



Круговая тренировка для
развития общей физической
подготовки учащихся
5 класса



Пояснительная записка.



- Круговая тренировка включает в себя различные комплексы упражнений, которые являются в свою очередь основными средствами физического воспитания, с помощью которых у школьников формируются жизненно важные умения и навыки, воспитываются физические качества, развиваются физические способности.

- Круговая тренировка позволяет развивать сразу несколько способностей, разнообразить занятия физической культурой, а также закрепить полученные на уроках знания. Помимо этого данными комплексами упражнений учащиеся могут заниматься самостоятельно в домашних условиях.

- Упражнения, входящие в различные комплексы круговых тренировок зависят от педагогических задач, поставленных на уроке, от уровня подготовленности учащихся, от возраста и других критериев. Они могут усложняться или упрощаться по усмотрению педагога, а также включать в себя элементы того или иного вида деятельности (гимнастики, легкой атлетики, спорт игр и т.д.).

Девочки.

- приседания - выполняются из положения ноги врозь руки за головой, туловище находится максимально в вертикальном положении, возможно выполнение упражнений с отягощением (набивными мячами, поясом и т.д.), ноги сгибаются и разгибаются полностью. При выполнении приседаний на одной ноге руки в произвольном положении.

- **отжимания** – возможны разные варианты выполнения упражнений: упор лежа, упор стоя на коленях, с опорой на скамейку и др. При этом туловище прямое, руки сгибаются не менее чем на 90 градусов в локтевых суставах.
- **упражнения на растягивание** – могут делаться на полу, у шведской стенки, в парах и самостоятельно. При выполнении данных упражнений ноги максимально прямые, наклон туловища делается как можно ниже.

- **поднимание и опускание туловища** – выполняется из положения, лежа на полу (ноги прямые или согнуты, руки за головой необходимо грудью или локтями коснуться пола), на скамейке, на шведской стенке (поднимание и опускание ног до угла 90 градусов).
- **прыжки, выпрыгивания** - со скалками, на месте, через скамейку и т.д. При выпрыгиваниях ноги выпрямляются полностью, руками делается хлопок над головой.

Мальчики.

- **приседания** - выполняются из положения ноги врозь руки за головой, туловище находится максимально в вертикальном положении, возможно выполнение упражнений с отягощением (набивными мячами, поясом и т.д.), ноги сгибаются и разгибаются полностью. При выполнении приседаний на одной ноге руки в произвольном положении.
- **подтягивания** – выполняются на перекладине из положения виса, для помощи можно использовать широкий жгут или скамейку).

- **упражнения на растягивание** – могут делаться на полу, у шведской стенки, в парах и самостоятельно. При выполнении данных упражнений ноги максимально прямые, наклон туловища делается как можно ниже.
- **поднимание и опускание туловища** – выполняется из положения, лежа на полу (ноги прямые или согнуты, руки за головой необходимо грудью или локтями коснуться пола), на скамейке, на шведской стенке (поднимание и опускание ног до угла 90 градусов).

- **прыжки, выпрыгивания** - со скалками, на месте, через скамейку и т.д. При выпрыгиваниях ноги выпрямляются полностью, руками делается хлопок над головой.
- **выпады** – при выпадах впереди стоящая нога сгибается до угла 90 градусов в коленном суставе, руки касаются пола. Упражнение можно выполнять с различной амплитудой и разной степенью отягощений.

Комплекс круговой тренировки для 5 класса.

Девочки:

1. Приседания 3х 15 (исходное положение ноги врозь, руки за головой)
2. Отжимания 3 х 7р. (из положения упор лежа)
3. Пресс (из положения лежа ноги согнуты) 3 х 15р. (при выполнении упражнения необходимо грудью коснуться ног).

4. Прыжки через скакалку 2 x 1. мин.

5. Упражнения на растягивание (исходное положение может чередоваться: сидя на полу ноги врозь прямые или сидя на полу ноги вместе прямые) 3 x 1 мин.

Мальчики:

1. Приседания 3х 20 р. (исходное положение ноги, врозь руки за головой).
2. Подтягивания 3 х 5 р.
3. Пресс 3 х 18 р.
4. Выпрыгивания на месте 2 х 15 р.
(выполняются из полного приседа при выпрыгивании делается хлопок над головой).
5. Упражнения на растягивание 3х 1 мин.

После каждого подхода
упражнения меняются.
Задания выполняются в том
порядке, как предложены.