

Государственное учреждение образования  
«Средняя школа №6 г.Калинковичи»

Фестиваль педагогического мастерства  
«МЕТОДИЧЕСКАЯ ВЕСНА - 2020»

Конкурс учебно-методических разработок  
«Мой лучший урок»

**РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ (АЭРОБНОЙ)  
ВЫНОСЛИВОСТИ ЧЕРЕЗ ПРИМЕНЕНИЕ  
МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**СОСТАВИТЕЛЬ:**  
Мельник Максим Олегович,  
учитель физической культуры и здоровья  
первой квалификационной категории

Калинковичи, 2020 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Цель** – улучшить общефизическое состояние учащихся на уроках физической культуры и здоровья через эффективность применения метода круговых тренировок.

### **Задачи:**

1. Осуществить анализ научно-педагогической и методической литературы по проблеме сохранения здоровья учащихся через применение метода круговых тренировок на уроках физической культуры и здоровья.

2. Изучить динамику повышения уровня физической подготовленности в процессе применения метода круговых тренировок на уроках физической культуры и здоровья.

3. Спланировать и осуществить образовательный процесс на основе метода круговой тренировки, направленного на сохранение здоровья учащихся.

4. Разработать специальные комплексы для развития физических качеств посредством метода круговой тренировки на основе собственного опыта.

### **Актуальность**

С каждым годом все больше учащихся школ имеют различные ограничения к занятиям физической культурой. В этой связи особую актуальность приобретает проблема правильного планирования и проведения уроков физической культуры и здоровья, тщательного продумывания комплексов упражнений и методов обучения, способствующих совершенствованию физической подготовленности и укреплению здоровья подрастающего поколения.

В процессе своей педагогической деятельности я отметил, что одним из эффективных средств решения данной проблемной зоны является применение на уроках метода круговой тренировки. Конкретная направленность круговой тренировки, комплекс, включаемых в нее упражнений, дозирование нагрузки качественно влияют на повышение уровня физической подготовленности учащихся, развитие их двигательных умений и навыков, на воспитание активной, целеустремленной, уверенной в своих возможностях личности.

## **Описание технологии опыта**

Уроки с использованием метода круговой тренировки позволяют быстрее и эффективнее развивать у учеников физические качества, способствуют повышению уровня физической подготовленности учащихся.

Ни для кого не секрет, что метод круговой тренировки является традиционным для уроков физической культуры и здоровья. Вместе с тем, его использование актуально и сегодня. Однако современный урок отличается от традиционного, поэтому я всегда продумываю, как сделать, чтобы применение метода круговой тренировки в образовательном процессе было доступным, результативным и интересным для учащихся.

На своих уроках я систематически организовываю круговые тренировки различной направленности с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей учащихся, формирования навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями (Приложение 1). Для эффективного применения данного метода я использую 10-12 упражнений (станций), на каждую станцию размещаю 2 учащихся. Таким образом, одновременно занимаются все учащиеся класса, возникает соревновательный момент, повышается эффективность использования данного метода.

При составлении комплексов упражнений я ориентируюсь прежде всего на возрастные и физические особенности учащихся, доступность и отсутствие страховки при выполнении упражнений. Для того чтобы повысить интерес учащихся на уроках, использую мультимедийные презентации, фитнес-браслеты для пульсометрии, мобильное приложение Plicers для опроса учащихся по разделу «Основы физкультурных знаний», видеоотчеты выполнения домашних заданий, а также электронный журнал «Google таблицы». На своих уроках для быстрого выставления отметок я использую online журнал в Google таблицах. В телефоне открываю электронный журнал, выбираю класс, делаю пометки, например, группа здоровья, год рождения и выставляю отметки. Такой журнал очень удобен, так как телефон всегда доступен, а выставлять отметки, в классный журнал, занимаясь на стадионе неудобно, и занимает значительную часть

времени урока. Так же у учащихся и родителей есть возможность, быстро ознакомиться с отметками, пройдя по ссылке доступа.

Так как на сегодняшний день учащиеся имеют большое количество ограничений по состоянию здоровья, я придумал и использую на своих уроках color-метод. Его суть заключается в том, что ученики, имеющие подготовительную медицинскую группу, маркируются с помощью манишки, кепки или повязки яркого цвета с целью выделения их из остальных учащихся класса. Это тем самым облегчает контроль переносимости нагрузки данными учениками (Приложение 2).

