

«Развитие основных физических качеств на уроках физической культуры методом «круговой тренировки»

Актуальность: В последнее время снизился уровень физической подготовленности учащихся. Достаточно посмотреть на количество учеников, которые имеют различные ограничения к занятиям физической культуры или полностью освобождены от уроков. Для участия в разных соревнованиях («Президентские состязания», «Президентские спортивные игры», ВФСК ГТО, проект «Футбол в школе» и спортивные игры) необходимы такие физические качества как быстрота, выносливость, сила, гибкость. Чем выше уровень физической подготовленности школьников, тем больших успехов сможет добиться каждый ребенок. На фоне таких удручающих факторов, как никогда, остро встает вопрос о правильном развитии физических качеств и повышения уровня физической подготовленности через урочную и внеурочную деятельность.

Проанализировав научно- методическую литературу по данной теме Марченко И. Н., изучив различные методики, она взяла за основу метод «круговой тренировки» (КТ), как наиболее оптимальный в реальных условиях. Она учитывает возрастные и физиологические особенности школьников среднего возраста. Средний школьный возраст хорошо подходит для развития силы, быстроты, выносливости. Это период бурного физиологического роста. Актуальность данной проблемы определила выбор темы методической разработки *«Развитие основных физических качеств на уроках физической культуры методом «круговой тренировки»*.

Каждый урок физической культуры направлен на повышение уровня физического развития учащихся. Для выполнения этой задачи используются упражнения различной направленности круговой тренировки: на развитие скоростных способностей, скоростно-силовых, координационных, развитие гибкости и выносливости, в зависимости от раздела образовательной программы. Методика целенаправленного использования КТ на развитие силы, выносливости и быстроты дает у детей среднего школьного возраста выраженный эффект. Занятия по разработанной методике значительно повышают прирост результатов тестирования. Проведенное исследование показало, что система комплексного использования упражнений для развития физических способностей - достаточно эффективный методический прием, отвечающий современным требованиям методики физического воспитания.

Проведение исследования позволило выявить эффективность предлагаемого метода, что с практической точки зрения представляет интерес для учителей физической культуры работающих на ограниченных спортивных площадках с одновременным проведением уроков в нескольких классах. Этот метод можно адаптировать под любой школьный возраст.

Цель методической разработки учителя: разработка модели КТ и методика применения её на уроках физкультуры в средней школе.

Основная задача использования метода КТ на уроках физической культуры и во внеурочной работе— эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жёсткого лимита времени.

Круговая тренировка:

- повышает моторную плотность занятий;
- делает их более разнообразными, эмоционально насыщенными;
- делает занятия более интересными для занимающихся;
- приучает к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств;
- вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий;
- воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений.

Метод КТ ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений и контролем за ее воздействием на систему организма. *Эффективность данного метода* заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все учащиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям. Такая форма организации имеет и большое воспитательное значение: учащиеся проходят практику проведения самостоятельных занятий, что является основой для подготовки их как инструкторов по физической культуре.

Практическая значимость выражена в разработке комплексов КТ для обучающихся и возможности использования данных комплексов для разных видов спорта в урочной форме и для внеурочных занятий в процессе физического воспитания школьников. Упражнения комплексов КТ, как правило, хорошо увязываются с материалом уроков, учебных тем, способствуя не только общему и физическому развитию школьников, но и успешному освоению ими всех разделов учебной программы. Поэтому в комплексы КТ вводят физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы. Это способствует совершенствованию умений, входящих в учебный материал. Нецелесообразно применять КТ в вводной части урока, так как задачи ее – функционально подготовить организм к предстоящей работе и таким образом создать оптимальные условия всем системам организма для более сложной и интенсивной работы, предстоящей в основной части урока.

1. Сила.

Для развития силы на занятиях «круговой тренировки» используются упражнения:

с отягощением (набивные мячи, гантели, скамейки);

с сопротивлением (амортизаторы, эспандеры).

Часто упражнения на развитие силы применяют с малыми отягощениями, так как легко осуществляется контроль над правильностью выполнения упражнения, особенно при занятиях девочек, девушек.

