

## Урок №24

### **Застосування колового тренування на уроках фізичного виховання.**

Фізичне виховання відіграє важливу роль у зміцненні фізичного, психологічного, морального здоров'я молодого покоління. В Україні створено єдину систему засобів і методів фізичного виховання. У ній з кожним роком велике місце відводиться коловому тренуванню – це система спеціально підібраних фізичних вправ, методичних прийомів для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку й удосконалення рухових здібностей людини. На заняттях із застосуванням цього методу є можливість використовувати максимальну кількість різнобічного інвентарю та обладнання

Постійне використання на уроках методу колового сприяє розвитку рухових якостей в учнів. Пропонуємо розглянути комплексне виховання рухових якостей за використанням колового методу.

#### Комплекс 1.

1. Біг 30 м.
2. Стрибки у довжину з трьох кроків.
3. Біг на місці в максимальному темпі.
4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
5. Стрибки вгору з місця (дістати баскетбольний щит).
6. Із вису на перекладені піднімання прямих ніг до кута  $90^{\circ}$ .

#### Комплекс 2.

1. Біг з веденням баскетбольного м'яча.
2. Біг з веденням м'яча і обведенням перешкод.
3. Кидки і ловля баскетбольного м'яча, що відскочив від стіни.
4. Стрибки на двох через лаву.
5. Згинання – розгинання рук в упорі лежачи, ноги на лаві.
6. Біг на 500 – 800 м.

#### Комплекс 3.

1. Згинання – розгинання рук в упорі лежачи, ноги на лаві.
2. Два перекиди вперед.
3. Опорний стрибок, ноги нарізно через козла у довжину.
4. Лазіння по канату без допомоги ніг.
5. Присідання з вантажем.
6. Із вису підйом переворотом на перекладині.
7. Біг до фінішу.

#### Комплекс 4.

1. Ходьба в присіді руки за голову.
2. Лежачи на животі, одночасно піднімати руки і ноги, прогнутися.
3. Підкидання набивного чи футбольного м'яча вгору.
4. Стрибки на двох ногах вправо і вліво через лінію.
5. Присідання у стійці ноги нарізно, руки за голову.
6. Повороти тулуба вліво і вправо з гімнастичною палицею за спиною.

#### Комплекс 5.

1. Залізати на гімнастичну стінку і спускатись.
2. Лежачи на животі на гімнастичній лаві, ковзати, підтягуючись за краї руками, в кінці – перекид вперед.
3. Ходьба в присіді з м'ячем в руках.
4. Лазіння по канату за допомогою ніг (дівчата), без допомоги ніг (хлопці).
5. Стрибки на двох ногах по мітках.
6. Нахили тулуба з набивним м'ячем за головою.
7. Підтягування на перекладині (хлопці), у висі лежачи (дівчата).
8. Подолання рукоходу.

#### Комплекс 6.

1. Біг на місці з високим підніманням стегна.
2. Із положення лежачи на спині підняти прямі ноги і торкнутись підлоги за головою.
3. Із упору лежачи, поштовхом ніг упор, присівши, і зворотній рух.
4. Присідання з гімнастичною палицею на плечах.
5. Згинання рук в упорі, лежачи, ноги на гімнастичній лаві.
6. Піднімання тулуба, в сід із положення лежачи на спині утримуючи перед собою набивний м'яч.

Використання даного комплексу сприяє не тільки інтенсивному розвитку фізичних якостей учнів, а й сприяє високій щільності уроків, розвитку інтересу в учнів до систематичних самостійних занять