

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

ГИМНАСТИКА В ШКОЛЕ

Программа дисциплины Федерального компонента
цикла ОПД для студентов, обучающихся по
специальности

032101.65 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Программа рассмотрена на заседании
кафедры СИ
Протокол № _2 от 26 октября 2011
Зав. кафедрой _____ С.В. Орлова

Программа утверждена и рекомендована
Научно-методическим советом
Иркутского филиала ФГБОУ ВПО
«РГУФКСМиТ»
Протокол № __2 от _28 октября
Председатель НМС

_____ Н.Г.Богданович

Составители: Орлова С.В., канд. пед. наук

Программа дисциплины федерального компонента цикла ОПД Ф.16.5 составлена в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования второго поколения по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт».

Программа разработана согласно учебного плана специальности 032101. 65 «Физическая культура и спорт», одной из общеобразовательной дисциплины «Базовые виды спорта и частные методики обучения» в частности, «Гимнастика в школе».

Согласно учебного плана весь учебный процесс должен быть направлен на формирование у студентов фундамента профессионально-педагогических основ.

Учебная работа по дисциплине проводится в виде лекций, практических и самостоятельных занятий.

Учет успеваемости студентов ведется по балльно-рейтинговой системе, в сроки, установленные учебным планом.

Разделы смежных дисциплин, усвоение которых необходимо для изучения дисциплины «Гимнастика в школе»:

1. Анатомия. Костная, мышечная система. Система кровообращения, центральная нервная система и органы дыхания.
2. Биомеханика. Роль биомеханики в освоении приемов как системы движений. Значение позы при выполнении технического приема. Характеристика позы. Соотношение стабильности и вариативности фаз приема. Значение оценки вариативности в педагогическом процессе.
3. Метрология. Средние величины, способы вычисления средних величин и показателей вариации.

Программа курса «Гимнастика» предусматривает проведение занятий в форме лекций, практических занятий, самостоятельной работы и учебной практики.

На *лекциях* студентам сообщаются основные сведения о гимнастике в школе основных средствах гимнастики в школе, мерах предупреждения травм на занятиях гимнастикой, технологии обучения базовым средствам гимнастики (строевых упражнений и разновидностях передвижений, общеразвивающих упражнений, прикладных упражнений, эстафетах, игр, акробатических упражнений, упражнениях на снарядах), организации и методики проведения занятий по гимнастике в общеобразовательных школах.

На *практических* занятиях студенты овладевают техникой и методикой обучения гимнастическим упражнениям.

Учебная практика проводится в целях формирования у студентов профессионально-педагогических навыков показа, объяснения упражнений, овладение навыками обучения строевым упражнениям, ОРУ, акробатическим упражнениям, упражнениям на снарядах, прыжкам, прикладным упражнениям, умение составлять учебно-методические документы, проводить анализ и разбор проведенных занятий.

Самостоятельная работа студентов предусматривает изучение программного материала по учебникам, учебным пособиям и дополнительным литературным источникам, выполнение домашних заданий, изучение опыта ведущих специалистов, проведение педагогических наблюдений и их регистрацию, подготовку к производственной практике. Дана самостоятельная работа.

Программа предусматривает изучение дисциплины «Гимнастика в школе» по следующим разделам:

1.Цели и задачи

В соответствии с требованиями стандарта студент должен знать:

- основы теории и методики преподавания гимнастики в школе;
- психолого-педагогические основы организации занятий гимнастикой в школе;
- приемы общения с занимающимися гимнастикой в школе;
- содержание, формы, методы планирования занятий гимнастикой в школе;

Должен уметь:

- уметь подбирать и применять на занятиях гимнастикой в школе адекватные поставленным задачам современные методы и средства по признаку их влияния на организм;
- уметь анализировать технику двигательных действий для обучения им;
- уметь демонстрировать упражнения практического материала;
- уметь применять средства гимнастики в школе для воспитания физических качеств, укрепления здоровья занимающихся;
- уметь контролировать учебно-воспитательный процесс во время занятий гимнастикой в школе.

1. Требования к уровню освоения содержания программы

Уровнем профессиональной подготовленности выпускника является эффективность его деятельности в комплексном решении частных образовательных, оздоровительных и воспитательных задач разнообразными средствами гимнастики в школе в процессе одного, серии уроков, в течение всего учебного года.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		5	6
Общая трудоемкость	56	56	
Аудиторные занятия:			
Лекции		10	
Семинарские занятия		28	
Самостоятельная работа:		18	
Разработка комплексов ОРУ			
Зачет			*
экзамен			