Для развития динамической силы на станциях «круговой тренировки» упражнения должны выполняться в среднем темпе и большим повторением упражнений.

Комплексы упражнений составляются так, чтобы попеременно нагружать все главные группы мышц. При этом некоторые упражнения должны носить характер общего воздействия, другие направлены на развитие определенной группы мышц, а третьи специально связаны, например, с определенными задачами урока.

Упражнения с небольшими отягощениями, а также с преодолением собственного веса включают в домашнее задание, что позволяет постепенно увеличивать нагрузку на уроках.

Силовая выносливость развивается при большом количестве повторений на одной станции, например: если число повторений было 15–20 раз за 30 сек., то развивается сила, если же более 20–25 раз – силовая выносливость (по рекомендациям М. Шолихина). Работоспособность при выполнении силовых упражнений может быть повышена за счет их рационального распределения на станциях. В паузах часто используют упражнения на расслабления, растягивания.

2. Быстрота.

Основным методом развития быстроты является многократное повторение движения с максимальной скоростью. Длительность таких упражнений определяется временем, в течение которого может быть сохранен максимальный темп. Упражнения, направленные на развитие быстроты двигательных реакций, одновременно являются хорошим средством для тренировки скорости отдельных движений. В выполнении упражнений на скорость большую роль играют мышечные напряжения. Эти упражнения относятся к скоростно-силовым. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо развивать как мышечную силу, так и

быстроту движений. Это достигается включением в «круговую тренировку» упражнений с малыми отягощениями.

Воспитание быстроты в «круговой тренировке» достигается следующими упражнениями: бег на скорость, челночный бег, выполнение упражнений с элементами спортивных игр и игрового характера, различных прыжков и т. д.

С психологической точки зрения проявление быстроты во многом зависит от мотиваций, которыми руководствуются учащиеся. Поэтому применяется соревновательный или игровой метод выполнения упражнения.

3. Ловкость.

Ловкость – это способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в измененных условиях.

Развитие ловкости на станциях «КТ» связано с совершенствованием функций различных анализаторов, и в первую очередь двигательного. Эффективное воздействие на функциональное совершенствование двигательного анализатора и, следовательно, на развитие ловкости могут оказать упражнения, содержащие элементы новизны и представляющие для занимающихся определенную координационную трудность. На уроках можно выделить три этапа в воспитании ловкости. Первый этап: совершенствование пространственной точности и координации движений, при этом не имеет значения скорость, с которой выполняются упражнения. Главное – точность движений. Второй этап: пространственная точность и координация движений, которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени. Третий этап: упражнения второго этапа, связанные с неожиданно изменяющимися условиями.

4. Гибкость.

Гибкость – это способность выполнять упражнения с наибольшей амплитудой. При сдаче тестов по физической подготовке наибольшая трудность возникает именно с тестом на гибкость, если девочки и девушки до 70% успешно сдают этот тест, то мальчики и юноши лишь 40–50%. Упражнения на гибкость укрепляют суставы и связки, повышают эластичность мышц, что является важным фактором предупреждения травм. Для воспитания гибкости применяются упражнения с увеличением амплитуды. Систематическая работа над повышением гибкости позвоночного столба ведет к улучшению осанки, что особенно важно сейчас (под данным Министерства здравоохранения, 80% школьников имеют нарушения осанки). При развитии гибкости особое внимание стоит уделять предварительной подготовке мышц (разминка, бег).

Упражнения на гибкость могут быть активные и пассивные, т. е. выполняемые самостоятельно или с помощью партнера, отягощения. Активные тоже можно разделить на упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи), без отягощений.

Развитие гибкости почти всегда взаимосвязаны с упражнениями на развитие силы.

5. Выносливость.

Выносливость – это способность совершать работу определенной интенсивности в течение как можно большего времени, преодолевая сопротивление как внешней, так и внутренней сферы. Способность к длительной непрерывной работе умеренной мощности, в которой участвует большинство мышц двигательного аппарата, характеризует общую выносливость. При воспитании общей выносливости на этапах «круговой тренировки» важно постепенно увеличивать интенсивность физических упражнений. Общая выносливость служит базой для приобретения различных видов специальной выносливости. Под специальной выносливостью следует понимать способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде двигательной деятельности.

