

Використання методу колового тренування на уроках фізичної культури



Опис досвіду роботи

*Слободяніка Володимира Борисовича,
вчителя фізичної культури
Кумарівської ЗОШ I-III ступенів,
спеціаліста першої категорії*

Актуальність досвіду.

Здоров'я та фізична підготовленість дітей і молоді - найважливіші складові здоров'я і фізичного потенціалу всього народу. Тільки здорова, всебічно розвинена, освічена людина здатна бути справжнім творцем власної долі і долі своєї країни. Здоров'я людей належить до глобальних проблем, тобто таких, які мають життєво важливе значення для всього людства. Покращити стан здоров'я допомагають засоби фізичного виховання.

Підвищення ефективності і якості фізичного виховання молоді знаходиться в центрі уваги педагогів. Тому останнім часом широке застосування знайшли спеціальні форми вправ при комплексному змісті занять. Основна з них - так зване «колове тренування», що допомагає збільшити моторну щільність уроку, ефективно використати навчальний час, сприяючи не тільки загальному і фізичному розвитку учнів, але і успішному освоєнню ними всіх розділів навчальної програми.

Із застосуванням цього метода збільшується охоплення учнів різноманітною і цілеспрямованою роботою з урахуванням індивідуального підходу до кожного учня залежно від досягнутого ними рівня фізичного розвитку.

Провідна ідея досвіду.

Створення оптимальних умов для забезпечення оптимального фізичного розвитку особистості, збереження її здоров'я, отримання знань про особливості організму, фізіологічні процеси в ньому, набуття санітарно-гігієнічних умінь та навичок догляду за власним тілом, підтримання і розвиток його потенціальних можливостей.

Науково-теоретична база.

Ще на початку ХХ століття П. Ф.Лесгафт у передмові до другого видання "Керівництва з фізичної освіти дітей шкільного віку" нарікає, що школи залишають поза увагою фізкультурну освіту дитини. Не погоджуючись з таким станом, він наполягає на необхідності відкинути всякі шаблони в школах нового типу, а натомість бачить завдання таких шкіл у

тому, щоб будити думку, сприяти розвитку особистості, навчити її володіти і управляти своїм тілом, перевіряти свої думки і самостійно проявлятися. Вирішення останніх завдань П.Ф.Лесгафт бачить лише у фізичній освіті.

Одним із сучасних методів організації і навчання учнів на уроці є метод колового тренування, який запроваджується в школах нашої країни з 1966 – 1967 років.

«Колове тренування» є організаційно-методична форма занять фізичними вправами, направлені на комплексний розвиток рухових якостей. Одна з найважливіших особливостей цієї форми занять - чітке нормування фізичного навантаження і в той же час чітка індивідуалізація її.

Колове тренування – це комплекс вправ, який був створений і детально описаний англійськими спеціалістами Р. Е. Морганом та Дж. Т. Андерсоном в 1953 році. Подальшим дослідженням цього методу займалися Х.Рейнделл та Х.Роскамм (1962 р), які запровадили ідею «інтервального тренування».

Незалежно від них вперше ідею колового тренування втілював у практику своєї роботи викладач Одеського державного електротехнічного інституту зв'язку Б.Д.Фрактман (1955) і назвав його «методом додаткових вправ». Детальну характеристику методичних особливостей колового тренування зробив німецький теоретик фізичного виховання М.Шоліх (1966), а надалі вона удосконалювалася і видозмінювалася іншими авторами: А.А.Гужеловським (1978), І.А.Гуревичем (1980, 1985), В.А.Романенко і В.А.Максимовичем (1986), Л.П.Матвєєвим (1991).

Технологічне підґрунтя.

Модернізація освіти спонукає педагогів до пошуку нових освітніх і виховних технологій, до впровадження нетрадиційних форм і методів навчання та виховання, орієнтованих на перспективу розвитку нетрадиційних форм та систем оздоровлення що допомагає учням встановити зв'язки з природою, навчитись керувати своїми емоціями, поведінкою, рухами, досягти гармонії між тілом і духом.

Впровадження та використання інноваційних технологій дає можливість встановити в своїй роботі різні форми взаємодії «учитель-учень», що дає можливість вчителю прогнозувати позитивне ставлення учнів до уроку фізичної культури та спорту.

Основні цілі вчителя при використанні інноваційних технологій – це добір форм та напрямів роботи які будуть спрямовані на формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я, стану фізичної підготовленості.

(додаток 1)

Поетапно організована інноваційна система фізичного виховання з використанням нетрадиційних форм та методів фізичного виховання, та різних технологій забезпечує ефективне формування у школярів позитивної мотивації до здорового способу життя.

Вид досвіду.

За характером творчої новизни досвід – раціоналізаторський, він удосконалює практику навчання й виховання на основі творчого використання науковців.

Сутність досвіду.