**Тематический план курса
«Гимнастика в школе»**

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			
		Лекц.	Сем.	Прак.	Сам. раб.
I	Теоретико- методические особенности построения занятий гимнастикой в школе				
1	Урок гимнастики а) Структура урока б) общие методические указания к проведению урока в) Части урока	2			
2	Методика занятий основной гимнастикой в школе. а) Формировании и совершенствование двигательной функции у школьников	4		2	
II	Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях гимнастикой в школе				
3	Методика обучения гимнастическим упражнениям а) Младший школьный возраст б) средний школьный возраст в) старший школьный возраст	4		4	2
III	Особенности методики воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.				
4	Проведение урока гимнастики в 1 классе по заданию преподавателя самостоятельно студентами с последующим разбором			2	2
5	Проведение урока во 2 классе по заданию преподавателя самостоятельно студентами с последующим разбором			2	2
IV	Виды подготовки (физическая, техническая, тактическая и психологическая).				
6	Проведение урока в 3 классе по заданию преподавателя самостоятельно студентами с последующим разбором			2	2
7	Проведение урока в 4 классе по заданию преподавателя самостоятельно студентами с			2	2

	последующим разбором				
V	Закономерности тренировки в гимнастике в школе ее построения.				
8	Проведение урока в 5 классе по заданию преподавателя самостоятельно студентами с последующим разбором			2	2
VI	Проблемы периодизации тренировки.				
9	Проведение урока в 6 классе по заданию преподавателя самостоятельно студентами с последующим разбором.			2	2
VII	Соревновательная деятельность.				
10	Проведение урока в 7 классе по заданию преподавателя самостоятельно студентами с последующим разбором.			2	2
VIII	Планирование и контроль.				
11	Проведение урока в 8 классе по заданию преподавателя самостоятельно студентами с последующим разбором			2	2
12	Проведение урока в 9 классе по заданию преподавателя самостоятельно студентами с последующим разбором.			2	2
IX	Организация судейства соревнований.				
13	Проведение урока в 10 классе по заданию преподавателя самостоятельно студентами с последующим разбором.			2	2
14	Проведение урока в 11 классе по заданию преподавателя самостоятельно студентами с последующим разбором.			2	2
	Итого	10 часов		28 часов	18 часа
	Всего	56 часов			

Раздел I. Теоретико- методические особенности построения занятий гимнастикой в школе

1. Урок гимнастики в школе

1.1 Характерные особенности и задачи урока гимнастики в школе

1.2 Структура урока гимнастики в школе и методика проведения отдельных его частей.

- 1.3 Подготовка учителя к уроку
- 1.4 педагогический контроль и анализ урока

2. Методика занятий основной гимнастикой в школе.

- 1.1. Формировании и совершенствование двигательной функции у школьников
- 1.2. Подготовка учителя к уроку.
- 1.3. Педагогический контроль и анализ урока.
- 1.4. Определение физической нагрузки во время урока.
- 1.5. Методика планирования учебного материала.
- 1.6. Методика организации и проведения контроля знаний.

I. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях гимнастикой в школе

- 1.1. В младшем школьном возрасте
- 1.2. В среднем школьном возрасте
- 1.3. В старшем школьном возрасте

II. Особенности методики воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.

1 Программный материал 1 класса

Для 1 КЛАССА.

СТРОВОЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Учащимся I класса необходимо овладеть следующими строевыми упражнениями: строевая стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на поднятые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом — МАРШ!», «Класс —СТОЙ!».

Строевая (основная) стойка.

В положении строевой (основной) стойки нужно стоять подтянуто, ровно, но без лишнего напряжения: пятки поставить вместе, носки развернуть на ширину стопы, колени выпрямить; голову держать прямо, плечи слегка отвести назад и свободно опустить; руки выпрямить вдоль туловища, пальцы полусогнуть, большой палец — на середине бедра. Строевая стойка принимается по команде «Становись!» и «Смирно!».

Построение в колонну по одному на месте.

Выполняется по команде: «Класс, в колонну по одному — СТАНОВИСЬ!». Подав команду, учитель (а по мере освоения этого упражнения и дежурный ученик) принимает положение строевой (основной) стойки лицом в сторону движения, а класс становится за ним. Дистанция между учащимися — расстояние одного шага или вытянутой руки, ладонью которой следует коснуться плеча впереди стоящего ученика. Элементы правильного построения усваиваются не сразу. Особенно трудно дается соблюдение нужного расстояния, вот почему здесь так важно наличие разметки или ориентиров (флажков, мячей и т. п.). Дети учатся занимать свои места, находиться на определенном расстоянии друг от друга и соблюдать равенство.

Построение в шеренгу.

Производится по команде: «Класс, в одну шеренгу — СТАНОВИСЬ!». Подав команду, учитель принимает положение строевой стойки, класс выстраивается влево от него. С началом построения учитель выходит из строя и следит за выстраиванием класса. При обучении построениям в колонну по одному и шеренгу учитель использует и команду «Разойдись!». Например, после построения класса в тот или иной строй учитель проверяет правильность и подает команду «Разойдись!». Дети выходят из строя, играют или

свободно передвигаются по залу. Через 10-15 с по команде «Становись!» ученики должны занять свои места. Задание повторяют несколько раз. Обучая учащихся построению в колонну и шеренгу, учитель должен объяснять, что понимается под словом «колонна» и «шеренга». Далее следует показать на примере, расставив учеников в затылок друг другу (колонну) или на одной линии лицом в одну сторону (шеренгу), какой строй называется колонной, а какой шеренгой. Учащиеся должны также уяснить, что расстояние между стоящими в колонне называется дистанцией, а между стоящими в шеренге — интервалом.

