

Эффективность применения метода круговой тренировки на уроках физической культуры.

Серебряков А.А., учитель физической культуры

Воспитание здорового поколения с гармонично развитыми физическими и духовными качествами - одна из основных задач современного общества.

В любом обществе, построенном на гуманистических и демократических принципах, здоровье человека является высшей ценностью, важнейшим достоянием государства, оно - бесспорный приоритет, залог жизнестойкости и прогресса общества.

Проанализировав результаты многочисленных исследований, я убедился в справедливости моего предположения о том, что значительная часть детей общеобразовательных учреждений, имеет различные отклонения в здоровье, отстает в физическом развитии. Это свидетельствует о существующих проблемах физического здоровья детей. Проблемы эти остаются актуальными в практике воспитания и в нашей школе, диктуя необходимость поисков эффективных средств их решения.

Не все выпускники нашего учреждения достаточно хорошо физически развиты, что в дальнейшем негативно отражается на процессе их адаптации к жизни в обществе.

Поиск эффективных путей укрепления здоровья, достижение оптимального уровня физического состояния детей является проблемой социально значимой, имеющей существенное практическое значение.

Таким образом, не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объемов и интенсивности учебно-познавательной деятельности гармоничное развитие ребенка невозможно без физического воспитания. К числу основных направлений оптимизации физического воспитания детей можно отнести изменение содержательного смысла и совершенствование существующих организационно-методических подходов, отвечающих современным потребностям общества и обеспечивающих улучшение показателей уровня физической дееспособности учащихся.

Актуальность выбранного мной направления определяется необходимостью совершенствования организационно-методических аспектов физкультурно-оздоровительной работы.

Результат применения метода круговой тренировки позволяет значительно улучшить уровень двигательной дееспособности, функциональной подготовленности и состояние соматического здоровья учащихся.

Мнение о том, что физкультуру может проводить любой желающий, - утопия. Без знаний анатомо-физиологических особенностей организма детей (подростков) невозможно и даже опасно начинать работу по развитию и совершенствованию их двигательных качеств. Характерные максимальные темпы роста всех функций и отдельных частей тела характеризуются нарастанием функциональных резервов организма, активными процессами ассимиляции, резко выраженными эндокринными сдвигами в организме, процессами морфологической и функциональной дифференцировки головного мозга и внутренних органов.



Физическое развитие подростков существенно отличается от развития в младшем школьном возрасте, поскольку в этом возрасте идет процесс полового созревания. Отмечается интенсивный рост и увеличение всех размеров тела. Годичный прирост длины тела - 4-7,5 см происходит главным образом за счет удлинения ног. Масса тела увеличивается ежегодно на 3-6 кг.

Рост 13-14-летних мальчиков увеличивается за год максимально на 7-9 см, у девочек - в 11-12 лет происходит увеличение роста в среднем на 7-12 см. Костная система у подростков находится в состоянии усиленного роста: особенно быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Рост же костей в ширину не столь интенсивен. В то же время позвоночник очень подвижен и податлив. Поэтому в связи с отставанием мышечной ткани от роста костей скелета при неблагоприятных условиях, особенно при недостатке движения, могут возникнуть различные нарушения осанки и деформации позвоночника. А чрезмерные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлить в этом возрасте рост трубчатых костей в длину.

Значительные изменения претерпевает сердечно-сосудистая система. На этом этапе развития сердцу свойственны наиболее выраженные и быстро нарастающие изменения. Особенно значительно нарастает масса желудочков сердца, причем больше - левого. Если у 12-летних объем сердца равняется в среднем 458 мл, то у 15-летних он составляет 620 мл. Наибольшая ежегодная прибавка объема сердца в возрасте 12-13 лет у девочек, у мальчиков в возрасте 13-14 лет. Половые отличия отмечаются и в нарастании массы сердца. До 14 лет сердце больше у девочек, а в 15-летнем возрасте - у мальчиков.

Особое внимание я уделяю развитию силовых, способностей мальчиков и девочек. Прирост силы у мальчиков начинается в 13-14 лет, у девочек - 10-14 лет. Поэтому я очень строго дозирую интенсивность и тяжесть упражнений. Чрезмерная нагрузка однозначно приведет к травмам, либо к нарушению развития костномышечного аппарата. Оптимальным для тренирующих влияний физических нагрузок является возраст от 9-10 до 13-14 лет, когда наиболее интенсивно формируются основные звенья двигательной системы и двигательных качеств. Учет сензитивных периодов - обязательное условие при развитии и совершенствовании двигательных качеств.

Круговая тренировка представляет собой целостную самостоятельную организационно-методическую форму занятий. Она включает в себя ряд частных методик строго регламентированных упражнений с избирательным и общим воздействием на организацию занимающихся. Круговая тренировка - это форма занятий, при которой упражнения выполняются обучающимися поочередно или группами на заданных местах, в процессе движений по кругу или по замкнутой линии.

Основная задача круговой тренировки - обеспечить высокую работоспособность организма.