«Колове тренування» як інтегральна форма фізичної підготовки привчає учнів до самостійного мислення при розвитку рухових якостей, виробляє алгоритм наперед запланованих рухових дій, виховує зібраність і організованість при виконанні вправ.

Основна мета методу «колового тренування» - ефективний розвиток рухових якостей в умовах обмеженого і жорсткого ліміту часу при чіткій регламентації і індивідуальному дозуванні виконуваних вправ. При цьому розвиток рухових якостей повинен бути тісно пов'язаний з засвоєнням програмового матеріалу. Тому в комплекси «колового тренування» я ввожу фізичні вправи, близькі по своїй структурі до умінь і навичок того або іншого розділу навчальної програми. Це сприяє вдосконаленню умінь, що входять в навчальний матеріал. Обов'язкова умова - попереднє вивчення цих вправ всіма учнями. Використовування ж їх в комплексах «колового тренування»

сприяє виконанню вивчених вправ в різних умовах, наближених до життєвих, що має дуже важливе значення.

Для проведення занять по «коловому тренуванню» складаю комплекс з 8 - 10 дещо нескладних вправ. Залежно від числа вправ в комплексі клас розділяю на підгрупи по 3 - 5 учнів, розмічаємо місця (станції) для виконання вправ.

Послідовність проходження станцій встановлюється по колу, прямокутнику або квадрату; залежно від того, як більш раціонально використовувати площу залу і устаткування. Прагну використовувати всі снаряди і підручний інвентар, який є в залі.

Перед початком виконання комплексу для кожного учня встановлюється індивідуальне фізичне навантаження. Це робиться за допомогою так званого максимального тесту (МТ).

Після визначення максимального тесту для кожного встановлюється індивідуальне навантаження. На подальших уроках учні виконують кожну вправу комплексу встановлену кількість разів, але в різних варіантах в чітко обумовлений час (30 - 45 сек.).

Для кращої організації класу в кожній з груп призначаю старшого, який допомагає товаришам виконувати вправи, страхує їх, стежить за дотриманням встановленого дозування. Пульс підраховуємо до виконання комплексу, зразу ж після проходження кола і потім, ще через дві хвилини протягом 10 секунд. Показники пульсу записуються в особисту картку учня (картки зберігаються у вчителя). **(додаток 2)**

Організм учнів поступово пристосовується до систематично повторюваного навантаження. Тому необхідно поступово підвищувати його, збільшуючи дозування вправи і т.д. - залежно від кількості уроків, запланованих на виконання даного комплексу. Кожний з них повторюється без змін на 4 -5 уроках. На останньому з них знову перевіряємо максимальний тест по кожній вправі і порівнюємо з початковими результатами.

Таким чином, підвищується роль індивідуальних завдань на уроках фізичної культури, що підтверджує необхідність визначення максимального тесту для кожного учня при виконанні вправ по методу «колового тренування».

Виходячи з узагальнення досвіду, я рекомендую проводити в навчальному році 16 -18 занять з використанням методу «колового тренування». Орієнтовний розподіл протягом року може бути таким:

I семестр - на 8-10 уроках

II семестр - на 6 - 8 уроках

Для кожної серії уроків потрібно скласти відповідний комплекс вправ.

Щоб розвивати рухові якості в комплексі необхідно планувати в основній частині уроку виконання вправ за методом «колового тренування» з метою розвитку в основному сили, силової і швидкісної витривалості.

Пропоную приклад комплексу вправ. (додаток 3)

При розробці комплексів фізичної підготовки, виконуваних методом «колового тренування», педагогу необхідно: (додаток 4)

Підсумовуючи характеристику «колового тренування» можна зробити наступні висновки:

1. «Колове тренування» є однією з організаційно-методичних форм застосування фізичних вправ; воно будується так, щоб створити оптимальні умови для комплексного розвитку фізичних якостей учнів.

2. Метод «колового тренування» дозволяє забезпечити високу загальну і моторну щільність уроку, полегшує облік, контроль і індивідуальне регулювання навантаження, активізує участь учнів в навчальному процесі, сприяє укріпленню їх здоров'я.

3. Завдяки різноманітності методичних варіантів, майже необмеженим можливостям підбору тренувальних засобів і точному нормуванню навантаження відповідно до індивідуальних особливостей учнів «колове тренування» має широку сферу застосування - від фізичного виховання в навчальному закладі до «великого спорту».

Результати.

1. Рухова активність учнів на уроках фізичної культури та в позаурочний час позитивно впливає на рівень здоров'я.
2. Покращився рівень теоретико-методичних знань учнів.
3. Підвищився інтерес учнів до фізичної культури та спорту.
4. Учні здобувають перемоги у спортивних змаганнях різних рівнів.