Построение в круг.

Самым простым вариантом является построение в круг из шеренги взявшись за руки. Здесь возможны два способа: а) учащиеся берутся за руки, а учитель, левой рукой захватывая правую руку направляющего (правофлангового), двигается по кругу и соединяет руки направляющего и замыкающего; б) учитель, остановившись против ученика посередине шеренги на расстоянии нескольких шагов, дает распоряжение: «Держась за руки, построиться в круг». По этому распоряжению ученик в середине шеренги стоит на месте, а остальные двигаются, держась за руки, влево и вправо от него, образуя круг вокруг учителя. Когда дети изучат эти способы построения, можно строить в круг по команде «В круг — СТАНОВИСЬ!».

Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.

Применяется для выполнения общеразвивающих упражнений, проведения эстафет, некоторых подвижных игр. Для этого учитель вызывает из строя трех (четырёх) учеников и ставит по одному на расстоянии, удобном для занятий. Потом вызывает следующих трех или четырех учеников, которые встают в затылок направляющим и т. д. Когда дети будут знать свои места в колонне, построение можно производить по команде «Класс, в колонну по три (четыре) — СТАНОВИСЬ!». Для выполнения общеразвивающих упражнений при перестроении эффективно использовать заранее подготовленные разметки с учетом определенных интервалов и дистанции.

Размыкание на поднятые в стороны руки.

Размыкание вначале лучше изучать в небольших шеренгах или рядах. После объяснения упражнения учитель дает распоряжение «Разомкнитесь на поднятые в стороны руки», по которому все учащиеся, кроме стоящего справа, отходят влево, одновременно поднимая руки в стороны, до тех пор, пока концами пальцев поднятых в стороны рук не будут касаться пальцев рук соседей справа и слева.

Повороты направо и налево на месте.

В 1 классе повороты направо и налево вначале осваиваются простейшими способами: переступанием и прыжком. Для этого учитель знакомит учащихся с расположением правой и левой сторон. Например, даются распоряжения: «Поднимите правую руку», «Повернитесь в сторону правой руки», причем на способ поворота внимание не обращается. После прочного усвоения учениками правой и левой сторон им показывается поворот переступанием. Он выполняется на счет «раз-два» по команде «Напра-ВО!», «Нале-ВО!». Ученики, свободно переступая с одной ноги на другую, поворачиваются в нужном направлении. Для выполнения поворота прыжком подается команда «Прыжком напра-ВО (нале-ВО)!». Освоив эти повороты, можно приступить к обучению поворотам на пятке одной и на носке другой ноги. Поворот направо выполняется на пятке правой ноги и носке левой, а налево — наоборот. Поворот вначале выполняют по разделениям на два счета: на счет «раз» поворачиваются на пятке одной и на носке другой ноги в нужную сторону, на «два» — приставляют ногу, которая стояла на носке, к другой ноге. Когда дети научатся выполнять повороты на месте по разделениям, можно приступить к его выполнению по команде. Например, по предварительной команде «Напра-» дети выполняют первую половину поворота, что соответствует счету «раз», — поворот на правой пятке и левом носке. По исполнительной команде «-ВО!» приставляют левую ногу к правой, заканчивая поворот. При обучении поворотам на месте сразу необходимо обращать внимание на положение рук, так как их расслабленное положение является одной из типичных ошибок в этом упражнении.

Команды «Шагом — МАРШ!», «Класс — СТОЙ!».

В зависимости от того, какая команда подана: «На месте шагом — МАРШ!» или «Шагом — МАРШ!», — учащиеся должны выполнять те или иные действия. Обучение команде «Шагом — МАРШ!» желательно вести после освоения команд «На месте шагом — МАРШ!» и «Класс — СТОЙ!». По команде «На месте шагом — МАРШ!» ученики по произнесению предварительной ее части должны перенести тяжесть тела на правую ногу, а по исполнительной — начинать движение с левой ноги и шагать на месте до команды «Класс — СТОЙ!», исполнительная часть которой подается под левую ногу, затем выполняется шаг правой и приставляется левая нога. Обучение лучше вести фронтально в шеренге. После освоения этих команд на месте можно приступить к обучению с продвижением вперед. Для этого подается команда «Шагом — МАРШ!», и учащиеся начинают передвигаться вперед. Для их остановки подается команда «Класс — СТОЙ!».

Движение в обход. В этом же классе необходимо научить детей двигаться в колонне вдоль границ зала,

т. е. в обход. Для выполнения этого передвижения подается команда «В обход налево (направо) шагом — МАРШ!».

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1. Группировка.