На станциях «КТ» можно развивать основные виды специальной выносливости: силовой, статической, скоростной. Работа над скоростной выносливостью на станциях «круговой тренировки» тесно связана с развитием быстроты.

Общая и специальная выносливость в упражнениях на станциях «круговой тренировки» путем постепенного увеличения времени работы за счет большего количества упражнений, выполняемых на станциях в комплексе, а затем путем увеличения ее интенсивности, повышения скорости.

Метод КТ я опробовала в 2022—2023 учебном году в 6 «д» классе (экспериментальная группа).

Приложение № 1.1.2

Регулярно проводимое тестирование помогало корректировать уровень физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Оно проводилось в начале и в конце учебного года, с целью выявления динамики физического развития учащихся (личностные результаты)

Основываясь на изученной научно-методической литературе и собственном опыте, я определил оптимальный трехлетний срок, с 6 по 8 класс. На основании полученных результатов, используя метод математической статистики, выявлена положительная динамика двигательной подготовленности учащихся в течение прошлого учебного года. Измерялась она в процентах, демонстрирующих прирост результатов контрольных нормативов за учебный год по четырем основным показателям. Каждый год класс «Д», занимающийся по моей методике, демонстрировал гораздо более высокий прирост результатов. С каждым годом происходило увеличение разницы показателей класса «д» от класса «Б». Выявлено явное увеличение физических показателей с каждым годом. Это свидетельствует о том, что эффект «накопления результатов» происходит и в течении года, и в течении второго года увеличивается.

Исходя из обобщения опыта, можно рекомендовать в учебном году 16 - 18 занятий по методу круговой тренировки. Ориентировочное распределение их в году может быть таким:

I четверть - на 4 -5 уроках,

II четверть - на 4 - 5 уроках,

III четверть - на 3 - 4 уроках,

IV четверть - на 3 - 4 уроках.

Для каждой серии уроков нужно составить соответствующий комплекс упражнений.

В V - VII классах проводится собственно не КТ, а занятие по типу КТ, точнее - упражнения выполняются мелкогрупповым поточным способом. Время на выполнение каждого упражнения остается в пределах 30 - 45 секунд, дозировка их зависит от пола, возраста, подготовленности ученик, характера предложенных движений и определяется учителем для каждой группы отдельно или всего класса в целом. В этих классах нужно очень осторожно относиться к дозировке упражнений, не следует предлагать учащимся максимальной нагрузки. Количество повторений упражнений должно быть на уровне половины среднего результата при выполнении того или иного упражнения для данного класса.

Например, мальчики VI класса выполняют приседания на одной ноге, держась рукой за бревно, в среднем 6 - 8 раз, количество повторений этого упражнения за один подход - 3 - 4 раза. Во время выполнения данного упражнения на соответствующей станции ученики успевают выполнить два подхода (приседания на правой и левой ноге) с интервалом 10 - 15 секунд.

Этим обеспечивается эффективное воздействие данных упражнений на развитие силы, выносливости и других качеств без отрицательных последствий для их организма.

На примере 7 «д» класса рассмотрим как проводятся занятия по этому методу.

На уроках в сентябре и в начале октября, которые проводятся на площадке, ученики обучаются в основном бегу, прыжкам, метаниям, выполняя большой объем легкоатлетических упражнений. Это способствует не только освоению техники движений, но и развитию двигательных качеств, в частности быстроты, гибкости, силы. Поэтому на этих уроках обычно не проводятся занятия по круговой тренировке. Но когда уроки переносятся в зал, чтобы не снижать нагрузки и продолжать развивать двигательные качества в комплексе, необходимо планировать в основной части урока выполнение упражнений по методу круговой тренировки с целью развития в основном силы, силовой и скоростной выносливости.

Анализ: метода КТ и обобщения опыта применения его на практике дает основание выделить экстенсивно-интервальный метод как наиболее приемлемый для школьного урока. Сущность его заключается в том, что движения выполняются в оптимальном темпе, точно, с большой амплитудой, на упражнения и на отдых планируется одинаковое время - по 30 секунд.