Література

1. Андреев С.Н. Проблеми організації підготовки юних спортсменів в спеціалізованих класах. // Теорія і практика фізичної культури 1985 №9
2. Волков Л. В. Навчання і виховання юного спортсмена. - К.: Здоров'я, 1984.
3. Деркач А. А., Ісаєв А. А. Педагогічна майстерність тренера. - М.: Фізкультура і спорт, 1981.
4. Деркач А. А., Ісаєв А. А. Педагогіка і психологія діяльності організатора дитячого спорту: Навчальн. посібник із спецкурсу для студентів пед. ін-тів за спец. «фіз. вих.». - М.: Освіта, 1985.
5. Друзь В. А.. «Спортивная тренировка и организм» — Киев, «Здоровья», 1988г, 123с;
6. Вільчковській Е.С. Що є що? Ще раз про колове тренування. // Фізкультура в школі 1971 №7
7. Жужиков В.Г. Найприйнятніший. Про організацію занять по екстенсивно-інтервальному методу колового тренування. // Фізкультура в школі 1971 №11
8. Кёлер Х. «Упражнения на выносливость» — Москва, «Физкультура и спорт», 1984, 48с;
9. Коц Я. «Спортивная физиология» — Москва, «Физкультура и спорт», 1986г, 239с;
10. Филь С.Н., В.П. Пешков. «Профессиональная подготовка студентов» Киев, «Вища школа», 1985, 134с.

Форми роботи з учнями

- урок фізичної культури;
- фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня;
- позакласні спортивно-масові заходи;
- змагання з різних видів спорту у режимі дня школяра;
- використання самостійних завдань.

Індивідуальна картка обліку спортивних досягнень

№ станції	Зміст вправ	1 МТ	Дозування на кожне заняття	Тренувальний об'єм	2 МТ	Приріст досягнень
1						
2						
3						
4						
5 і т.д.						
Пульс після проходження одного кола						
Пульс після 2 хв. відпочинку						
Зауваження						

Додаток 3.

- (I станція) Сидячи верхи на лавці, встати, стати ногами (по черзі) на лавку, зійти з лавки, повернутися в вихідне положення.
- (II станція) З вису лежачи (дівчата) зігнути і розігнути руки. Те ж (хлопці), але з вису лежачи зігнувшись, одночасно випрямляючись в тазостегнових суглобах.
- (III станція) Лежачи на спині, ноги закріплені (ступні під лавкою), підняти тулуб, повернутися в вихідне положення.
- (IV станція) Лежачи на грудях, руки вгору долонями на підлогу, підняти тулуб, руки і ноги (прямі), повернутися в вихідне положення.
- (V станція) Стоячи, палиця горизонтально вниз хватом зверху на ширині плечей, переступити правою ногою палицю між руками і випрямитися повернутися в вихідне положення. Те ж, лівою ногою.
- (VI станція) З упора лежачи, руки на лавці. Дівчата: зігнути руки, одночасно опуститися на коліно; розгинаючи руки, повернутися в вихідне положення. Хлопці: переставити руки (по черзі) на підлогу повернутися в вихідне положення (так само по черзі переставляючи руки).
- (VII станція) Стоячи боком до гімнастичної стінки, рукою взятися за рейку на висоті пояса, сісти на правій нозі, ліву вперед, повернутися в вихідне положення. Те ж на лівій.
- (VIII станція) З вису на гімнастичній стінці підняти зігнуті ноги, повернутися в вихідне положення.
- (IX станція) З полуприсіду, руки на колінах, виплигнути вгору приземлитися в вихідне положення.
- (X станція) З основної стійки, палиця горизонтально внизу, хватом зверху, ширше за плечі. Нахилитися вперед, одночасно підняти палицю вгору (спина пряма, палиця вище за голову, дивитися на палицю) повернутися в вихідне положення.
-

Додаток 4.

1. Визначити перспективну мету формування рухових якостей, їх розвиток на конкретному етапі навчання.

2. Провести глибокий аналіз намічених вправ, пов'язавши їх з навчальною програмою, її конкретним навчальним матеріалом, врахувавши наявність спортивного устаткування і інвентарю, що є в навчальному закладі.

3. Ознайомити учнів з методикою організації і проведення «колового тренування».

4. Комплекс «колового тренування» повинен вписуватися в основну частину уроку і, залежно від його задач, пов'язаних з навчанням, займати в ній відповідне місце.

5. Визначити об'єм роботи і відпочинку на станціях при виконанні вправ з урахуванням вікових і статевих особливостей учнів.