В своей практике применения на уроках круговой тренировки я использую следующие методы:

- метод длительной, непрерывной работы предусматривает выполнение всех определённых упражнений без перерывов, которые предназначены для прохождения одного – трёх кругов;
- интервальный метод заключается в том, что меру нагрузки определяет интервал отдыха;
- метод повторной работы предполагает не регламентированный отдых между выполнением одного либо серии (круга) упражнений. Пауза отдыха определяется восстановлением частоты сердечных сокращений (ЧСС) до 120-130 ударов в минуту.

Таким образом, применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры позволило сделать вывод, о том, что физические качества учащихся развивались в комплексе, эффективно стимулировали положительные функциональные и морфологические изменения в формирующемся организме, активно влияли на развитие двигательных способностей, что в итоге привело к высоким показателям физической подготовленности.

## План-конспект открытого урока по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся 6-х классов

Тема: Развитие общей (аэробной) выносливости через применение метода круговой тренировки.

Задачи урока:

1. Развитие общей выносливости через использование метода круговой тренировки.

2. Закрепление теоретических знаний по разделу «Лыжная подготовка».

Место проведения: Спортивный зал.

Инвентарь и оборудование: свисток, секундомер, баскетбольные мячи, набивные мячи, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, шведская стенка, гантели.

### ХОД УРОКА

Содержание материала	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть урока 15 мин		
1. Построение, объявление задач урока	1 мин	“Класс! Равняйся! Смирно!”
2. Теоретическая часть (работа с презентацией) - История лыжного спорта. - Разновидности лыжных ходов. - Опрос на знание лыжных ходов. - Разновидности лыжных видов спорта.	5 мин	Рассказ теоретических основ.  Отметить отвечающих.
3. Пульсометрия.	30 сек	Результат х на 6 «Напра-во! В обход налево шагом –марш!»
4. Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в полу приседе, в полном приседе, с высоким подниманием бедра.	1 мин	Колени не сгибать, руки выпрямить. Локти развести, спина прямая Шаг короткий.
5. Бег в медленном темпе.	1 мин	Соблюдать дистанции
6. Прыжок вверх по свистку.	30 сек	в 2 шага
7. Касание пола по свистку.	30 сек	
8. Специально-беговые упражнения: С высоким подниманием бедра.	15-20м	Выполнять по диагонали через весь зал.
С захлестыванием голени.	15-20м	
Приставными шагами.	15-20м	Темп средний,
Прыжками с кочки на кочку.	15-20м	сохранять дистанцию.
9. Упражнения на восстановление дыхания	1 мин	Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.

<p>10.Комплекс ОРУ с мячами на месте:</p> <p>1. И.п.: стойка, мяч вниз;  1 – мяч вверх, правая назад на носок;  2 – и.п.;  3–4 – то же с левой.</p>	6-8 раз	Перестроение через центр в колонну по три. Прогнуться, голова вверх. Спину держим прямо.
<p>2. И.п.: стойка, мяч перед грудью;  1 – наклон головы вперёд, сдавить мяч руками;  2 – и.п.;  3 – наклон головы назад;  4 – и.п.;  5 – наклон головы вправо;  6 – и.п.;  7 – наклон головы влево;  8 – и.п.</p>	6-8 раз	Давить на мяч подушечками пальцев. В и.п. пальцы расслабить.
<p>3. И.п.: стойка, мяч вниз;  1 – правая в сторону на носок, наклон вправо, мяч вверх;  2 – и.п.;  3–4 – то же влево.</p>	6-8 раз	При наклоне смотреть через плечо на пятку.
<p>4. И.п.: стойка ноги врозь, мяч вверх;  1–4 – круговое движение туловищем вправо;  5–8 – то же влево.</p>	6-8 раз	Амплитуда больше, смотреть на мяч.
<p>5. И.п.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх;  1 – наклон вперёд – вправо, положить мяч;  2 – стойка ноги врозь, руки вверх;  3 – наклон вперёд – вправо, взять мяч;  4 – и.п.;  5–8 – то же в другую сторону.</p>	6-8 раз	При наклонах колени не сгибать.
<p>6. И.п.: стойка, мяч вниз;  1 – выпад правой в сторону, мяч на грудь;  2 – и.п.;  3–4 – то же с левой ноги, влево;</p>	6-8 раз	Туловище прямо, выпад глубже.
<p>7. И.п.: узкая стойка ноги врозь, мяч вверх;  1 – мяч вперёд и махом правой коснуться носком мяча;  2 – и.п.;  3–4 – то же с другой ноги.</p>	6-8 раз	Мах прямой ногой. Ногу опускать на пол спокойно.

8. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – прыжок ноги врозь, мяч вверх; 2 – прыжок ноги вместе, мяч перед грудью; 3–4 – то же.	6-8 раз	Прыжки на носках, чуть сгибая колени.
9. Ходьба на месте, мяч в правой руке.	6-8 раз	Спину держать прямо. Перестроение через центр в колонну по два
Основная часть урока 25 мин		
Развитие общей выносливости.	17 мин	Объяснение последовательности упражнений.
1. Выполнение 10ти станций различной направленности:		
1. Прыжки на месте.	1 мин	Максимально вверх.
2. Попеременное поднимание гантель прямыми руками.	1 мин	
3. Переход из упора лежа в упор присев.	1 мин	Умеренный темп.
4. Вращение блина перед собой влево, вправо.	1 мин	Руки на месте.
5. Перемещение с ноги на ногу с набивным мячом.	1 мин	Руки согнуты в локтях.
6. Подтягивания на скамейке.	1 мин	Лежа на животе.
7. Степ тест на шведской стенке.	1 мин	Руки на стенке.
8. Имитация отталкивания лыжных палок.	1 мин	Ноги согнуты.
9. Перемещение через конусы с переносом веса тела.	1 мин	Руки в стороны.
10. Забегания в квадрат.	1 мин	На носках.
2. Пульсометрия.	40 сек.	За 10 сек х на 6.
Ходьба на восстановление.	2 мин	Вдох руки вверх, выдох руки вниз.
3. Заминка на матах:	6 мин	
- Наклоны к ногам сидя на матах.	1 мин	Ноги прямые
- Наклоны вперед с согнутой ногой.	1 мин	Противоположная рука
- Опрокидывание назад с согнутыми ногами.	1 мин	С опорой на руки
- Лежа на животе выпрямление спины на 90 градусов.	1 мин	Спина под прямым углом
- Раскачивание на животе прогнувшись.	1 мин	

Заключительная часть 5 мин		
1. Пульсометрия.	1 мин	Результат 10 сек х на 6
2. Подведение итогов, выставление оценок, раздача карточек с автографами легенд мирового биатлона.	2 мин	Отметить лучших учеников, выставить оценки учащимся. Демонстрация отметок на экране используя Google Формы.
3. Рефлексия: т.к. погода нас сегодня не порадовала снегом, я предлагаю вам сделать снежки из бумаги и выбросить их в одно из предложенных ведер.	2 мин	-все понравилось -не всё получилось -было трудно
Выход класса из спортивного зала.		«Класс, нале-во! К выходу шагом марш!».

## **КРУГОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

### **Комплекс упражнений для круговой тренировки для развития силы:**

Время выполнения и отдыха (45сек)

1. Выпрыгивания вверх с блином весом 5 – 10 кг.
2. Попеременное поднимание гантель прямыми руками.
3. Переход из упора лежа в упор присев в умеренном темпе.
4. Жим грифа стоя.
5. Поднимание туловища с набивным мячом.
6. Степ тест на шведской стенке.
7. Вис на согнутых руках на турнике.
8. Прыжки через скамейку толчком двух ног.
9. Разводка гантель руками.
10. Удержание набивного мяча прямыми руками.

### **Комплекс упражнений для круговой тренировки для развития быстроты:**

Время выполнения и отдыха (30сек)

1. Бег с ускорением 10 метров.
2. Прыжки на скакалке в максимальном темпе.
3. Прыжки со сменой ног на шведской стенке.
4. Бег змейкой с приставными шагами.
5. Отжимания от скамейки в быстром темпе.
6. Выбрасывание грифа от груди с прыжком вверх.
7. Бег с ускорением 7 метров с гантелями в руках.
8. Вращение блина над головой вправо и влево.
9. Прыжки в длину с места с набивным мячом.
10. Подними мание прямых ног лежа на мате.

### **Комплекс упражнений для круговой тренировки для развития выносливости:**

Время выполнения и отдыха (60сек)

1. Прыжки через скакалку.
2. Бег на месте, с высоким подниманием бедра.
3. Подбрасывание и ловля набивного мяча.
4. Переход из упора лежа в упор присев прыжком.

5. Бег змейкой 10 метров.
6. Прыжки на лестнице со сменой ног.
7. Вращение блина 5 кг на вытянутых руках.
8. Прыжки в длину с места + выпрыжка на месте.
9. Выпады вперед с грифом прыжком со сменой ног.
10. Прыжки через низкого козла.