Остановимся более подробно на содержательной стороне занятий, проводимых в форме групповых тренировок, предполагающих разделение класса на небольшие по численности группы, каждая из которых работает на отдельных «станциях» автономно с быстрой или отодвинутой по времени сменой мест занятий.

Групповая форма круговой тренировки предусматривает занятия на «станциях» по указанному учителем времени (2-3 мин.), после чего по команде учителя проводится смена мест занятий.

В зависимости от наличия спортивных снарядов на каждой «станции» я предлагаю учащимся комплексы упражнений, выполняемых поочередно или всей группой одновременно. Поскольку группы работают автономно, они повторяют упражнения на каждой «станции» несколько раз.

Групповой формой круговой тренировки можно охватить подтягивания и перевороты в упор на перекладине, лазание по канату, упражнения с передачей набивного мяча в парах, упражнения с гантелями, броски мяча в корзину (можно одновременно всей группой), передачи волейбольного мяча в парах и тройках, прохождение заданного отрезка на руках

(ноги держит партнер), прыжки на обеих ногах через скамейки, наклоны на гимнастической скамейке (ноги удерживает партнер), простейшие акробатические элементы и т.п.

В классах с подготовленными учениками круговую тренировку можно заканчивать эстафетами с переносом набивных мячей, гантелей и т.п. В случаях, если круговая тренировка не является основной задачей урока, ее целесообразно проводить перед заключительной частью занятия, оставляя время для малоподвижных игр или строевых упражнений.

Начинаю я вводить круговую тренировку на уроках с группового варианта (он более прост по организации), не увеличивая количества подходов к снарядам на «станциях», а только указывая желаемое количество упражнений, выполняемых на данном месте занятий. Через несколько занятий и в зависимости от подготовленности школьников минимальное количество повторения упражнений на каждой «станции» должно быть определено четко.

В групповой тренировке значима определенная последовательность упражнений в зависимости от их содержания. Вряд ли нужно ставить рядом две «станции» с упражнениями для укрепления одних и тех же мышц. Так, наклоны назад из положения «сед» на гимнастической скамейке желательно отделить от передачи набивного мяча партнеру двумя руками из наклона вперед за счет резкого выпрямления спины. Между этими упражнениями целесообразно поставить «станцию», на которой загружаются другие группы мышц или развиваются иные физические качества (например, координация движений или прыгучесть).

Содержание упражнений определяется учителем в зависимости от количества человек (мальчиков и девочек) в классе, среднего уровня их подготовленности, размеров спортивного зала и наличия инвентаря. Если в поточную тренировку, направленную на развитие физических качеств, включаются упражнения, которые ученики выполнять уже умеют, то групповая тренировка позволяет необходимые умения формировать и закреплять.



В больших спортивных залах можно организовывать шесть и более «станций». Упражнения на каждой из них учитель подбирает по своему усмотрению.

Аналогично применение метода на уроках баскетбола, гимнастики и при освоении других разделов программы.



От количества «станций» на уроке зависит время занятий на них: чем меньше «станций», тем больше времени отводится для упражнений на каждой из них. При планировании урока я знаю, через какое время будет происходить смена мест занятий, поэтому легко определяю время круговой тренировки.

При организации круговой тренировки на свежем воздухе во время занятий легкой атлетикой или лыжами особое внимание рекомендую уделять технике безопасности, поскольку специфика этих видов спорта заключается в овладении техническими приемами.

При групповой форме тренировки добавляются упражнения, не требующие быстрого освобождения мест занятий: лазание по шесту или висы на нем, метания и прыжки в длину с разбега.

Эффективность круговой тренировки зависит не только от правильного подбора упражнений, но и от ее организации. Мною отобраны основные, наиболее эффективные, приемы и способы проведения круговой тренировки.

В работе с детьми среднего школьного возраста предпочтительнее, с моей точки зрения, использовать метод интервального упражнения с паузами для отдыха (развитие силы, ловкости, быстроты, специальной выносливости).

Круговая тренировка, организованная методом интервального упражнения и включающая в себя полные паузы отдыха при интенсивно-интервальной работе с мощностью 75% от максимальной, является разновидностью интервальной тренировки, целевое назначение которой - развитие скоростной силы, скоростной и силовой выносливости. Проводится такая тренировка в два подхода.

Первый подход. На каждой «станции» упражнения выполняются в течение 10 - 15 секунд с паузами 30-90 секунд в зависимости от тренировочного эффекта нагрузки. Повышение происходит за счет сокращения тренировочного времени с 15 до 10 секунд при условии сокращения прежнего количества повторений.

Во втором подходе работа на каждой «станции» временем не ограничивается, каждое упражнение повторяется максимум 8-10 раз в среднем темпе, пауза отдыха колеблется от 30 до 180 секунд, в зависимости от тренировочного эффекта нагрузки. Повышение нагрузки, как и в первом случае, происходит за счет выполнения упражнений в более быстром темпе при постоянном интервале отдыха.

Проведение урока по методу круговой тренировки способствует развитию основных физических качеств учащихся, повышает их работоспособность, вырабатывает у них настойчивость. Упражнения выполняются в режиме кислородного равновесия.

