

Отдел образования Калининковского
районного исполнительного комитета

Районный фестиваль педагогического мастерства
«Методическая весна – 2021»
Номинация «Мой лучший урок»

Развитие общей (аэробной) выносливости через применение метода круговой тренировки

(Применение информационных технологий на уроках физической культуры
и здоровья как эффективного метода повышения мотивации учащихся к
занятиям физической культурой)

Урок по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся
7-х классов

Из опыта работы
Мельника Максима Олеговича,
учителя физической культуры и здоровья
первой квалификационной категории
государственного учреждения
образования «Средняя школа № 6
г. Калининчи»

2021 г.

Цель – улучшить общефизическое состояние учащихся на уроках физической культуры и здоровья через эффективность применения метода круговых тренировок, повысить интерес учащихся к предмету через применение информационных технологий.

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. Повысить мотивацию учащихся к занятиям физической культурой через использование мультимедиа, фитнес браслетов, мобильного телефона, колор метода.

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.

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 презентации с теоретическими материалами, 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» (Приложение 1). 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.

<https://drive.google.com/file/d/12->

[4yiFCT3MqT36KblHYbZ1uGTLkdZ3uF/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/12-4yiFCT3MqT36KblHYbZ1uGTLkdZ3uF/view?usp=drivesdk)

План-конспект урока по предмету «Физическая культура и здоровье»
для учащихся 7-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 «Баскетбол».

Место проведения: Спортивный зал.

Инвентарь и оборудование: проектор, фитнес браслеты, мобильный телефон, колонка, свисток, секундомер, баскетбольные мячи, набивные мячи, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, шведская стенка, гантели.

ХОД УРОКА

Содержание материала	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть урока		
1. Построение, объявление задач урока	1 мин	“Класс! Равняйся! Смирно!”
2. Теоретическая часть (работа с презентацией) - История баскетбола. - Основные правила. - Основы игры в баскетбол. - Знаменитые баскетболисты.	5 мин	Рассказ теоретических основ. Отметить отвечающих.
3. Пульсометрия.	30 сек	Результат х на 6
4. Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в полу приседе, в полном приседе, с высоким подниманием бедра.	1 мин	«Напра-во! В обход налево шагом –марш!» 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 под музыку:</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	<p>Перестроение через центр в колонну по три. Прогнуться, голова вверх. Спину держим прямо.</p>
<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	<p>Давить на мяч подушечками пальцев. В и.п. пальцы расслабить.</p>
<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	<p>При наклоне смотреть через плечо на пятку.</p>
<p>4. И.п.: стойка ноги врозь, мяч вверх; 1–4 – круговое движение туловищем вправо; 5–8 – то же влево.</p>	6-8 раз	<p>Амплитуда больше, смотреть на мяч.</p>
<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	<p>При наклонах колени не сгибать.</p>
<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	<p>Туловище прямо, выпад глубже.</p>
<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	<p>Мах прямой ногой. Ногу опускать на пол спокойно.</p>

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		
Развитие общей выносливости.	17 мин	Объяснение последовательности упражнений.
1. Выполнение 10ти станций различной направленности:		
1. Броски в кольцо с 3х метров.	1 мин	Максимально точно.
2. Попеременное поднимание гантель прямыми руками.	1 мин	
3. Переход из упора лежа в упор присев.	1 мин	Умеренный темп. Руки на месте.
4. Вращение блина перед собой влево, вправо.	1 мин	
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. Набивание мяча на месте.	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. Ходьба на восстановление.	40 сек. 2 мин	За 10 сек x на 6. Вдох руки вверх, выдох руки вниз.
3. Заминка на матах:	6 мин	
- Наклоны к ногам сидя на матах.	10 повт	Ноги прямые Противоположная рука С опорой на руки Спина под прямым углом
- Наклоны вперед с согнутой ногой.	10 повт	
- Опрокидывание назад с согнутыми ногами.	10 повт	
- Лежа на животе выпрямление спины на 90 градусов.	10 повт	
- Раскачивание на животе прогнувшись.	10 повт	
Заключительная часть		
1. Пульсометрия.	1 мин	Результат 10 сек x на 6

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.