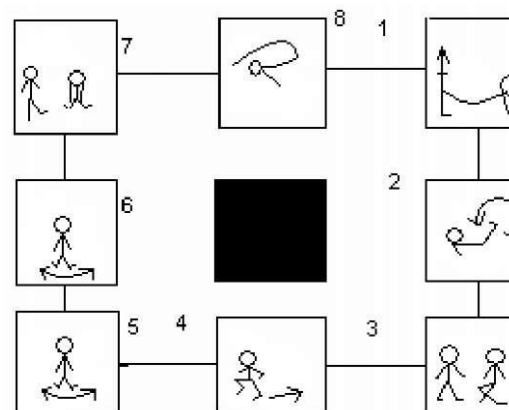
6. Чітко дотримувати певної послідовності при виконанні вправ і переході з однієї станції до іншої, а також інтервал між колами при повторному проходженні комплексу. Чітке дотримання послідовності переходу з однієї станції на іншу визначається заданою моделлю.

7. Створити станційні плакати, запрограмувавши їх текстову і графічну інформацію, визначити спосіб її розміщення і зберігання.

Приклади вправ для восьми станцій колового тренування

Комплекс №1.

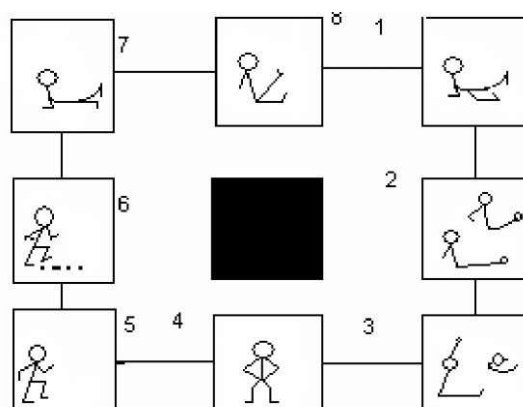
1. В.п.: упор, лежачи на спині - згинання і розгинання рук.10 раз.
2. В.п.: у висі на гімнастичній стінці. Підйом прямих ніг під кутом 90° 7-10 раз.



- 3.Стрибки на двох ногах на лавку (тумбу) зіскакування на підлогу.20 разів.
4. Темпові стрибки з ноги на ногу через відмітки. 10-15 м.
5. В.п.: стоячи в упорі об стінку двома руками. Підйом і опускання махової ноги (біг на місці). Виконувати в максимальному темпі 20 разів на кожную ногу.
6. Біг з поворотом на 360°. 10-15 разів.
7. В.п.: сидячи, спина пряма, руки ззаду. Нахил вперед, руками дістати пальці ніг.5-7 раз.
8. В.п.: стійка на колінах - нахил назад.

Комплекс №2.

1. В.п.: упор, лежачи, стопи ніг покласти на другу або третю сходинку гімнастичної стінки, прямі руки поставити на підлогу згинання, розгинання рук.
2. В.п.: лежачи на спині, прямі ноги підняті вгору, кругові рухи двома ногами праворуч - ліворуч.10 раз.
3. Біг перехрестним кроком 2x10-15 м.
4. Біг спиною вперед.2x10-15 м.
5. Стрибки на двох ногах праворуч - ліворуч .2 рази по 20 .



6. Стрибки на одній нозі праворуч - ліворуч. 2 разу по 20 стрибків на кожную ногу.

7. В.п.: сидячи, ноги нарізно, руки вперед, пружинячі нахили вперед. 8-10 раз.

Комплекс № 3.

1. В.п.: упор лежачи. Лягти стегнами на лавку - згинання розгинання рук. 10-20 разів.

2. В.п.: сидячи, набивний м'яч затиснутий між стопами. Піднімання і опускання випрямлених ніг. 710 разів.

3. В.п.: сидячи з набивним м'ячем, піднятим над головою. Глибокі нахили вперед з торканням м'ячем підлоги. 7-10 разів.

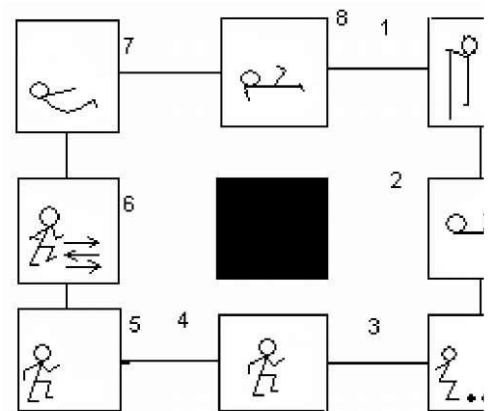
4. Біг боком приставними кроками (10-15 м.). 4 рази.

5. Біг з високим підніманням стегна (10-15 м.). 2 рази.

6. Темпові стрибки на одній нозі через відмітки 10-15 м. (правою і лівою ногою). 2x15 м. на кожную ногу.

7. В.п.: лежачи на животі, поперемінні махи ногами. 15-20 разів.

8. В.п.: сидячи, прямі руки ззаду. Поперемінні махи ногами ввєрх-вниз. 15-20 разів.



Тема: Волейбол

Мета: Розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів.