Таким образом, анализ специальной литературы, опыт многолетней работы в этом направлении позволяет использовать различные варианты круговой тренировки в практической деятельности.

Материалом для круговой тренировки служат в основном технически относительно не сложные движения спортивной гимнастики, легкой атлетики, тяжелой атлетики и других видов спорта. Упражнения точно описаны, дозировка индивидуальна. При разработке различных моделей физической подготовки по данному методу определяются конечные цели, проводится глубокий анализ используемых упражнений, устанавливается их связь с изученным ранее материалом. Интенсивность круговых тренировок ведет к постепенной адаптации организма учеников к повышенным нагрузкам.



Результаты многолетней работы показали, что только систематически применяемые на уроках повышенные нагрузки приводят к постепенной адаптации к ним, позволяя вывести функциональную деятельность учащихся на более высокий уровень, так как в результате занятий в организме происходят изменения, затрагивающие весь организм - от мышечных тканей до клеточных структур.

Большие нагрузки в процессе круговых тренировок требуют повышенного внимания к самочувствию учеников, особенно учеников 6-7 классов. В первую очередь, учитель должен следить за внешними признаками появления повышенной усталости. К таким признакам относятся замедленное выполнение упражнений, раскоординированность движений, стремление ученика пропустить отдельные упражнения или его отказ от продолжения тренировки. При нагрузке, близкой к пределу физического потенциала ученика, наблюдается резкое покраснение или побледнение кожи лица, расширение зрачков, учащенное и поверхностное дыхание, сильное потоотделение, дрожание конечностей. В этих случаях надо предложить ученику походить по спортивному залу, не мешая занимающимся, а затем отдохнуть, сидя на скамейке. Если внешние признаки большой усталости вызывают опасения учителя, ученика необходимо сопроводить к школьному врачу.

Одним из показателей физического состояния учащихся служит частота сердечных сокращений (ЧСС). Для определения ее допустимого уровня в начале урока полезно предложить занимающимся подсчитать свой пульс и запомнить ЧСС. Пульс удобно измерять безымянным пальцем правой руки, прижимая его к шейной артерии с левой стороны под подбородком. По сигналу учителя в течение 10 сек. ЧСС подсчитывают все ученики.

В процессе занятий учитель сам подсчитывает ЧСС у вызывающего подозрения ученика, сопоставляя показатели с первоначальным числом: если ЧСС повысилась в 2,5 раза и более, ученику надо дать отдохнуть. Но при этом учитывать, что у наиболее подготовленных учеников старших классов ЧСС может превысить указанные показатели за счет их способности выполнять упражнения с большей, чем у остальных занимающихся, интенсивностью. Для тренированного человека резкое повышение ЧСС в основной части урока рассматривается как норма. Существует несколько методик определения индивидуального тренировочного пульса. С одним из них хочу познакомить.

Определение индивидуального тренировочного пульса. ИТП равен $(220 \text{ минус возраст, минус ЧСС в покое за 1 мин.}) \text{ умножить на } 0,6 + \text{ЧСС за 1 мин.}$

Оптимальный тренировочный пульс (Верхняя граница ИТП) - ИТП + 12

Минимальный тренировочный пульс (Нижняя граница ИТП) - ИТП - 12.

Диапазон ЧСС - от нижней границы до верхней.

В начале урока (в подготовительной его части) очень эффективна разминка методом круговой тренировки. Здесь легко контролировать физическую нагрузку. В зависимости от уровня подготовленности учеников, круговые упражнения я предлагаю повторить 2-3 раза. Время отдыха после прохождения круга - 2-3 минуты. Однако опыт показывает, что к проведению разминки описанным методом необходимо подходить с большой осторожностью. Тщательное изучение уровня физической подготовленности учащихся, состояния их здоровья, знание методических особенностей применения и составления комплексов - основные условия включения метода в подготовительную часть урока.

Применение круговой тренировки в начале основной части связано с развитием двигательных качеств. В комплексы я включаю упражнения прикладной, профессиональной, специальной подготовки.

В конце основной части (с целью закрепления достигнутого уровня физической подготовленности) комплексы упражнений я планирую реже.

Уже упоминалось, что занятия по методу круговой тренировки можно проводить по разным разделам программы как с целью обучения или совершенствования двигательного навыка, так и с целью развития физических качеств.

Занятия по легкой атлетике включают в себя специализированные комплексы общей физической подготовки, способствующие развитию основных физических качеств. Смена комплексов происходит через 4-6 занятий. Замену отдельных «станций» можно производить, учитывая конкретные условия проведения урока и степень усвоения материала.

На занятиях гимнастикой уделяется внимание овладению учеников элементарными движениями, совершенствованию координации и умению красиво и непринужденно владеть своим телом. Круговая тренировка дает возможность значительно повысить плотность занятий, так как позволяет сочетать два процесса - развитие физических качеств и обучение основным навыкам.

В зависимости от поставленных задач проведение урока по методу круговой тренировки может быть применено как в подготовительной части урока, так и в основной. Упражнения характеризуются направленным воздействием на мышцы плечевого пояса, спины, живота, ног, формируют правильную осанку, увеличивают суставную подвижность, тренируют вестибулярный аппарат.