- Это позволяет говорить о том, что метод КТ является достаточно эффективным не только для спортсменов, но и для простых учащихся средней школы.

- Метод КТ позволяет обеспечить высокую общую и моторную плотность урока, облегчает учет, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, активизирует участие занимающихся в учебном процессе, создает условия для сохранения и укрепления здоровья школьников.

Метод круговой тренировки ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений юными спортсменами и контролем за ее воздействием на систему организма.

Оценкой результативности методической разработки «Развитие основных физических качеств на уроках физической культуры метод «круговой тренировки» действительно позволяет разнообразить урочную и внеурочную деятельность по физической культуре, обеспечивает высокую мотивацию к занятиям спортом, способствует воспитанию физически развитой, мотивированной на успех и ведение здорового образа жизни личности, способствует росту образовательных и спортивных результатов. С включением ее в учебную программу растет охват учеников разнообразной и целенаправленной работой с учетом индивидуального подхода к каждому ученику в зависимости от достигнутого им уровня физического развития. **(Приложение 3.3.1- ГРАМОТЫ)**

Опыт работы учитель активно делится с коллегами по школе, району, городу, области. Выступает на мастер-классах, семинарах, конференциях разного уровня. Опыт может быть использован учителями физической культуры, молодыми специалистами, педагогами дополнительного образования.

Статья в открытом доступе в сети Интернет <https://fgosonline.ru/vyishee/razvitie-osnovnyh-fizicheskikh-kachestv-na-urokah-fizicheskoy-kultury-metodom-krugovoj-trenirovki/>