Завдання: 1. Навчити техніки передачі м'яча двома руками зверху та знизу.
2. Навчити техніки нижньої прямої подачі м'яча.
3. Сприяти розвитку спритності, стрибучості та швидкісно-силових якостей за допомогою колового тренування по станціях, подолання смуги перешкод та знань з історії українського козацтва.

Місце проведення: Спортивний зал

Обладнання: м'ячі волейбольні, гімнастичні мати, навісні перекладини, бар'єри, гімнастична лава, мішки з поролоном, скакалки, м'ячі тенісні, мішень для метання, секундомір.

Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	
Підготовча частина 9 хв. 30 с.				
<p>Організуючі вправи: 1. Шикування в шеренгу, рапорт чергового, привітання 2. Повідомлення завдань уроку. 3. Техніка безпеки на уроці. 4. Стройові вправи на місці. 5. Ходьба, ходьба на носках, руки на поясі, ходьба на п'ятках, руки за голову 6. Біг. 7. Ходьба, відновлюючи дихання</p>	300 м.	30 сек. 30 сек. 30 сек. 45 сек. 30 м. 500 м. 10 сек.	700 м.	Перевірити зовнішній вигляд Чітко визначити завдання уроку Нагадати правил Під музичний супровід Темп бігу в залежності від рівня

<p>Комплекс спеціальних вправ волейболіста</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба у напівприсіді, руки на поясі. 2. Ходьба у повному присіді, руки на коліна. 3. Стрибки у повному присіді, ліворуч, праворуч. 4. Звичайний біг. 5. Стрибки приставним кроком лівим боком вперед, правим боком вперед 6. Біг спиною вперед. 7. Звичайний біг з переходом у ходьбу, відновлюючи дихання <p>Перешиккування з колони по одному в колону по три</p>		<p>10 сек. 10 сек. 10 сек. 10 сек. 20 сек. 10 сек. 15 сек. 15 сек.</p>		<p>Спина пряма Плечі розправит підборіддя вище Стрибки через лінію</p> <p>Зберігати дистанцію</p> <p>Взяти баскетбольні м'ячі</p>
<p>Комплекс загальнорозвивальних вправ з м'ячем, м'яч у руках</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 В.п. - о.с., м'яч унизу: <ol style="list-style-type: none"> 1. - ліва нога назад, на носок, м'яч вгору 2. - В.п. 3. - теж саме, права нога на носок 4. - В.п. 2 В.п. - о.с., м'яч унизу: <ol style="list-style-type: none"> 1. - ліва нога в сторону, м'яч вперед 2. - поворот тулуба та м'яча ліворуч 3. - поворот тулуба та м'яча праворуч 4. – В.п. 3 - теж саме, права нога в сторону, поворот тулуба та м'яча праворуч 4 В.п. - стійка ноги нарізно, м'яч вгору: <ol style="list-style-type: none"> 1-4 коловий оберт м'яча ліворуч 	<p>5 сек.</p>	<p>8 повт. 8 повт. 8 повт. 16 оберт 8 повт. 8 повт. 10 сек.</p>	<p>15 сек.</p>	<p>Прогнутися</p> <p>Ліва нога в сторону, одночасно м'яч вперед</p> <p>Активні рухи м'ячем</p> <p>Тулуб прямий, лікті в сторони</p> <p>Малюємо м'ячем умовну вісімку</p>

<p>1-4 коловий оберт м'яча праворуч 5 В.п. - стійка ноги нарізно, м'яч за голову: 1-2 нахил тулуба вліво 3-4 нахил тулуба вправо 6 В.п. - широка стійка ноги нарізно, тулуб нахилений вперед, м'яч на підлозі у руках - переміщення м'яча по підлозі навколо своєї лівої та правої стопи 7 В.п. - о.с., м'яч унизу: 1 - присісти, м'яч уперед 2 – В.п. <i>Перешиккування з колони по три в колону по одному</i></p>				Тулуб прямий
---	--	--	--	--------------

Основна частина 32 хв.

<p><i>Комплекс вправи для розвитку швидкості та координації рухів в чергуванні з активним відпочинком</i> 1 В.п. - упор присівши: (хлопчики). За сигналом вчителя, учні швидко піднімаються, роблять прискорення до м'ячів, які розміщені на підлозі проти кожного учня на відстані 15 метрів від лінії старту, кожен учень намагається першим взяти м'яч у руки та підняти вгору 2 Теж саме (дівчата) 3 В.п. - вис на гімнастичній дробині: (дівчата) Піднімання колін до грудей 4. Теж саме (хлопчики)</p>	<p>10 повт. 15 повт.</p>	<p>1 старт 1 старт 15 повт. 20 повт. 1 старт</p>	<p>25 повт. 30 повт.</p>	<p>Перемагає той, хто підніме швидше м'яч вгору Після того, як стартували хлопчики до старту запрошуються дівчата, а хлопчики займають їх місця Намагатися</p>
---	------------------------------	--	------------------------------	---