Количество упражнений - от 10-ти до 15-ти, плюс упражнения силового характера. Непременное условие успешного составления комплекса - взаимосвязь общефизической и профессионально-прикладной подготовки. В комплекс следует включать, элементы акробатики и художественной гимнастики. Возможно применение вспомогательных средств - скамейки, гимнастической стенки, тренажеров, гимнастических снарядов.

Особую осторожность необходимо соблюдать при использовании последних. Во избежание травм формирование комплекса необходимо осуществлять при обязательной страховке и само страховке.

Уровень развития физических качеств обеспечивается перестройкой систем и органов. Необходимо не нарушить главную заповедь - «не навреди» и одновременно с этим максимально гармонично развить доверенного тебе ребенка Глубина и спектр изменений определяется количеством и направленностью учебных занятий, мощностью работы, временем и характером отдыха. Именно эти параметры заложены в основу круговой тренировки.

Ловкость - это способность точно управлять своими движениями в различных условиях, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в неожиданно возникающих условиях. Отличительной чертой ловкости является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения задачи и путей ее двигательной реализации.

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему путем мышечных усилий. Средства развития силы - упражнения с внешним сопротивлением, отягощением, противодействием партнера.

Комплексы необходимо составлять так, чтобы попеременно нагружать основные мышечные группы. Наибольший эффект достигается при выполнении упражнений не более 15-20 раз в течение 30 секунд. Рекомендуется менять комплексы периодически, раз в 2-6 недель.

Быстрота — способность выполнить то или иное движение в минимально короткое время без наступления утомления. Воспитание быстроты на «станциях» заключается в развитии способности учащихся выполнять скоростные движения с помощью бега на скорость, с ускорением, с элементами спортивных игр, различных прыжков.

Основным средством в циклических движениях является выполнение повторных упражнений в максимально быстром темпе. Желательно предусмотреть также применение групповых игр или соревновательных упражнений.

Выносливость - способность совершать работу определенной интенсивности в течение длительного времени, преодолевая сопротивление как внешних, так и внутренних факторов. Главный принцип развития выносливости - увеличение количества упражнений различной интенсивности и повышение скорости их выполнения при вовлечении в работу возможно большего числа мышечных групп. Общая и специальная выносливость на «станциях» в процессе круговой тренировки развивается в процессе регулярных занятий. Наиболее эффективным, на мой взгляд, является челночный бег, спринтерский бег с увеличением длины пробегаемых отрезков, темповые прыжки, упражнения с метаниями.

Необходимо также менять нагрузки. Для достижения желаемого результата занятия должны быть регулярными, методически грамотно разработанными, интересными и разнообразными. Обязательное условие - учет индивидуальных половозрастных, морфофункциональных, анатомо-физиологических и психологических особенностей обучающихся.

Оценка эффективности применения метода круговой тренировки на уроках физической культуры осуществляется методом педагогических наблюдений, а также путем использования системы мониторинга уровня физического развития учащихся, включающей в себя антропологические измерения, анализ сравнительных показателей физической подготовленности детей. На протяжении многих лет работы мной проводилась и проводится кропотливая работа по отслеживанию показателей развития всех физических качеств. Полученные данные я регулярно сравниваю с исходными показателями и использую для внесения коррективов в планы работы по развитию физических качеств учащихся и расширения диапазона комплексов и вариантов упражнений.

Динамика результатов мальчиков и девочек в течение трех лет в нашей школе выглядит следующим образом

Показатели физического развития	2014 весна	2014 осень	2015 весна	2015 осень	2016 весна	2016 осень
--	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Бег 60м.	11,1 10,9 10,9	10,9 10,6 10,7	10,8 10,6 10,5	10,5 10,1 10,2	10,4 10,3 10,1	10,0 9,8 9,6
Бег 30м.	6,3 5,9 6,1	6,1 5,7 5,9	6,2 5,6 6,0	6,1 5,5 5,8	6,0 5,6 5,9	5,8 5,3 5,6
Челночный бег 4*10	12,4 11,9 11,4	12,1 11,6 11,3	11,9 11,8 11,2	11,6 11,3 10,9	11,7 11,3 11,1	11,3 10,9 10,6
Наклоны сидя	+5 +8 -14	+8 +12 -3	+7 +11 +1	+12 +14 +6	+10 +10 +5	+15 +15 +10

Выборочный анализ демонстрирует положительную динамику развития физических качеств детей, что и подтверждает эффективность применения метода круговой тренировки. Вместе с тем в плане физической культуре повышается и средний оценочный балл учащихся нашей школы.

Конспект урока по физической культуре в 7 классе.

Тема: Бег на короткие дистанции.

Место проведения - МОУ СОШ №5, спортивный зал №2.

Время: 9.25-10.20.

Наглядные пособия и инвентарь: финишные стойки, набивные мячи, флажки эстафетные, свисток.

Цель - развитие двигательных и физических качеств через овладение комплексом упражнений по методу круговой тренировки.