### **Комплекс упражнений для круговой тренировки для развития ловкости:**

Время выполнения и отдыха (60сек)

1. Набивание теннисного мяча на месте.
2. Прыжки через короткую скакалку.
3. Отбивание теннисного мяча на резинке ладонью.
4. Жонглирование двумя мячами.
5. Кувырки вперед и назад.
6. Броски мяча в горизонтальную цель.
7. Броски теннисного мяча в стену и ловля противоположной рукой.
8. Набивание теннисного шарика ракеткой.
9. Прыжки по сторонам трапеции нарисованной на полу.
10. Прыжки на лестнице, нарисованной на полу.

### **Комплекс упражнений для круговой тренировки для развития гибкости:**

Время выполнения и отдыха (40сек)

1. Наклоны вперед из и.п. сидя на мате.
2. Продольный шпагат с опорой на руки.
3. Наклоны к ноге на шведской стенке.
4. Наклоны, вперед стоя на скамейке.
5. Мост на мате.
6. Вынос гимнастической палки за спину прямыми руками.
7. Наклоны в стороны с гимнастической палкой.
8. Лежка на спине с согнутыми ногами.
9. Стойка на лопатках.
10. Равновесие на одной ноге, ласточка.

Электронный журнал по предмету «Физическая культура и здоровье»

	A	B	C	D	E
1	ОМГ	ГРУППА ЗДОРОВЬЯ	оценка за ур	12.02 ЧЭС	13.02
2	1. Авдеенко Игорь	ОМГ	9		9
3	2. Боярина Анна	СМГ			
4	3. Будник Ульяна	ОМГ	9 Н		10
5	4. Веремеева Анастасия	СМГ			
6	5. Воробей Валерия	ОМГ	9		Н
7	6. Жиренок Никита	ОМГ	9		8
8	7. Заленская Валерия	ОМГ	9		8
9	8. Коваленко Лилия	ОМГ	9		7
10	9. Комар Виктория	ОМГ	10		9
11	10. Конопелько Диана	ОМГ	9 Н		9
12	11. Корнеевец Андрей	ОМГ	10 Н		9
13	12. Кудако Камилла	ОМГ	10		10
14	13. Купцов Александр	ПМГ	9 Н		10
15	14. Лисовская Алеся	ОМГ	9		8
16	15. Лобанов Евгений	СМГ			Н
17	16. Мартыненко Владислав	ОМГ	9		9
18	17. Намоченко Владислав	ОМГ	9		9
19	18. Наумик Матвей	ОМГ	9 Н		10
20	19. Пикун Ульяна	СМГ			
21	20. Садовский Дмитрий	ОМГ	9		Н
22	21. Симоненко София	ОМГ			9
23	22. Смольская Ольга	ОМГ	9		9
24	23. Тимошенко Иван	ПМГ	9		9
25	24. Фетисова Анна	СМГ			8
26	25. Шинкарчук Анастасия	ОМГ	10		10
27	26. Шипило Егор	ОМГ	9		9
28	27. Ших Екатерина	ПМГ	9		8
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					



9 а

7в

8 б

6 В ▾

5а





color-метод



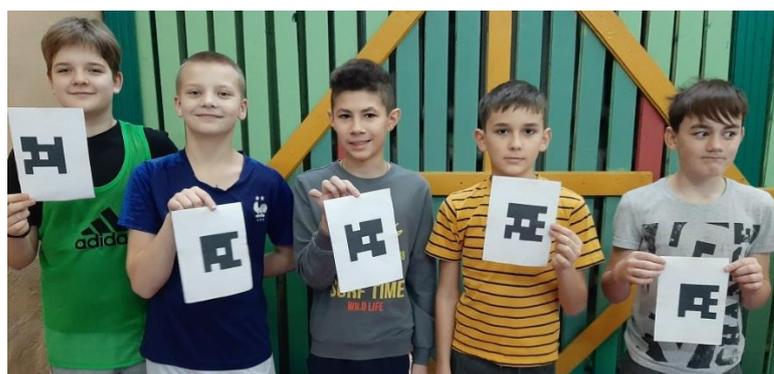
фитнес-браслеты для пульсометрии



круговая тренировка



мультимедийная презентация



мобильное приложение Plicers для опроса учащихся  
по разделу «Основы физкультурных знаний»