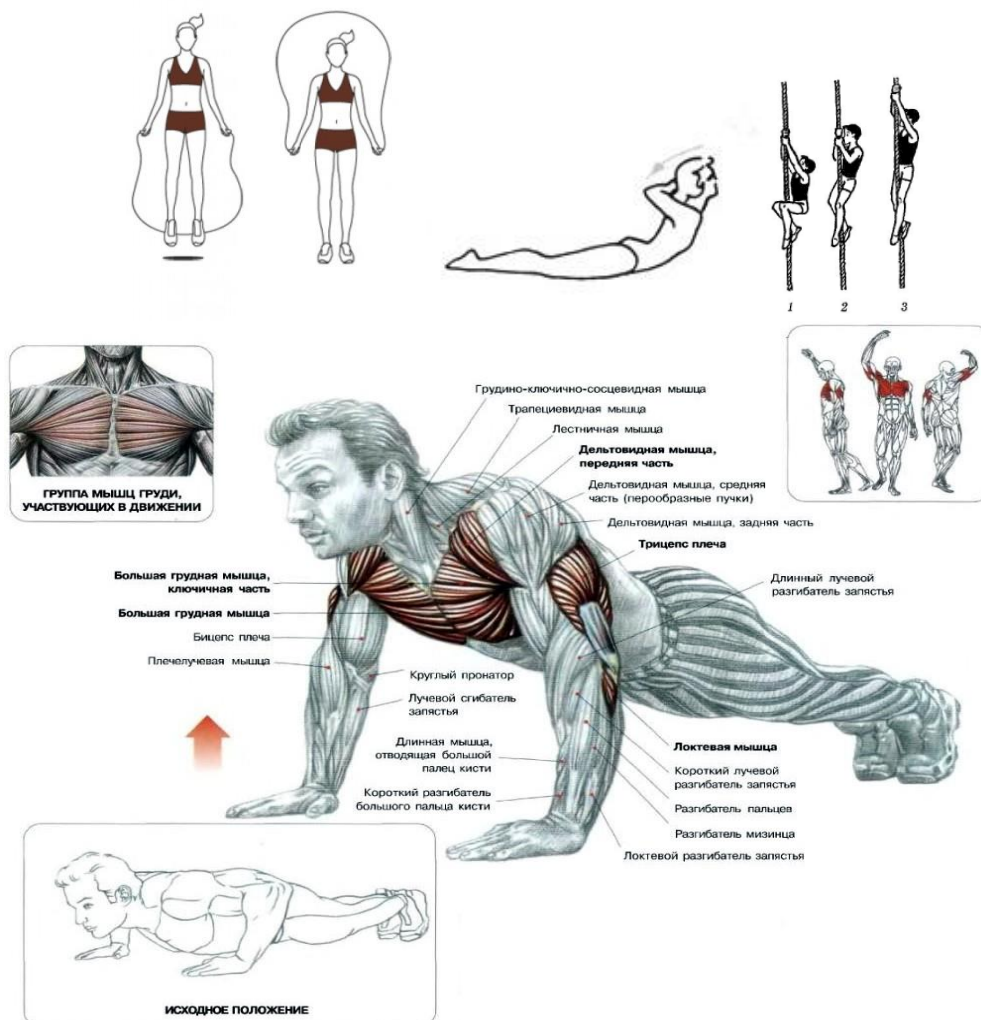
Приложение

Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития силы:

1. Из седа руки в упоре сзади поднимание ног в угол с последующим и.п.

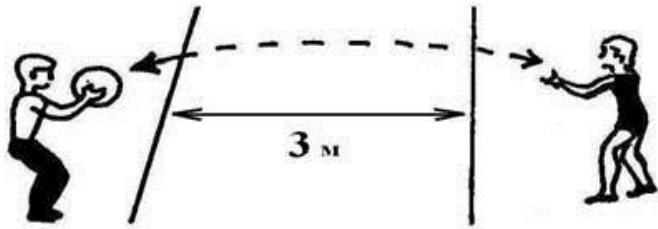
2. Из упора лежа на полу сгибание и разгибание рук.
3. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отведя руки назад.
4. Лазанье по канату (в три приема).
5. Выпрыгивание вверх из исходного положения упор присев.
6. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и отпускание туловища, прогибая спину.
7. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
8. Прыжки через скакалку с вращением вперед.

Станций может быть больше, меньше в зависимости от количества групп и физической подготовленности класса.



Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития быстроты:

1. И.п.: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.



2. И.п.: стойка ноги врозь наклон вперед, руки в стороны. Выполнение: круговые движения прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией головы.

3. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.



4. И.п.: лежа на животе проползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30–40 см) с максимальной скоростью.

5. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.



6. И.п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120 м.

Ловкость можно развивать по-разному:

- а) Ловкость, проявляемая в упражнениях, связанных со сменой позы. Например: быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться и т. д.
- б) Ловкость, проявляемая в упражнениях, которые выполняются в сложных условиях меняющейся обстановки. Например: полоса препятствий, различные лазанья, перелезания.
- в) Ловкость, проявляемая в упражнениях с меняющимся сопротивлением. Например: перетягивание и упражнения типа единоборства.
- г) Ловкость, проявляемая в упражнениях с манипуляцией предметов. Например: броски и ловля мяча, целевые метания, жонглирование.
- д) Ловкость, проявляемая в игровых упражнениях, требующих взаимодействия и противодействия. Например: обводка предметов, перехват передачи и т. д.

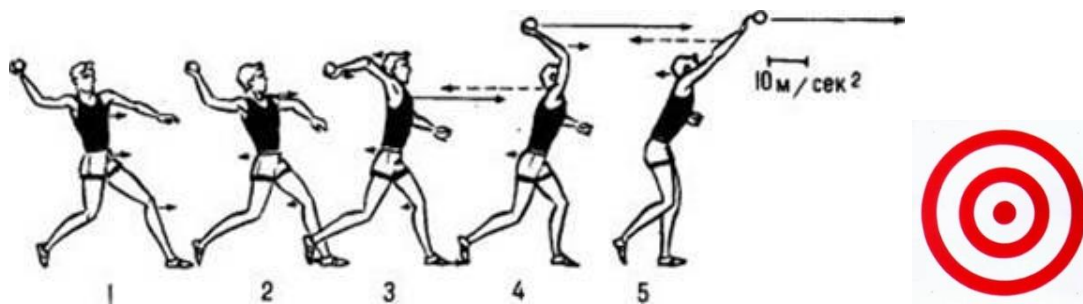
Развивать чувство равновесия также можно на занятиях «круговой тренировки». Упражнения могут быть следующими: прыжки, ходьба по бревну, скамейке, кувырки, перевороты и т. д.