Техника выполнения. Группировка — это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены). Группировка служит основным подводящим упражнением к перекатам, кувыркам и сальто в группировке. Группировку выполняют в приседе (рис. 71, а), сидя (рис. 71, б), лежа на спине (рис. 71, в).



Рис. 71

Последовательность обучения.

1. Из о. с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.

2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

4. Из положения лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

Типичные ошибки.

1. Откинута назад голова.

2. Ноги вместе, не разведены.

3. Ноги разведены слишком широко.

4. Неправильный захват руками голени (слишком высоко или низко, в «замок»).

5. Неплотная группировка.

Требования к выполнению. Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движения и фиксируя положение группировки.

2. Перекаты.

Техника выполнения. Перекаты — это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам. Программой предусмотрены перекаты вперед и назад в группировке (рис. 72), в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись, лежа на животе.



Рис. 72

Последовательность обучения.

1. Из положения группировки сидя перекат назад-вперед на спине.

2. Из положения группировки сидя перекат назад и перекатом вперед вернуться в и. п.

3. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке.

4. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед и. п.

5. Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе. Лежа на животе, прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лежа на бедрах. Быстро сгибая руки, выполнить перекатом вперед и, разгибая их, перекатом назад.

6. Из упора стоя на коленях перекаты в стороны в группировке. Последовательно касаясь пола предплечьем, плечом, боком, спиной, другим боком и плечом, взять группировку и обратным движением возвратиться в и. п.

7. Из упора присев перекатом в сторону и возвратиться в и. п.

8. Перекаты вперед и назад прогнувшись с различными положениям рук (вверху, за спиной, к плечам).

Требования к выполнению. Наиболее сложным из приведенных перекатов является перекат из упора присев в упор присев. Для успешного освоения этого элемента вначале его можно давать из и. п. упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в и. п. Во время выполнения перекатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.

ПРОСТЫЕ ПРЫЖКИ.

Для учащихся I класса даются прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед на одной и двух ногах, в длину с места, с высоты 30-40 см, с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с 3—4 шагов разбега, и с отталкиванием одной ногой через плоские препятствия, через набивные мячи, через натянутую веревочку (высота 30-40 см), многоцветные (от 3 до 6 прыжков) на левой и правой ноге, через длинную и качающуюся скакалку.

1. Прыжки через длинную скакалку.

Последовательность обучения.

Прыжки через длинную скакалку осваиваются после того, как учащиеся научатся прыгать на месте на одной и двух ногах.

1. Прыжки на обеих ногах через неподвижную скакалку, поднятую на высоту 10-15 см от пола. Ученик стоит у середины скакалки, лицом к ней. Слегка согнув колени, он отталкивается двумя ногами и, перепрыгнув на другую сторону скакалки, приземляется на носки обеих ног, слегка согнув их в коленях. Другой вариант: ученик стоит боком к скакалке, толчком двух ног, с приземлением на обе, перепрыгнуть 3 раза с одной стороны скакалки на другую, оставаясь к ней боком.

2. Прыжки через качающуюся скакалку. Ученик стоит у середины висящей скакалки. Она отводится в сторону и посылается под ноги ученика, который в это время прыгает вверх. Сделать 3-5 таких прыжков. Следующие упражнения: перепрыгивание через качающуюся скакалку с шага вперед, с промежуточным подскоком и без него; с различными положениями рук, с поворотами в прыжке в стороны; прыжки вдвоем, втроем, держа за руки.

3. Упражнения с вращающейся скакалкой. Сначала дети учатся пробегать под скакалкой, вращающейся сверху вниз навстречу бегущему. Упражнения в пробегании под скакалкой легче, чем прыжки. Пробегать нужно в тот момент, когда скакалка опустится до уровня груди. Обучение прыжкам через вращающуюся скакалку лучше начинать с прыжков с места. Ученик становится боком к скакалке и, когда она опишет первый круг, подпрыгивает, пропуская ее под ногами. После этого можно предложить прыжки с вбеганием навстречу скакалке и выбеганием из-под нее. Под скакалку, вращающуюся сверху навстречу бегущему, лучше вбегать и выбегать в косом направлении. Вбегание производится в момент, когда скакалка находится на уровне груди. Для закрепления навыков прыжков с длинной скакалкой учащимся можно предложить ряд игр: «Удочка», «Чья команда быстрее?» и т. п.

«Удочка» — веревка или скакалка длиной 3-4 м, к концу которой привязывают легкий груз (тряпичный мяч, мешочек с опилками и т. п.). Ученики становятся в круг, лицом к центру, с интервалом в один шаг. В центре круга стоит ученик или учитель и вращает «удочку» так, чтобы она, скользя по полу, проходила под ногами подпрыгивающих при этом игроков. Выигрывают те, кого ни разу не заденет «удочка».

Другая игра — «Чья команда быстрее?» — способствует закреплению навыков в пробегании под вращающейся скакалкой.

2. Прыжки с высоты.

Последовательность обучения.