<p>5 В.п. - упор присівши, спиною до направлення руху:(хлопчики) За сигналом вчителя учні швидко піднімаються повертаючись кругом, роблять прискорення, беруть м'яч в руки і піднімають вгору.</p>	<p>10 сек. 15 сек.</p>	<p>1 старт 15 сек. 25 сек. 1 старт</p>	<p>25 сек. 30 сек.</p>	<p>коліна підняти вище Активний розворот на 180° прискоренням</p>
<p>6 Теж саме (дівчата) 7 В.п. вис на зігнутих руках на гімнастичній драбині, обличчям до драбини. (дівчата)</p>	<p>10 повт.</p>	<p>1 старт 15 повт.</p>	<p>20 повт.</p>	<p>Рахують повільно, кожен про себе до числ яке відповідає рівню</p>
<p>8 Теж саме (хлопчики) 9 В.п. - сід на підлозі, п'ятки на лінії старту, тулуб нахилений вперед, кінцівками рук тягнемо носки на себе: (хлопчики) За сигналом вчителя учні швидко піднімаються, роблять прискорення, беруть м'яч в руки і піднімають в гору</p>	<p>15 повт.</p>	<p>20 повт. 1 старт</p>	<p>25 повт.</p>	<p>Активно тягнути носки на себе</p>
<p>10 Теж саме (дівчата) 11 В.п. – лежачі на спині, на гімнастичних матах біля гімнастичної драбини, ноги зафіксовані за нижній щабель, руки за головою: (дівчата). Піднімання всід.</p>	<p>15 повт.</p>	<p>1 старт 25 повт.</p>	<p>35 повт.</p>	<p>Ноги напівзігнути Ліктьовими суглобами доторкнутися до колін</p>
<p>12 Теж саме (хлопчики) 13 В.п. - упор лежачи, долоні на лінії старту: (хлопчики) За командою вчителя учні згинають та розгинають руки, за сигналом вчителя швидко піднімаються і роблять прискорення, беруть м'яч в руки і піднімають в</p>	<p>10 повт.</p>	<p>15 повт.</p>	<p>25 повт.</p>	<p>Кількість згинан може бути різною, але не більше 15 разів</p>
<p>За командою вчителя учні згинають та розгинають руки, за сигналом вчителя швидко піднімаються і роблять прискорення, беруть м'яч в руки і піднімають в</p>				<p>Не більше 10 разів</p>

<p>гору 14 Теж саме (дівчата) 15 В.п. - вис лежачи на перекладині висотою 90 см. (хлопчики) Підтягування на низький перекладині Теж саме (дівчата) <i>Перешикування з колони по одному в колону по три</i></p>				
<p><i>Перешикування по відділенням в колону по три згідно отриманих карток</i> 1 станція – „Козацький двобій” 2 станція – Передача м’яча двома руками зверху 3 станція – Підтягування з вісу лежачі на низький перекладині 4 станція – Стрибки двома ногами через перешкоду 5 станція - Передача м’яча двома руками знизу 6 станція – Кидання тенісного м’яча у вертикальну ціль з 4 метрів 7 станція – Стрибки по купинах 8 станція – Нижня пряма подача</p>	<p>20 п. 15 разів 2 підходи 20 п 7 разів 3 підходи 10 п.</p>	<p>45 с. 30 п. 20 разів 2 підходи 30 п 9 разів 4 підходи 15 п.</p>	<p>40 п. 25 разів 5 підходів 40 п 12 разів 5 підходи 20 п.</p>	<p>Підхід строем правим боком до місця занять Стоячи біля стін Звернути увагу і ТБ Стоячи біля стін Стоячи обличчя до цілі Звернути увагу і ТБ Стоячи біля стін</p>
<p><i>Перешикування в три команди для проведення змагань за комплексом „Козацький гарт” для подолання смуги перешкод „Герць козацьких джур”</i> 1-етап. „Перенесення вантажу” 2-етап. „Стрибки по купинах” 3-етап. „Слалом”</p>		<p>20 с. 7 хв.</p>		<p>Кожен учасник має право принести лише одну літеру ключового слова і команда повинна скласти семи літер</p>