Задачи:

- Ознакомиться с набором средств развития быстроты, гибкости.
- Отработать стартовый разбег.
- Содействовать воспитанию самостоятельности во время прохождения «Станций» и коллективизма — во время эстафеты.
- Ознакомить учащихся с методикой определения ЧСС.

Содержание частей урока	Дозиров-ка	Организационно – методические пособия
Подготовительная часть 20 мин.		

Построение, рапорт, проверка наличия учащихся по журналу, сообщение целей и задач урока 1. Строевые действия и приемы. Выполнение команд «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!», «Шагом марш!». 2. О.Р.У. на месте Круговые движения головой; 1-4 влево, тоже вправо. Отведение прямых рук назад 1-2 правая вверх, левая вниз, 3-4 смены положения рук. Круговые движения руками 1-4 вперед, то же - назад. Руки к плечам. Круговые движения в плечевых суставах; 1-4 - вперед, то же - назад. Руки согнуть в локтях перед грудью. 1-2 отведения согнутых рук, 3-4 - прямых. Наклоны вперед с касанием правой и левой стопы. 1-2 –к правой ноге, 3-4 - к левой. Повороты туловища. На счет «раз» - поворот вправо, на счет «два» - поворот влево, «три», «четыре» - то же. Руки перед собой. «Раз» - мах правой к левой, «два» - мах левой к правой, «три», «четыре» - то же. Махи с хлопком под ногой. «Раз» - мах левой, хлопок под ногой. «Два» - мах правой, хлопок под ногой, «Три» - то же, «Четыре» - то же. Выпад на правую и левую ноги. «Раз, два» выпад на правую. «Три, четыре» - выпад на левую. Ходьба в полуприседе. Ходьба в полном приседе. Прыжки. 4 на левой, то же - на правой, то же - на двух. 3. Беговые упражнения: - «галопом правым (левым) боком», - «с высоким подниманием бедра», - «с захлестом голени», - подскоки на правой, левой поочередно, - прыжок в шаг, - ускорения. Упражнения выполнять 4. Спокойная ходьба. Восстановление дыхания. Руки через стороны вверх – вдох. Опустить - выдох.	1-2 мин 10мин. 6-8 раз 8-12 раз 8-12 раз 8-12 раз 8-12 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 0,5 круга 8 счетов По12 метров 0,5 круга	Лопатки сведены, смотреть вперед, наличие спортивной формы и обуви, выявление больных. Проверить ЧСС. Кисти в кулак, руки прижаты, смотреть вперед. Из колонны не выходить! Руки на поясе. Смотреть через левое плечо. Руки перед собой на уровне пояса. Руки на ягодичных мышцах. Руки на поясе. Руки на поясе. Кисти в замок, ладони наружу. Кисти в замок, прямые руки перед собой на уровне плеч. Руки на пояс. Туловище держать вертикально. Дыхание не задерживать, качественно, приземляться на мягкую стопу. Руки через стороны вверх – вдох. Опустить – выдох.
Основная часть 20 минут		
Выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по 6 в движении для осуществления работы по методу круговой тренировки. Станция №1 Повороты спиной к стене влево и вправо. Станция № 2 Бег «змейкой».	по 12-15 раз 3-12метров	Ознакомить учащихся с содержанием работы на каждой станции. Расстояние до стены – две стопы. На движении назад коснуться руками гимнастической стенки. Стопы с пола не поднимать. Во время обегания

Учащиеся оббегают 5 набивных мячей на расстоянии 2,5-3 метров друг от друга, возвращаясь на место старта. Станция № 3 Выпады на каждую ногу стоя спиной к гимнастической стенке Станция № 4 Бег на месте (10 шагов) с последующим ускорением на 6-8 метров. Станция № 5 Наклоны вперед из положения «сед» на пятках, правая (или левая) вперед». Станция № 6 Бег с ускорением из исходного положения сидя спиной к основному направлению «седа» в положение стоя. После выполнения комплекса круговой тренировки построиться в колонну по одному. Ходьба в медленном темпе с восстановлением дыхания. Перестроение в колонну по два. Размыкание в колоннах для проведения встречной эстафеты. Встречная эстафета. Описание. Класс делится на две команды. Каждая из команд делится поровну и становится напротив друг друга на расстоянии 10-15 метров. По команде учителя «Марш!» направляющие каждой колонны начинают движение навстречу друг другу, передавая эстафетную палочку. Получивший палочку передает ее впереди стоящему партнеру. Задача эстафеты: выполнить упражнение максимально быстро, без ошибок и нарушений.	12-15 раз 3 раза 10-15 раз 4 раза по 12 метров 0,5 круга 3-5мин	мячей следить за положением стопы на виражах. Хват сверху за головой. Самостоятельно подавать себе команды. Наклоны к ноге выполнять пружинистыми движениями, постепенно увеличивая амплитуду. Стараться как можно быстрее выйти из положения лицом к основному направлению. Руки через стороны вверх - вдох, опустить руки – выдох. Размыкания выполнять приставными шагами. За линию не переступать аккуратно передавать палочку, бег с ускорением выполнять максимально быстро. По окончании подвести итоги.
<i>Заключительная часть 5 минут</i> Медленный семенящий бег (заминочный). Игра «Сверим часы». Описание. Ученики стоят в шеренге по одному, закрыв глаза. Учитель дает отсчет первых 5 секунд, затем каждый продолжает подсчет времени самостоятельно. После 30 секунд выполняется шаг вперед. Побеждает тот, кто делает шаг вперед одновременно с окончанием 30 секунд. Построение, замер ЧСС. Подведение итогов, выставление оценок		
	40-50 сек.	Руки расслаблены, дыхание ровное. Игра проводится с целью совершенствования биологических часов человека. Определить ЧСС, сравнить с индивидуальным тренировочным пульсом.