1. Обучение положению правильного приземления: полуприсед на носках, ноги на ширине стопы, руки вперед ладонями вниз, спина прямая (рис. 101).

2. Из полуприседа, руки вперед, толчком двух ног небольшой прыжок с места в то же положение с сохранением равновесия. Повторяется 5-6 раз.

3. Прыжок вниз с гимнастической скамейки из полуприседа на носках, руки вперед, не выпрямляясь, стараясь не потерять равновесия. Упражнение повторяется 3-4 раза 5-6 учащимися одновременно.

4. Этот же прыжок с высоты можно закреплять, используя упражнения на полосе препятствий, применяя подвижные игры «Лиса и куры», «Не шевелись», «Прыгай в кружок» и др. Так, например, в игре «Не шевелись» ученики разбиваются на 2-3 команды, каждая из которых становится на гимнастическую скамейку и по сигналу учителя прыгает вниз. Потеря равновесия при приземлении считается ошибкой. Побеждает команда, допустившая наименьшее количество ошибок.



Рис. 101

ВИСЫ И УПОРЫ.

Учащиеся I класса осваивают лазанье по наклонно поставленной скамейке, по гимнастической стенке,

подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье и перелезание связаны с преодолением препятствий и имеют прикладное значение. Упражнения в лазанье и перелезаний — это активные двигательные действия, при выполнении которых в работу включаются все звенья двигательного аппарата. Кроме того, обеспечивается общее физическое воздействие на большое количество мышечных групп, что важно для развития силы, скоростной силы и ловкости, а также воспитания смелости и уверенности в своих действиях. Наличие большого разнообразия приемов в лазанье по различным гимнастическим снарядам (наклонно поставленным гимнастическим скамейкам, гимнастической стенке, канатам, шестам), Перелезание через гимнастическое бревно, коня, горку матов делают эти упражнения доступными для Учащихся всех возрастных групп. На занятиях основной гимнастикой в младших классах упражнения в лазанье проводятся в смешанных упорах и висах. Лазанье в смешанных упорах и висах гораздо легче, нежели на одних руках, так как при выполнении лазанья в смешанных висах в работе принимают участие руки, ноги и мышцы туловища. Учитывая трудность упражнений в лазании, необходимо проводить их, начиная с простых приемов, таких как лазание по наклонно поставленным гимнастическим скамейкам, гимнастической стенке, наклонно и горизонтально подвешенным канатам, а затем уже переходить к изучению приемов лазания по вертикальному канату.

1. Лазанье по наклонно поставленным скамейкам.

Техника выполнения. Лазанье в I классе осуществляется по наклонно поставленным скамейкам под углом 30° в упоре присев и стоя на коленях одноименным (движение левой ногой сочетается с движением левой рукой или правой ногой и правой рукой) и разноименным (движение левой ногой сочетается с движением правой рукой и наоборот) способами (рис. 115).

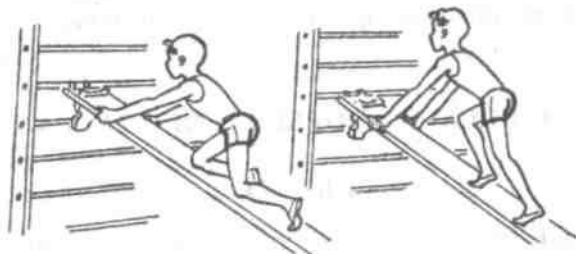


Рис. 115

Последовательность обучения.

1. Выполнять на полу положения упор присев и упор стоя на коленях.
2. То же, но на гимнастических скамейках, поставленных параллельно друг другу. Ученики по 5-8 человек выстраиваются у каждой скамейки лицом к ней на равном расстоянии друг от друга. По команде учителя садятся верхом на нее, захватывают руками края скамейки и, опираясь на руки, ставят поочередно ноги на скамейку, принимая положения упора присев и упора стоя на коленях (повторять каждое положение 2-3 раза). Упражнения выполняются фронтально всем классом.
3. Лазанье по горизонтальным скамейкам в упоре присев одноименным способом. Учащиеся выстраиваются в колонне по одному к узкой стороне каждой из 4-5 скамеек. По распоряжению учителя ученики, стоящие первыми в колоннах, опираются руками о края скамейки и начинают передвигаться. Как только первые ученики продвинулись на 1-2 м вперед, лазанье начинают вторые и так далее поточным способом. Ученик, окончивший упражнение, встает сзади своей колонны.
4. То же разноименным способом.
5. То же, что и упражнения 3, 4, но в упоре стоя на коленях.
6. То же, что и упражнения 3, 4, 5, но по наклонно поставленным под углом 30° скамейкам. Для выполнения этих упражнений необходимо к скамейкам укрепить крючки для подвешивания их к гимнастической стенке.

Типичные ошибки: неправильная координация движений руками и ногами.