<p>4-етап. „Через паркан” 5-етап. „Стрибунець” 6-етап. „Метання м’яча в ціль” 7-етап. „Достав пакет”</p> <p>Учасник кожного етапу починає рух тоді коли передав козацьку шапку в якій у потаємному місці знаходиться пакет з відповіддю на ключове слово, а під час кожного етапу кожен учасник повинен роздобути на території „ворога” одну літеру ключового слова, із історії Українського козацтва і принести на свою територію.</p> <p>Нагородження кращої команди козацьким „Універсалом”.</p>				<p>відповідь на завдання, відповідь на яке знаходиться у пакеті. Час вимикає вчитель лише тоді, коли відповідь та що в пакеті збігається відповіддю на стенді.</p> <p>За кращий час та вірну відповідь</p>
Заклучна частина 3 хв. 30 сек.				
<p>1. Перешикування в колону по одному</p> <p>2. Біг підтюпцем</p> <p>3. Ходьба, вправи на відновлення та заспокоєння дихання.</p> <p>4. Підведення підсумків уроку.</p> <p>5. Домашнє завдання.</p>		<p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>1 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>30 сек.</p>		<p>Вправи на розслаблення та увагу</p> <p>Перевірити пульс</p> <p>Повторити вивчений матеріал.</p> <p>Ігри з м’ячем на свіжому повітрі</p>

Додаток 7

Тема: Навички роботи методом колового тренування. Навички подання команд.

Завдання.

1. Перевірити навички подання команд для виконання поворотів та перешиковувань на місці.
2. Розучити комплекс вправ із використанням гімнастичних лав під музичний супровід.
3. Продовжувати навчати розучених раніше вправ з гімнастики, а також гармонійного розвитку всіх груп м'язів за допомогою тренування по колу.
4. Сприяти формуванню товариських стосунків під час гри "Естафета по колу".

Обладнання: магнітофон, гімнастичні лави, бруси, мати, гантелі, тренажери, картки, свисток, п'ять м'ячів, канат.

Місце проведення: спортивна зала.

№ етапа	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина	16 хв	
	1.Шиккування в одну шеренгу, рапорт чергового	1,5 хв	Самопочуття, дисципліна в строю
	Привітання, повідомлення завдань уроку		
	2.Стройові вправи: перешикування на місці; із шеренги по одному в шеренгу по двоє; колони по одному в колону по двоє; однієї шеренги в три шеренги; повороти на місці.	2 хв	Чітко виконувати вправи, тримати інтервал в строю. Стежити за правильністю виконання перешиковувань.
	3.Різні види ходьби	2 хв	
	4.Різновиди кроків: м'який крок;		

	гострий; високий; вальсовий крок уперед	2 хв	Тягнути носки
	5.Біг: звичайний; “протиходом”; “змійкою”; біг по діагоналі приставним правим, лівим боком; з високим підніманням стегна; із закиданням гомілки назад	2 хв	Рівномірний біг, слідкувати за диханням
	6.Вправи у русі на відновлення дихальної та серцево-судинної систем	30 хв	1 – 2 вдих; 3 – 4 видих
	7.Комплекс вправ із використанням гімнастичних лав: перешиковування з колони по одному в колону по три в русі поворотом ліворуч; нахил голови вперед, назад, ліворуч, праворуч; переступання на місці з п’ят навшпильки, перехресні рухи прямими руками перед собою; А) В.п.: о.с., сидячи на лаві, ноги вперед, руки над головою 1-2. Стати на гімнастичну лаву з лівої ноги. 3-4. З лівої ноги опуститись на підлогу. Б) В.п.: о.с., на гімнастичній лаві. 1-3. Нахил тулуба вперед. 4. В.п. 5-6. Поворот тулуба ліворуч, руки за головою. 7-8. Поворот тулуба праворуч, руки за головою. В) В.п.: о.с. 1.Ліва нога відведена в сторону, поворот тулуба ліворуч, руки вгору. 2.В.п. Г) В.п.: о.с., сісти на лаву, ноги вперед, руки в сторони. 1.Нахил тулуба ліворуч, правою торкнутись лави.	7 хв 10 р. 20 с 20 с 20 с 20 с 20 с 20 с 20 с 1-2 р	Рівняння праворуч, за командою “Руш!” Прогнутись, подивитись назад. Головою дістати плеча. Ритмічні рухи руками та ногами. Ногі прямі, не згинати в колінах. Лікті розведені в сторони. Активний поворот тулуба з одночасним виносом рук угору. Якомога далі тягнутися вперед, головою дістати