Ловкость – это сложное комплексное качество, поэтому ему надо уделять время на каждом уроке.

Примерные станции «круговой тренировки» для развития ловкости:

1. Метание малого мяча в цель



2. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.

3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек.

4. И.п.: стойка на одной ноге, другая отведена назад хватом за низкую перекладину. Выполнение: движение вперед под перекладиной в низком приседе с прямыми руками и переходом в вис прогнувшись.

5. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком).

6. Игра «Бой петухов». Партнеры прыгают на одной ноге, руки за спиной, пытаюсь вытолкнуть друг друга за круг (радиус круга 2 м).

4. Гибкость.

Примерные упражнения на станциях «круговой тренировки» по развитию гибкости:

1. И.п.: лежа на спине. Выполнение: поднять прямые ноги, коснуться пола за головой.

2. И.п.: стойка ноги врозь, мяч набивной за головой. Выполнение: перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо.

3. И.п.: партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Выполнение: поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину и потряхиванием. Партнеру, лежащему на спине, необходимо расслабиться.

4. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

5. И.п.: стойка ноги врозь, обруч удерживается руками на пояснице. Выполнение: вращение обруча на бедрах.



6. И.п.: стойка ноги врозь, мяч за спиной. Выполнение: передача мяча из-за спины с ловлей его спереди двумя руками.

Примерные упражнения «круговой тренировки» на развитие выносливости:

1. И.п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.

2. И.п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук.

3. И.п.: стоя лицом к скамейке, одна нога на скамейке. Выполнение: выпрыгивание вверх со сменой положения ног.

4. Лазанье по канату с помощью рук и ног.

5. И.п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90° .



6. Вис на перекладине, согнув руки.



Комплекс упражнений для развития скоростно-силовой подготовки, силовой выносливости:

1-я станция. Поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.

2-я станция. Прыжки через скакалку.

3-я станция. Подтягивание в висе на низкой перекладине.

4-я станция. Прыжки боком через набивные мячи.

5-я станция. Отжимания от скамейки.

6-я станция. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на гимнастическом мате.

7-я станция. Из упора сидя на скамейке, отжимания «сзади».

8-я станция. Поднимание и опускание прямых ног из положения, лежа на гимнастическом мате.

9-я станция. Прыжки со сменой ног с опорой на скамейку.

10-я станция. Из положения стоя руки вверх. В руках держать набивной мяч. 1 – наклон вперед; положить мяч на пол; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вперед, взять мяч, 4 – и.п.

Примерные станции «круговой тренировки» для развития ловкости:

1. Метание малого мяча в цель.

2. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.

3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек.

4. И.п.: стойка на одной ноге, другая отведена назад хватом за низкую перекладину. Выполнение: движение вперед под перекладиной в низком приседе с прямыми руками и переходом в вис прогнувшись.

5. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком).

6. Игра «Бой петухов». Партнеры прыгают на одной ноге, руки за спиной, пытаются вытолкнуть друг друга за круг (радиус круга 2 м).

Примерные упражнения на станциях «круговой тренировки» по развитию гибкости:

1. И.п.: лежа на спине. Выполнение: поднять прямые ноги, коснуться пола за головой.

2. И.п.: стойка ноги врозь, мяч набивной за головой. Выполнение: перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо.

3. И.п.: партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Выполнение: поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину и потряхиванием. Партнеру, лежащему на спине, необходимо расслабиться.

4. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

5. И.п.: ноги врозь, обруч удерживается руками на пояснице. Выполнение: вращение обруча на бедрах.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч за спиной. Выполнение: передача мяча из-за спины с ловлей его спереди двумя руками.

Примерные упражнения «круговой тренировки»

на развитие выносливости: 1. И.п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держать-ся одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.

2. И.п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук.

3. И.п.: стоя лицом к скамейке, одна нога на скамейке. Выполнение: выпрыгивание вверх со сменой ног.