--	--	--

Конспект урока по физической культуре для учащихся 7 класса.

Тема: *Метание мяча на дальность.*

Место проведения - спортивный зал.

Время: 9.25-10.20.

Наглядные пособия и инвентарь: легкоатлетические стойки, планка, канат. **Цель** - обучение легкоатлетическим упражнениям, профилактика плоскостопия.

Задачи:

- Добиться согласованности движений рук и ног при метании мяча, используя имитационные упражнения.
- Добиться оптимального угла наклона туловища и максимальной частоты беговых шагов в стартовом разбеге.
- Способствовать приобретению навыка самостоятельного выполнения профилактических упражнений.
- Ознакомить учащихся с методикой определения ЧСС.

Содержание частей урока	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная часть 12-13 мин.</i>		
Построение, рапорт, проверка наличия учащихся по журналу, сообщение цели и задач урока.	1 -2 мин.	Проверить правильность принятия строевой стойки. Проверить ЧСС
1. Строевые действия и приемы. Отработка правильности выполнения команд «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» и «Шагом марш!»		Выполнять смену направляющих, обеспечивая возможность проверки усвоения команд
2. Комплекс упражнений с мячами.		
1. И.п.-мяч внизу, 1 - мяч к груди, 2-3 - встать на носки, мяч вверх, 4 - занять и. п.	4-8 раз	Дыхание не задерживать.
2. И. п. - мяч к груди, 1- мяч вперед, 2 - наклон согнувшись, мячом касаясь пола, 3 - наклон прогнувшись, мяч вперед 4 - и. п.	6-8 раз	Ноги в коленях не сгибать. Наклон ниже.
3. И. п. - мяч внизу, руки слегка согнуты, 1-2	8-10 раз	Мячом не касаться

- передача мяча из правой в левую за спиной, 3-4 - то же в другую сторону.		туловища. Можно выполнять круговые движения туловищем.
4. И. п. - мяч за головой, 1 - присед мяч вперед 2 - и. п., 3 - наклон прогнувшись, мяч вверх, 4- и. п. 3-4 - отдых, 5 - поднять мяч прямыми ногами, 6 - И.П., 7-8 — отдых	6-8 раз.	Спину держать прямо. При выполнении наклона прогнуться в спине, ноги не сгибать.
7. И. п. - стойка лицом к мячу, лежащему на полу, 1 - прыжок ногами врозь через мяч, 2 - поворот кругом.	6-8 раз	
8. Ходьба, выполнение релаксационных и стретчевых упражнений	(1 мин.)	Упражнения выполнять плавно, без рывков
<i>Основная часть</i>	<i>20 минут</i>	
Выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по 4 для выполнения комплекса упражнений по методу круговой тренировки.	5-6 раз	
Станция 1. Имитационные упражнения.		
И. п. - левая нога на полшага вперед. 1 - левую руку согнуть перед грудью, «закрыться», правую отвести назад. 2 - вернуться в и. п.		Туловище развернуть чуть вправо. Тяжесть тела перенести на правую ногу.
И. п. - левая нога чуть впереди. «Качели».	5-6раз	
1 - тяжесть тела перенести на правую ногу, «закрыться левой рукой, правую руку отвести назад. 2 - перенести тяжесть тела на левую ногу, руки вперед-вниз.		Следить за движением руки в сторону. Туловище после финального усилия сильно наклонено вперед кисть опущена.
И. п. - мяч внизу в отведенной правой руке.левой рукой «закрыться» на уровне груди. 1-2 - имитация броска	6-8 раз	Туловище развернуто вправо. Постепенно тяжесть тела перенести на левую ногу.
Станция 2. И. п. то же движение повторить с 3 шагов, 1 - шаг левой вперед «закрыться левой рукой, правую руку отвести назад, 2 - скрестный шаг правой вперед, 3 - шаг левой вперед 4 - выполнить финальное усилие при броске.	4 раза	Туловище развернуто на 90 градусов вправо, тяжесть тела на правой руке. Следить за правильностью техники выполнения.
Станция 3. Совершенствование техники выполнения «низкого старта» выбеганием на 8-10 метров.	4 выбегания	Повторить выполнение упражнения по команде «На старт!», «Внимание!», «Марш!».
Станция 4. Стартовый разбег под планкой.	4 выбегания	Постепенно снижая высоту с 125 см до 120 см.
Выполнить комплекс упражнения для профилактики плоскостопия.	3-5 мин.	
1. Сгибание и разгибание пальцев, движение большого пальца вверх, а остальных - вниз. 2. Ходьба на носках- 5 шагов, на пятках- 5.	Упражнения выполнять произвольн	Следить за правильностью выполнения упражнений.