После освоения лазанья по скамейкам в упоре присев и упоре стоя можно начинать подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке, которое является подводящим упражнением для подтягивания из вися лежа и вися. Упражнение начинается из положения лежа на животе на одном из концов скамейки, головой к ее противоположному концу. Руками взяться подалеже за края скамейки и, сгибая руки, подтянуть туловище к рукам, затем сделать перехват руками вперед и снова подтянуть туловище. Таким образом дойти до конца скамейки и закончить упражнение. Выполнять поточным способом на 4-6 скамейках.

2. Лазанье по гимнастической стенке.

Техника выполнения. По гимнастической стенке, так же как и по гимнастическим скамейкам, выполняется лазанье вверх и вниз одноименным (рис. 116, а) и разноименным (рис. 116, б) способами, а

также влево и вправо приставными шагами. При лазанье смотреть на место перехвата рук.

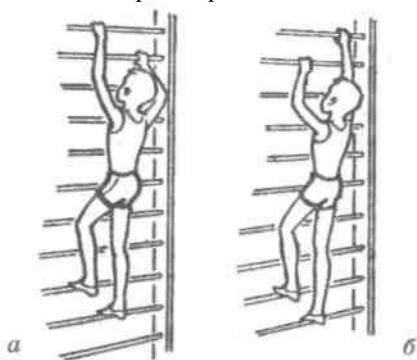


Рис. 116

Последовательность обучения.

1. Произвольное лазанье вверх и вниз.
2. Лазанье вверх, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами.
3. Имитация движений рук и ног на полу для лазанья одноименным способом.
4. Лазанье по стенке вверх и вниз одноименным способом.
5. Имитация движений рук на полу для лазанья разноименным способом.
6. Лазанье по стенке вверх и вниз разноименным способом до определенной высоты.
7. Лазанье влево и вправо. Упражнение выполняется приставными шагами с попеременной перестановкой в сторону одноименной ноги и руки. Сначала передвигаются стоя на нижней рейке по 2-3 пролетам, затем по всей длине стенки. После этого лазанье выполняется на большей высоте (до 5-6-й рейки).

3. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов.

Техника выполнения. Основная задача состоит в том, чтобы научить учащихся перелезанию через вертикальные препятствия (гимнастическая скамейка, горка матов). Класс делится на 4-5 колонн. Упражнение выполняется в каждой колонне поочередно, на каждой скамейке по два ученика.

Последовательность обучения.

1. Стоя боком к гимнастической скамейке, опереться руками на ее края, поочередно поставить ноги на скамейку в упор стоя на коленях и, поочередно переставляя ноги на другую сторону скамейки, закончить упражнение.
2. То же, но через упор присев.
3. То же, но перешагнуть вначале одной ногой, затем другой.
4. Перелезание произвольным способом через две скамейки, стоящие на полу параллельно на расстоянии 30-50 см.
5. Перелезание произвольным способом через гимнастическую скамейку, укрепленную под углом 30°.
6. Перелезание произвольным способом через горку матов.

2.. Программный материал 2 класса

Для 2 КЛАССА.

СТРОВОЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Перестроение из одной шеренги в две.

После расчета «на пер-вый-второй» подается команда: «Класс, в две шеренги — СТРОЙСЯ!». По исполнительной команде вторые номера на счет «раз» делают шаг левой назад; на счет «два», не приставляя правой ноги, — шаг вправо, чтобы встать в затылок первым номерам; на счет «три» — приставляют левую ногу. Для обратного перестроения подается команда «Класс, в одну шеренгу — СТРОЙСЯ!». По исполнительной команде вторые номера выходят на линию первых, делая на счет «раз» левой ногой шаг влево; на счет «два», не приставляя правой ноги, — шаг вперед; на счет «три» — приставляют левую ногу.

До обучения полному перестроению по этой команде можно предварительно научить перестраиваться из одной шеренги в две без строевой команды, используя известные в школьной практике способы. Первый способ характеризуется тем, что после расчета на «первый-второй» подается команда «Первые номера, два (три) шага вперед шагом — МАРШ!». Второй способ связан с движением вторых номеров назад. После расчета на «первый-второй» необходимо подать команду «Вторые номера, два (три) шага назад шагом — МАРШ!». В обоих случаях дети будут стоять после перестроения в шахматном порядке.

Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два на месте. Так же как и при перестроении

из одной шеренги в две, предварительно производится расчет на «первый-второй», затем подается команда «Класс, в колонну по два — СТРОЙСЯ!». По исполнительной части команды вторые на счет «раз» делают правой ногой шаг вправо; на счет «два», не приставляя левую, — шаг вперед, чтобы выровняться с первым номером; на счет «три» приставляют правую ногу. Обратное перестроение выполняется по команде «Класс, в одну колонну — СТРОЙСЯ!». По этой команде вторые номера на счет «раз» делают шаг правой назад; на «два» — шаг правой, встав в затылок первым, и на «три» приставляют правую. Вначале можно использовать упрощенный вариант перестроения приставными шагами вправо или влево.