4. Лазанье по канату с помощью рук и ног.

5. И.п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90°.

6. Вис на перекладине, согнув руки.

Примерный комплекс «круговой тренировки» на уроках гимнастики

1. Стоя, ноги на ширине плеч, малый мяч внизу, подбрасывание и ловля мяча с одновременным приседанием.

2. Из упора стоя, между параллельными брусками, прыжком упор прогнувшись и передвижением вперед с последующим повторением задания.

3. Стоя на коленях, руки за головой, наклоны вперед с отведением локтей в стороны и прогибанием спины.

4. Из виса на высокой перекладине прогнувшись сгибание и разгибание ног в группировку.
5. Из упора присев на матах кувырки вперед и назад в группировке.
6. Прыжки через скакалку с вращением вперед.
7. Лазанье по канату при помощи рук и ног.
8. Опорные прыжки, соответствующие программному материалу.
9. Передвижение по узкой части гимнастической скамейки (на носках, на пятках, в приседе).
10. Лежа на гимнастической скамейке на животе, руки вперед, держитесь за скамейку, подтягиваясь руками, передвигайтесь вперед.

Примерный комплекс «круговой гимнастики»

на уроках по баскетболу 1. Прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10–15 м.

2. Стоя, ноги на ширине плеч, передача баскетбольного мяча вокруг себя.
3. Переход через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в и.п.
4. Ведение мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем мяча и без него.
5. С высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 15–20 м с повторением 4–6 раз.
6. Броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча.
7. Ведение двух мячей одновременно и правой и левой рукой на отрезки до 20 м.
8. Из низкого приседа передвижение «гусиным» шагом вперед или по кругу.
9. Бросок мяча по кольцу в прыжке после удара мяча о пол с выполнением двух шагов.
10. Передача двумя руками от груди в стенку.

Примерный комплекс упражнений для «круговой тренировки»

на уроках по легкой атлетике (школьный стадион) 1. Из упора стоя, согнувшись с опорой о барьер, покачивание, растягивая плечевые суставы.

2. Бег с высоким подниманием бедра на отрезке до 30 м с максимальной скоростью.
3. С двух шагов разбега прыжок в шаге с последующим повторением.
4. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.
5. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8–10 м, метание теннисного мяча в цель (на дальность отскока).
6. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы на отрезке 10–15 м.
7. С высокого старта бег на скорость по кругу 200 м.
8. Стоя в висе, подтягивание на перекладине с предварительным толчком ног.

9. Прыжки в шаге с ноги на ногу (многоскоки) на отрезке 10–20 м.
10. Стоя ноги на ширине плеч, руками взявшись за бум, перелезание через бум.
11. Ускорение на отрезках 20–30 м.
12. Из низкого приседа передвижение «гусиным» шагом на отрезках 10–15 м.

Комплексы круговой тренировки для разных видов спорта

Комплекс упражнений, используемый при прохождении учебного материала по волейболу:

- 1-я станция. Прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения.
- 2-я станция. Верхняя передача волейбольного мяча в стену на высоту 2,5–3,0 м.
- 3-я станция. В низком приседе прыжки с продвижением вперед.
- 4-я станция. Стоя в 1 м от стены, переход в упор на пальцах о стену с последующим отталкиванием и возвращением в и.п.
- 5-я станция. Стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч, прогибание в грудном отделе позвоночника с отведением рук вверх - назад за счет поочередного выпада вперед.
- 6-я станция. Подбрасывание волейбольного мяча одной рукой над головой, затем верхняя подача в стену другой рукой с последующей ловлей мяча и повторением упражнения.
- 7-я станция. Стоя, руки за головой, сед, перекат назад на спину с последующим возвращением в и.п.
- 8-я станция. Нижняя передача волейбольного мяча в стену.
- 9-я станция. Из о.с., не отрывая ног от пола и не сгибая коленей, упор стоя, перевод в упор лежа с последующим возвращением в и.п.
- 10-я станция. Верхняя передача волейбольного мяча над головой стоя на месте и во время передвижения по площадке.