3. Захваты пальцами различных предметов. 4. Ходьба на наружном крае стопы - 15 шагов. 5. Ходьба с перекатом стопы. 6. Лежа на спине сгибание-разгибание ног, удерживая пальцами предмет.	0	
<i>Заключительная часть</i>	3 мин.	
Построение. Релаксационные упражнения.	2 мин.	Использовать комплекс, разученный заранее.
Построение. Измерение ЧСС.		Домашнее задание. Выставление оценок. Проверка ЧСС, сравнение с индивидуальным пульсом.

Конспект урока физкультуры для юношей 10-11 классов.

Тема: Общая физическая подготовка.

Цель - повышение функциональных возможностей связок и тонуса мышц.

Задачи.

1. Повторить домашнее задание (комплекс ОРУ для проведения разминки).
 2. Отработать комплекс упражнений для развития нижних конечностей.
 3. Закрепить знания по методике правильного дыхания.
 4. Закрепление умений определения ЧСС после нагрузки для определения тренированности и самоконтроля.
 5. Отработать методы страховки и самостраховки при выполнении упражнений.
- Наглядные пособия, инвентарь:

- гантели разного веса, , v .
- штанги разного веса,
- скакалки,
- секундомер,
- свисток,
- специальные приспособления.

Место проведения - тренажерный зал.

Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
------------------	-----------	--------------------------------------

Построение, приветствие, сообщение целей и задач урока.	3 мин.	Проверить соответствие спортивной формы учащихся для занятий в тренажёрном зале
I. Подготовительная часть (разминка)		
1. Бег медленный, приставными шагами правым, затем левым боком, то же - скрестным шагом, спиной, с прямыми ногами, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени.	4-4,5 мин.	Следить за правильным дыханием и амплитудой движений.
2. Ходьба, восстановление дыхания, Упражнения в движении.	10 мин.	Глубокий вдох, потянуться на носки, сделать выдох.
3. Наклоны головы: 1 - вперёд, 2 - назад, 3 - влево, 4 - вправо.	9-10 повторений	Руки на поясе, спина прямая.
4. Круговые движения головой.	9-10 повторений	Руки на поясе, спина прямая
5. Руки к плечам, круговые движения в плечевых суставах, 1-4 вперёд, то же - назад.	9-10 повторений	Вращения на каждый шаг, спина прямая.
6. Круговые движения руками, 1-4 вперёд, то же - назад.	9-10 повторений	Вращения на каждый шаг, спина прямая.
7. Кисти в замок, руки на уровне плеч, повороты туловища, 1 - поворот влево, 2 - вправо.	9-10 повторений	Повороты на каждый шаг, спина прямая.
8. Кисти в замок, наклоны туловища, попере- 9-10 повто- менное касание носков ног ладонями рук. ' рений		Ноги прямые, наклоны на каждый шаг.
9. Руки в стороны, упражнение «мельница».	9-10 повторений	Ноги прямые, повороты туловища на каждый шаг.
10. Руки перед собой, махи ногами, 1 - правая к левой, 2 - левая к правой и. т. д.	10-15 раз	Ноги прямые, носок оттянут.
11. Махи ногами с хлопками под ногой.	9-10 повторений	Ноги прямые, носок оттянут.
12. Выпады на правую и левую ногу, 1,2 - на правую, 3,4 - на левую.	9-10 повторений	Таз ниже колена впереди стоящей ноги, корпус - прямо.
13. Ходьба в полном приседе.	9-10 повторений	Руки за голову, локти максимально в стороны, спина прямая.
14. Прыжки «крестом» 1 - вперёд 2 - назад, 3 - влево, 4 - вправо.	9-10 повторений	Руки на поясе, спина прямая.
II. Основная часть		
1 станция. Жим штанги лежа горизонтально на спине Медленно согнуть руки и опустить штангу вниз до касания середины груди.	1x8 раз	Вес определять в соответствии с возрастными особенностями организма. - Воздействует на грудные и дельтовидные мышцы. Хват чуть ниже плеч, ладони наружу. Руки непосредственно удерживают штангу над грудью. Следить за тем, чтобы не выгибать спину и не задерживать дыхание.
2 станция.	8 раз	Грудные и дельтовидные

