2019уч. годы



Ф.И.О.	класс	результат
Тугуров Аян	11	Серебро
Саметаев Жансерик	11	Серебро
Туматов Ринат	11	Серебро
Мамырханов Аян	11	Серебро
Бортоков Бауржан	11	Серебро



Адресная направленность



- Учителям физической культуры на всех уровнях образования. Тренерам детских спортивных школ

Публикации на сайте по опыту работы:

- 1. Публикация методической разработки в социальной сети <http://www.it-n.ru/> **Сеть творческих учителей**
- 2. Публикация методического портфолио на сайте ["https://nsportal.ru/seytchanov-ruslan-sanatovich"](https://nsportal.ru/seytchanov-ruslan-sanatovich) > сайт учителя физической культуры



Заключение

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь...



Гиппократ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!