

*Климук Ларисе Михайловне*

*Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения*

*г. Москвы "Школа № 1191"*

## МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Тема:** «Развитие физических качеств – скорости, ловкости. Закрепление техники ведения баскетбольного мяча с изменением скорости, направления движения, высоты отскока, переводом с одной руки на другую, закрепление броска и передачи мяча одной рукой от плеча». Исследование изменения ЧСС у обучающихся в зависимости от нагрузки и тренированности.

**Продолжительность занятия:** 45 мин

**Место проведения:** спортивный зал

**Спортивный инвентарь:** секундомер, скамейка – 1 шт., мячи баскетбольные -16 шт., стойки – 16-20 шт., набивные мячи 2 кг - 4 шт.

**Возраст обучающихся:** 12-13 лет (6-й класс)

**Цель:** «Развитие двигательных способностей, формирование универсальных учебных действий»

**Задачи:**

1. Обучающие – закрепление техники ведения мяча с изменением скорости, направления движения, высоты отскока; закрепление перевода мяча с одной руки на другую; закрепление броска мяча в кольцо одной рукой от плеча.
2. Развивающие – развитие физических качеств – скоростно-силовых, ловкости; развитие внимания; формирование осанки.



3. Воспитывающие – воспитание самостоятельной деятельности, чувства коллективизма.

### **Содержание занятия.**

**Теоретическая часть:** Построение. Приветствие. Вопросы к учащимся: что такое скорость, ловкость, какими упражнениями развивается. Формулирование задач урока. Что ребята знают о ЧСС (пульс в покое, после нагрузки). Измерение исходного пульса. Вопросы олимпийского движения и кроссворды. Освобожденные по болезни учащиеся отвечают на вопросы олимпийского задания (тесты), помогают при расстановке и уборке стоек, выноса инвентаря, разгадывают кроссворды.

**Практическая часть: Подготовительная.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружной стороне ступни, перекатом с пятки на носок. Медленный бег, передвижение правым, левым боком приставными шагами, скрестный шаг, бег спиной вперед. (Измерение ЧСС).

Общеразвивающие упражнения в движении:

1. Сжимание, разжимание пальцев рук на 4 счета.
2. Круговые движения на 8 счетов в кистях, локтях, в плечах.
3. Выпады с одновременным скручиванием (на каждый счёт).
4. Глубокие выпады (смена положения ног на каждый счёт).
5. Наклоны вперед с доставанием носков ног (на каждый счёт).
6. Из упора присев – выпрыгивание вверх. (Измерение ЧСС).

**Основная.** Упражнения для развития скорости, ловкости и внимания. Старты из разных положений (назад возвращаться быстрым шагом) дистанция 12-15 метров: - сидя по-турецки (руки за головой),

- сед на пол, спиной вперед, ноги прямые (руки за головой),
- упор лёжа, - старт с опорой на одну руку. (Измерение ЧСС).

Обучающиеся берут баскетбольные мячи.

Упражнения с мячами:



1. ведение мяча с изменением направления движения;
2. ведение мяча с переводом с одной руки на другую;
3. ведение мяча с изменением высоты отскока;
4. челночный бег с ведением мяча. (Измерение ЧСС).

Упражнения по станциям – круговая тренировка по 20 сек на каждой станции – с отдыхом 15 сек - самостоятельная деятельность:

1. передачи б/б мяча в стену одной рукой с отскоком от стены;
2. штрафные броски;
3. передачи б/б мяча с 2-х метров одной рукой от плеча;
4. бросок набивного мяча 2 кг вверх правой, левой рукой;
5. катание б/б мяча пальцами по полу «восьмеркой»;
6. бросок б/б мяча в корзину одной рукой от плеча;
7. отжимание на пальцах рук, стоя в 1-ом метре от стены;
8. перевод мяча перед собой правой и левой рукой;
9. вращение набивного мяча вокруг туловища влево, вправо;
10. выпрыгивание вверх со сменой ног на скамейке.

Измерение ЧСС после нагрузки. Ответы на кроссворды. Через 1 минуту измерение ЧСС.

Убрать спортивный инвентарь на место, подготовить зал для проведения учебно-тренировочной игры, надеть манишки (накидки) разного цвета.

Учебно-тренировочная игра с заданиями (применять ведение мяча с изменением скорости, направления движения и высоты отскока мяча, выполнять броски мяча в кольцо одной рукой от плеча). (Измерение ЧСС).

**Заключительная часть.** Построение обучающихся. Проведение упражнения на формирование осанки. Измерение показаний ЧСС. Подведение итогов урока-исследования (дать характеристику работы сердечно-сосудистой системы, показания пульса в покое и после нагрузки). Домашнее задание: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (следить, чтобы грудь касалась пола



или теннисного мяча (2-3 подхода по 10-15 раз)). 2. Теория (учебник Физическая культура 5-6-7 классы под редакцией М.Я. Виленского (п.15, стр.158-162))