Комплекс упражнений для скоростно-силовой подготовки, развития быстроты движений, используемый при прохождении учебного материала по разделу «легкая атлетика» на пришкольной площадке:

- 1-я станция. Стоя лицом к покрышке продольно. Толчком обеих ног последовательное перепрыгивание крестообразно стоящих покрышек.
- 2-я станция. Лежа на покрышке, продольно обхватив ее руками. Поднимание прямых ног назад.
- 3-я станция. Стоя левым боком к покрышке. Махом одной, толчком другой прыжок «пируэтом» через покрышку с опорой на обе руки.
- 4-я станция. Упор между двух больших покрышек. 1–3 – упор углом; 4 – и.п.

5-я станция. Опорный прыжок «согнув ноги» через покрышку продольно.

6-я станция. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на больших покрышках: руки на одной покрышке, ноги – на другой.

7-я станция. Стоя боком к большой покрышке продольно, ближняя рука на снаряде. Разноименный мах ближней ногой.

8-я станция. Стоя в упоре лицом к большой покрышке продольно. Бег на месте с высоким подниманием бедра в упоре.

9-я станция. Впрыгивание с 3–5 шагов разбега на покрышку с приземлением на согнутую толчковую ногу.

10-я станция. Бег по восьмерке с обеганием крестообразно стоящих покрышек.

Комплекс упражнений, используемых при прохождении учебного материала по баскетболу:

1-я станция. Ведение мяча правой (левой) рукой вокруг препятствия.

2-я станция. Вращение мяча вокруг туловища на месте или в движении.

3-я станция. Стоя лицом к скамейке. Впрыгивание на скамейку и спрыгивание с нее с последующим поворотом на 180°.

4-я станция. В парах. Передача мяча одной рукой с отскоком от земли.

5-я станция. Упор, сидя на скамейке продольно, мяч зажат ступнями. 1 – согнуть ноги; 2 – сед углом; 3 – согнуть ноги; 4 – и.п.

6-я станция. Бросок мяча по кольцу после ведения и двух шагов.

7-я станция. Стоя ноги врозь. Передача мяча из руки в руку вокруг туловища, по восьмерке между ног.

8-я станция. Упор, лежа на скамейке, руки на снаряде. 1 – сгибая руки, мах левой назад; 2 – и.п.; 3–4 – то же правой ногой.

9-я станция. Стоя на полу. Бросок мяча из-за спины через голову и ловля его перед собой.

10-я станция. Стоя на полу. Прыжки со скакалкой.

Комплекс 2

1. Прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10–15 м.

2. Стоя, ноги на ширине плеч, передача баскетбольного мяча вокруг себя.

3. Переход через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в и.п.

4. Ведение мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем мяча и без него.

5. С высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 15–20 м с повторением 4–6 раз.

6. Броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча.

7. Ведение двух мячей одновременно и правой и левой рукой на отрезки до 20 м.
8. Из низкого приседа передвижение «гусиным» шагом вперед или по кругу.
9. Бросок мяча по кольцу в прыжке после удара мяча о пол с выполнением двух шагов.
10. Передача двумя руками от груди в стенку.

Примерный комплекс «круговой тренировки» на уроках гимнастики

1. Стоя, ноги на ширине плеч, малый мяч внизу, подбрасывание и ловля мяча с одновременным приседанием.
2. Из упора стоя, между параллельными брусками, прыжком упор прогнувшись и передвижением вперед с последующим повторением задания.
3. Стоя на коленях, руки за головой, наклоны вперед с отведением локтей в стороны и прогибанием спины.
4. Из виса на высокой перекладине прогнувшись сгибание и разгибание ног в группировку.
5. Из упора присев на матах кувырки вперед и назад в группировке.
6. Прыжки через скакалку с вращением вперед.
7. Лазанье по канату при помощи рук и ног.
8. Опорные прыжки, соответствующие программному материалу.
9. Передвижение по узкой части гимнастической скамейки (на носках, на пятках, в приседе).
10. Лежа на гимнастической скамейке на животе, руки вперед, держитесь за скамейку, подтягиваясь руками, передвигайтесь вперед.