Размыкания и смыкания приставными шагами. Вначале изучается выполнение приставных шагов, когда дети находятся в колонне по одному, затем отрабатывается размыкание в колонне по два, по три и по четыре. В команде, которую подает учитель, должно быть указано, в каком направлении, на какое расстояние и каким способом осуществляется размыкание. Например: «Влево на два шага приставными шагами разом-КНИСЬ!». Кроме этого, размыкание можно выполнить вправо и от середины. Начинают размыкание крайние колонны, затем последовательно через каждые два счета вступают остальные колонны. Для смыкания подается команда «Вправо (влево, к середине) приставными шагами сом-КНИСЬ!». Все колонны начинают смыкание одновременно.

Передвижения на указанные ориентиры, по кругу. Для этой цели могут использоваться в первую очередь точки зала. Например, подается команда «В правый верхний угол — МАРШ!». Когда направляющий доходит до указанной точки, он должен шагать на месте и ждать следующей команды. В целях повышения интереса и усиления внимания учащихся можно менять направляющих после каждой команды. Для движения по кругу обычно на одной из середин подается команда «По кругу — МАРШ!». Определение размера круга осуществляется указанием дистанции, например «Дистанция три шага!». В этом случае учащиеся двигаются по кругу до тех пор, пока не образуется ровный круг с указанной дистанцией между учащимися. Выход из круга может быть выполнен по команде, связанной с движением в обход или к одной из точек зала.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1. Кувырок вперед.

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев (рис. 73).

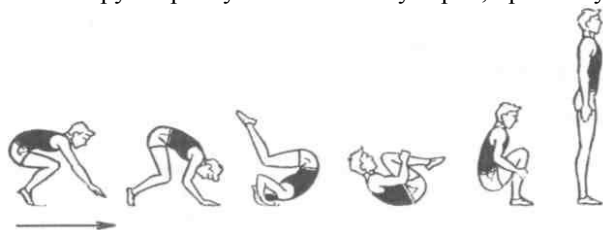


Рис. 73

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных и. п.
2. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
2. Отсутствие отталкивания ногами.
3. Недостаточная группировка.
4. Неправильное положение рук.
5. Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным учащимся. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.

2. Кувырок в сторону.

Техника выполнения. Выполняется из упора стоя на коленях или упора присев. Первая часть кувырка

такая же, как и у переката в сторону из упора стоя на коленях, однако вращение тела необходимо продолжить в том же направлении и, переворачиваясь через спину, прийти снова в упор стоя на коленях или в упор присев.

Последовательность обучения.

1. Группировка из положения лежа на спине.
2. Из упора стоя на коленях перекат в сторону.
3. Из упора стоя на коленях кувырок в сторону.
4. Из упора присев кувырок в сторону в упор присев.

Типичные ошибки.

1. В начале кувырка рука не ставится на предплечье.
2. Неплотная группировка.

Страховка и помощь. Стоя сзади, помогать переворачиванию, поддерживая около тазобедренных суставов.

3. Стойка на лопатках согнув ноги.

Техника выполнения. Стойка на лопатках выполняется перекатом назад в группировке. В момент опоры лопатками и затылком подставить руки под поясницу (большими пальцами вперед), ноги согнуты, голени вертикально. Это подводящее упражнение для обучения стойке на лопатках (рис. 74).



Рис. 74

Последовательность обучения.

1. Из упора присев перекаты назад и вперед.
2. Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.
3. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги.

Типичные ошибки.

1. Перекат выполняется с откидыванием плеч и головы назад.
2. Руки ставятся под спину рано, локти широко разведены.
3. Туловище не принимает вертикального положения.
4. Голени отклоняются от вертикального положения, носки **не** оттянуты.

Страховка и помощь. Помогать, стоя сбоку от ученика, одной рукой поддерживая под спину, другой за ноги.

4. Из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев.

Техника выполнения. Убрав руки с поясницы, начать перекат вперед, одновременно взять группировку. В конце переката выполнить энергичное движение плечами вперед и принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
2. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед упор присев.
3. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги (держать), перекатом вперед сед в группировке.
4. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги (держать), перекатом вперед, упор присев.

Типичные ошибки. Аналогичны ошибкам при выполнении стойки на лопатках согнув ноги и второй половины кувырка вперед.

Страховка и помощь. Помогать стоя сбоку в момент перехода в упор присев, подталкивая под спину или плечо.

5. Комбинация для совершенствования и контрольного урока.

Из упора присев кувырок вперед в упор присев — перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги — перекатом вперед упор присев — кувырок в стороны в упор присев и о. с.

ПРОСТЫЕ ПРЫЖКИ.

Учащимся II класса предлагаются прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180°,



Рис. 102

по разметкам, в длину с места, в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70 см, в высоту с 4-5 шагов с разбега, с высоты с постепенным увеличением ее до 60 см, через короткую скакалку, вращающуюся вперед.

1. Прыжки через короткую скакалку.