	2.В.п.		колін. Ноги не згинати, носки вперед.
	<p>Д) В.п.: о.с., сісти на лаву, ноги в сторони.</p> <p>1.Нахил уперед до лівої ноги, руки вгору, вниз.</p> <p>2.В.п.</p> <p>3.Нахил уперед до правої ноги, руки вгору, вниз.</p> <p>4.В.п.</p> <p>Е) В.п.: о.с., сісти на лаву, ноги разом уперед.</p> <p>1. Нахил тулуба вперед, торкаючись колін.</p> <p>2.Торкаючись гомілок.</p>		Міцно триматися руками за гімнастичну лаву.
	<p>3.Торкаючись пальців ніг.</p> <p>Є) В.п.: о.с., упор сидячи ззаду</p> <p>1-4. Перехресні рухи ногами вгору.</p> <p>5-8. Перехресні рухи ногами вниз.</p> <p>Ж)В.п.: о.с., сидячи на гімнастичній лаві, ноги в сторони (лава поміж ніг)</p> <p>1-3. Нахил тулуба вперед, грудьми торкнутися гімнастичної лави.</p> <p>4.В.п.</p>	<p>1-2 р</p> <p>1-2 р</p>	Всією груддю дістати лави.
	<p>З) В.п.: о.с., сидячи на гімнастичній лаві, ноги прямі.</p> <p>1.Упор сидячи на лаві, підтягнути зігнуті в колінах ноги до себе.</p> <p>2.Упор сидячи на лаві, підняті ноги вгору під кутом 45⁰.</p> <p>3.Поставити ноги, зігнуті в колінах, на лаву.</p> <p>4.В.п.</p> <p>И) В..пб о.с., лежачи на лаві, ноги зігнуті в колінах.</p> <p>1.Підняти прямі ноги вгору.</p> <p>2.Торкнутися носками ніг за головою</p> <p>3.Підняти прямі ноги вгору.</p> <p>4.В.п.</p>	<p>1-2 р</p> <p>1-2 р</p>	<p>Ноги під кутом прямі, носки ніг відтягнути вперед.</p> <p>Міцно затиснути ліктями голову, тримаючись руками за лаву.</p>

	8.Стрибки: на двох ногах угору, руки на поясі; праворуч, ліворуч нв двох ногах, руки на поясі; стрибки через гімнастичну лаву.	40 с	Виконувати в такт музики пружні підскоки. Слідкувати за диханням.
	9. Біг на місці з виносом прямих ніг уперед; з виносом прямих ніг назад	10 с	
	10.Наступання на лаву з лівої та правої ноги	10 с	
	11. Стрйовий крок	10 с	
	12.Вправи на відновлення дихання: 1-2. Глибокий вдих. 3-4. Глибокий видих.	20 с	
II.	Основна частина	20 хв	
	1.Станція для вправ на зміцнення м'язів черевного преса та плечевого пояса	30 р	Повільно згинати та розгинати тулуб і руки в ліктях
	2.Станція акробатики: два перекиди вперед, один – назад, «міст», «берізка».	30 р	Згрупування, правильність виконання вправ.
	3.Станція для швидко-силових вправ: стрибки через лаву праворуч, ліворуч; із застрибуванням на лаву.	30 р	Вище піднімати ноги.
	4.Станція для вправ на гімнастичних різновисоких брусах: 1-2. В.п.: о.с., стоячи біля жердини, поштовхом двох ніг – вис на прямих ногах, прямі ноги під кутом 90 ⁰ . 3-4. В.п. 5-6. Махом однієї ноги, поштовхом другої ноги, підйом переворотом в упор на нижній жердині – зіскок боком.	30 р	Активний поштовх. Не відхиляти плечі від нижньої жердини.
	5.Станція для вправ у прямовазі на колоді: 1.»Ластівка». 2.Вальсові кроки вперед, високий крок уперед, гострий крок. 3.Поворот на двох ногах на 180 ⁰ . 4.Кроки вперед. 5.Випад уперед, узятись за колоду.	30 р	Зіскок на зігнуті ноги. Руки в сторони, голову підняти, дивитися вперед, тримати прямовагу.

	6.Зіскок прогнувшись.		
	6.Станція для вправи на тренажерах (чи з набивними м'ячами) для розвитку косих та міжреберних м'язів спини	30 р	З амплітудою виконувати повороти тулубом.
	7.Станція атлетизму для зміцнення дельто-подібних м'язів та трапецієподібних двоголових м'язів.	30 р	Повільно згинати та розгинати м'язи верхніх кінцівок.
	8.Станція для вправ на паралельних брусах: вихід стрибком на прямі руки; розмахування прямими ногами; сидячі в упорі, ноги нарізно; розмахування в упорі ногами; зіскок лівим боком, тримаючись рукою за жердину.	30 р	Ноги прямі, носки ніг натягнуті. Прогнутись. Зіскок на зігнуті ноги
	9.Шикування учнів у п'ять колон навколо кола. У ведучого м'яч, кеглі, естафетна паличка. За сигналом ведучий передає м'яч над головою. Останній гравець із м'ячем біжить по колу, стає попереду своєї колони й починає передавати м'яч.	5 хв	Слідкувати за правилами гри, виявити команду-переможницю
III	Заклучна частина	4 хв	
	1.Аутотренінг для приведення організму у нормальний спокійний стан: узявшись за руки стати в коло в центрі зали, заплющити очі, рівномірно дихати й слухати, що каже вчитель.	2 хв	Привести організм у стан спокою.
	2.Вправи на увагу в русі	1 хв	
	3.Шикування. підсумок уроку	30 с	Визначити кращих учнів, звернути увагу на недоліки
	Домашнє завдання	30 с	Щоденно виконувати комплекс вправ для розвитку гнучкості.