**Подготовка учащихся к соревновательной деятельности с использованием методов, круговой тренировки и игрового, как средство развития основных физических качеств.**

**Методы физического воспитания**- это способы применения физических упражнений. В физическом воспитании применяются две группы методов: **специфические**методы физического воспитания (характерные только для процесса физи­ческого воспитания) и **общепедагогические** методы физического воспитания (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

Основным методическим направлением в процессе физичес­кого воспитания является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго регламентированного упражнения зак­лючается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Методы, строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. Они помогают: 1) осу­ществить двигательную деятельность учащихся по подбору упражнений, их сочетаниям, очередности выполнения и т.д.); 2) строго регла­ментировать объем и интенсивность физической нагрузки; 3) точно избирать интервалы отдыха между частями нагрузки; 4) воспитываются определенные физические качества; 5) эффективно осва­ивается техника физических упражнений. Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное со­четание методов физического воспитания в соответствии с методическими прин­ципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания. Я в данной тренировке использовал методы работы по станциям в сочетании с игровым методом.

**Круговой метод**представляет собой последовательное выпол­нение специально подобранных физических упражнений, воздей­ствующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каж­дого упражнения определяется место, которое называется «стан­цией». Круг включает определенное количество «станций», в зависимости от физической подготовленности учащихся. На каждой из них учащийся выполняет одно из упражнений.

**Игровой метод**

Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, с помощью игрового метода можно путем подбора упражнений развивать определенные физические качества. Присутствие в игре элементов соперничества требует от учащихся значительных физических усилий. Игра формирует у учащихся ин­терес и является хорошим мотивом к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

**Задачи – решаемые в процессе занятий:**

1. Содействие укреплению здоровья и высокому уровню физического развития;
2. Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, ловкости;
3. Укрепление психологической устойчивости организма учащихся в условиях соревновательной деятельности;
4. Закрепление навыков выполнения физических упражнений.
5. Подготовка учащихся к спортивным соревнованиям, (в данном случае «Снежному снайперу»).

В ходе занятий обеспечивается дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, возраста, физического развития. Активизируется двигательная деятельность за счет подключения эмоций учеников.

Ход занятия:

Разминка – ходьба, бег, ОРУ – до 5-ти минут.

Работа по станциям до 35мин.

В данном занятии я использовал 8 станций. Учащиеся разделены на две команды. (В каждой команде задания выполняло по пять учащихся 5 – 7 классов). Из числа учащихся старших классов в данном случае 9 класса, я привлёк двух судей секундометристов и двух помощников для проведения стрельб из пневматической винтовки. Это очень важно в том плане, что в процессе занятия я исправляю ошибки, не отвлекаясь на контроль времени и работу на огневых рубежах. В первом круге до восьмой станции команды выполняют задания синхронно, а затем по готовности. Задания второго круга по продолжительности работы на станциях увеличиваю в два раза. Так как это наиболее благоприятное время работы организма в условиях аэробной нагрузки.

**СТАРТ.**

**Первый круг:**

1-я станция – занятия на тренажерах – 1 мин.

2-я станция – прыжки со скакалкой – 1 мин.

3-я станция – упражнение с обручем (вращение на талии) – 1 мин.

4-я станция – сгибание рук, в упоре лёжа (10 – 15 раз – отдых 5 – 10 сек.) для мальчиков, приседание для девочек – 1 мин.

5-я станция – поднимание туловища – 1 мин.

6-я станция – имитация конькового лыжного хода на гимнастической скамейке – 1 мин.

7-я станция – занятия на тренажерах имитация лыжных ходов (резина) – 1 мин.

8-я станция – стрельба из ПВ – ИЖ61 по мишенным установкам (5 выстрелов, за каждый промах штраф 3сек.)



Упражнение 6 станции заключается, в попеременном отведении правой и левой ноги сохраняя равновесие, и при этом происходит имитация руками работы лыжника. Для более подготовленных ребят упражнение можно выполнять «смена ног прыжком», на узкой стороне скамейки и т.д.

 

На 7 станции выполняется имитация похожая на работу станции 6, но только учащимся приходится проделывать работу с резиной стоя на полу, здесь они получают большую нагрузку на мышцы спины, брюшного пресса, развивают выносливость. На фоне всего этого более рационально формируется навык работы лыжными палками.





**Второй круг:**

1-я станция – занятия на тренажерах – 2 мин.

2-я станция – прыжки со скакалкой – 2 мин.

3-я станция – упражнение с обручем (вращение на талии) – 2 мин.

4-я станция – сгибание рук, в упоре лёжа (10 – 15 раз – отдых 5 – 10 сек.) для мальчиков, приседание для девочек – 2 мин.

5-я станция – поднимание туловища – 2 мин.

6-я станция – имитация конькового лыжного хода на гимнастической скамейке – 2 мин.

7-я станция – занятия на тренажерах имитация лыжных ходов (резина) – 2 мин.

8-я станция – стрельба из ПВ – ИЖ61 по мишенным установкам (5 выстрелов, за каждый промах штраф 3сек.)

**Третий круг:**

1-я станция – занятия на тренажерах – 1 мин.

2-я станция – прыжки со скакалкой – 1 мин.

3-я станция – упражнение с обручем (вращение на талии) – 1 мин.

4-я станция – сгибание рук, в упоре лёжа (10 – 15 раз – отдых 5 – 10 сек.) для мальчиков, приседание для девочек – 1 мин.

5-я станция – поднимание туловища – 1 мин.

6-я станция – имитация конькового лыжного хода на гимнастической скамейке – 1 мин.

7-я станция – занятия на тренажерах имитация лыжных ходов (резина) – 1 мин.



8-я станция – стрельба из ПВ – ИЖ61 по мишенным установкам (5 выстрелов, за каждый промах штраф 3сек.)

**ФИНИШ.**

Заминка – медленный бег, ходьба с восстановлением дыхания. ОРУ на развитие гибкости, внимательности (релаксация) 3 – 5мин.

**Подведение итогов.**

**Вывод:**

В ходе занятий я создаю условия для самореализации, саморазвития, самовоспитания учащихся. Детям нравятся нетипичные для урока физической культуры и здоровья в целом физические упражнения, их связки, условия выполнения. На таких занятиях происходит не только развитие основных физических качеств учащихся, но и отрабатываются и закрепляются элементы технической подготовки в данном случае связанные с лыжной подготовкой и стрельбой из пневматической винтовки.