<i>Разведение рук с гантелями в стороны лежа горизонтально на спине</i> Выжать снаряд до полного выпрямления рук над грудью. Опустить руки до горизонтального положения, лишь чуточку согнув их в локтях, а затем развести вниз в стороны до отказа, чтобы хорошо ощутить растягивание в грудной области.		мышцы. Глубокий вдох при опускании, выдох - при возвращении в исходное положение. Руки опускать значительно ниже уровня тела.
3 станция. <i>Подъем рук с гантелями через стороны</i> Исходное положение - стоя, руки в локтях чуть согнуты. Одновременное поднимание рук с гантелями в стороны, пока они не окажутся на одном уровне с макушкой. Медленно опустить. Удерживать руки чуть согнутыми в локтях и запястьях. При подъеме гантелей поворачивать кисти так, чтобы мизинец в верхней точке движения оказался выше большого пальца.	8 раз	Наружная и боковая головки дельтовидных мышц.
4 станция. <i>Жим штанги из-за головы</i> Встать прямо, штанга за головой поперек верхней части спины у основания шеи. Сохраняя хват чуть шире плеч, выжать штангу за головой до выпрямления рук. Медленно возвратиться снаряд к основанию шеи.	8 раз	Большие мышцы, верхние части грудных, трицепсы и некоторые мышцы верхней части спины. Периодически менять хват.
5 станция. <i>Приседание со штангой на спине</i> Встать прямо, штанга на спине, хват возле хрящевых втулок, расстояние между ступнями 37-50 мм, носки слегка развернуты. Медленно согнуть ноги в коленях и опуститься в полный присед. Следить, чтобы торс не отклонялся от вертикали, как только ваши бедренные кости прошли в параллельную полу позицию. Медленно возвратиться в исходное положение.	8 раз	Передняя поверхность бедра, тазовые и ягодичные мышцы нижней части спины. Мышцы живота, верхней части стопы, голени и плеч. Спина прямая, голова приподнята, ступни от пола не отрывать.
6 станция. <i>Упражнения для мышц шеи</i> Сесть прямо, упираться ладонями в лоб, голову отклонить назад до отказа. Используя руки для сопротивления, напрячь шейные мышцы и наклонить голову как можно сильнее вперед. , Отвести голову назад, полностью и выполнить упражнение необходимое количество раз. Наклон головы вправо (влево).	8 раз	Воздействует на все мышцы, расположенные на фронтальной, тыльной и боковой поверхностях шеи. Голову запрокидывать как можно дальше. За счет мышц шеи.
7 станция. <i>Тяга штанги к животу в наклоне</i> В стойке ноги на ширине плеч наклонить торс параллельно полу, слегка согнув	8 раз	Большие широчайшие мышцы верхней части спины с вторичным воздействием на

ноги. Взять штангу хватом на ширине плеч, ладони внутрь, руки прямые. Поднять вверх, пока гриф не коснется верхней части живота. Опустить снаряд на помост.		трапецевидные, ромбовидные, выпрямители позвоночника, тыльные части дельтовидных мышц, бицепсы и мышцы предплечья. Плечевые части рук двигаются назад-вбок, потянуть штангу строго вверх. Бицепсы оказывают вторичное воздействие на мышцы предплечья.
8 станция. <i>Сгибание рук со штангой стоя</i> Встать прямо, хват на ширине плеч, ладони наружу-вперед. Плечевые части рук прижать к бокам в ходе всего движения. В начале движения руки прямые, гриф - на уровне бедра. За счет мышц предплечья согнуть руки и переместить штангу по дуге от бедер к подбородку. Медленно опустить.	8 раз	Верхняя часть тела неподвижна. Выполнять со страховкой.
9 станция. <i>Выпрямление рук в локтях со штангой лежа (французский жим лежа)</i> Исходное положение - как при жиме штанги, лежа, хват узкий. Удерживая плечевые части рук неподвижно, согнуть локти и опустить штангу по дуге до касания грифом лба или за голову. Можно выполнять стоя, сидя на горизонтальной скамье, лежа на наклонной скамье вверх и вниз головой.	1 раз	Трицепсы.
10 станция. <i>Сгибание рук с гантелями, сидя на наклонной скамье</i> Лежа на скамье спиной, гантели в руках. Удерживая торс на скамье, медленно согнуть руки, перемещая гантели из нижней позиции к плечам.	8 раз	Плечевые части рук, бицепсы и плечевые мышцы.
11 станция. <i>Подъем туловища по сокращенной амплитуде из положения лежа</i> Лежа навзничь на полу, ноги тыльной стороной голени размещены на скамье, руки скрещены на груди или соединены в замок за головой. Медленно приподнять плечи, пока лопатки не оторвутся от пола на 2,5-5 см. Задержать и вернуться в исходное положение.	12 раз	Верхняя часть мышц брюшного пресса.
12 станция. <i>Подъем ног лежа на наклонной скамье</i> Лежа спиной на наклонной скамье; нижняя часть спины плотно прижата к полу. Слегка согнув ноги в коленях, поднять их вверх перпендикулярно торсу,	12 раз	Нижняя часть живота и сгибатели тазобедренного сустава. Спину прижать.

затем опустить.		
13 станция. <i>Подъем на носки со штангой на спине</i> Штанга на плечах. Встать носками ступней на деревянную доску, расстояние между ступнями - 20-25 см. Удерживать ноги прямыми, подняться на носки как можно выше.	8 раз	Икроножная и камбаловидная мышцы голени.
<i>III. Заключительная часть</i>	3-5 мин.	
Выполнить упражнения на восстановление дыхания, упражнения стретчевого характера в движении.		Узнать самочувствие. Проверить ЧСС.