К обучению прыжкам через короткую скакалку приступают после освоения учащимися прыжков через длинную скакалку. **Последовательность обучения.**

1. Определение нужной длины скакалки: встать на середину скакалки в стойку ноги врозь, отвести согнутые под прямым углом руки в стороны (рис. 102).

2. Обучение правильному вращению скакалки в боковой плоскости. Скакалка вращается за счет круговых движений кисти (не следует делать движений в плечевых суставах). Вначале движение делается медленно, затем, постепенно ускоряя движения, довести до быстрых вращений.

3. Из положения скакалка за спиной перебросить ее через голову вперед, перешагнуть через нее и снова повторить (5-6 раз).

4. То же вращение, но с прыжком через скакалку. Прыжок делается такой частоты, чтобы пропустить скакалку, не задев ее ногами. Ноги при прыжках прямые. Повторять это упражнение до тех пор, пока не получится 3-4 прыжка в темпе без остановки вращающейся скакалки.

5. Прыжки ноги вместе с промежуточным подпрыгиванием, т. е. скакалка проходит под ногами на каждый второй прыжок. Предварительно рекомендуется проделать несколько прыжков в темпе с вращением скакалки сбоку, то справа, то слева.

6. Прыжки с промежуточным подпрыгиванием без пауз (до 10-15 прыжков). Основное внимание обращать на вращение скакалки, чтобы она была все время натянута, прыжки выполнять ритмично за счет сгибания стоп в голеностопных суставах.

7. Прыжки без промежуточных подпрыгиваний (10-15 прыжков, пауза 10-15 с). Повторить упражнение 4-5 раз.

С короткой скакалкой, так же как и с длинной, можно применять игровые задания, например: играющие делятся на 3-4 команды, каждая из которых строится в колонну по одному. Первые двое в каждой колонне (водящие) берут за концы короткую скакалку и становятся лицом к своей команде. По сигналу учителя водящие бегут вдоль команды и проносят скакалку под ногами подпрыгивающих игроков. Как только последний игрок перепрыгнет через скакалку, один из водящих подает сигнал, по которому его команда поворачивается кругом. Водящие бегут со скакалкой обратно, а игроки снова перепрыгивают через нее. Выигрывает команда, водящие которой первыми вернутся в и. п.

2. Прыжки с высоты.

Сначала с учащимися необходимо повторить все подводящие упражнения, изученные в I классе, а затем постепенно увеличивать высоту прыгивания до 60 см. Для закрепления навыка устойчивого и мягкого приземления рекомендуется выполнять прыжки с высоты из различных и. п. Приземление обязательно на гимнастические маты.

Последовательность обучения.

1. Из положения стоя на одной ноге, другую назад на носок, руки назад, толчком одной и махом другой с одновременным взмахом рук вперед-вверх прыгнуть и приземлиться в положение полуприседа.

2. Стоя боком на 2-3-й рейке гимнастической стенки на одной ноге, держась рукой за рейку на уровне пояса, прыгнуть на мат и приземлиться на обе ноги в положение полуприседа боком к стенке.

3. То же, но с поворотом на 90°, с приземлением спиной к стенке.

4. Прыжки с высоты различными способами — шагом, сгибая ноги, ноги врозь.

5. Из упора присев с гимнастической скамейки прыжок вверх прогибаясь.

ВИСЫ И УПОРЫ.

Комплексной программой для учащихся II класса предусмотрено лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и упоре стоя на коленях (скамейки ставятся под углом 40°); лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, перелезание через гимнастическое бревно на высоте 60 см. Со II класса учащиеся приступают к освоению висов и упоров: упражнения в вися стоя и лежа; в вися на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; вис на согнутых руках; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и упоре (на коне, бревне, гимнастической скамейке); подтягивание в вися лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь на канате и в вися.

Упражнения в лазанье во II классе отличаются от таких же в первом тем, что усложняются условия их выполнения. Так, например, лазанье осуществляется уже по скамейкам, установленным под углом 40°. Лазанье по гимнастической скамейке, подтягиваясь лежа на животе, также выполняется по наклонно поставленным скамейкам. Лазанье по гимнастической стенке выполняется с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Добавляется лазанье по диагонали, а также лазанье в сторону скрестными шагами.

Усложняются и условия выполнения перелезаний. В этом классе учащимся необходимо научиться перелезать через гимнастическое бревно высотой 60 см. Перелезанию через бревно можно учить двумя способами:

1. Перелезание поочередно перенося ноги (рис. 117).
2. Перелезание, опираясь руками и ногами (рис. 118).

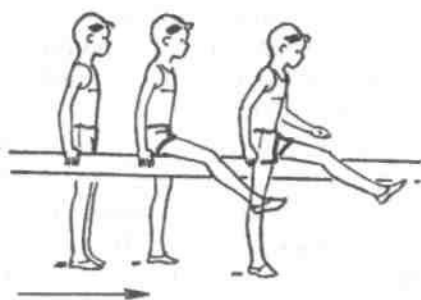


Рис. 117

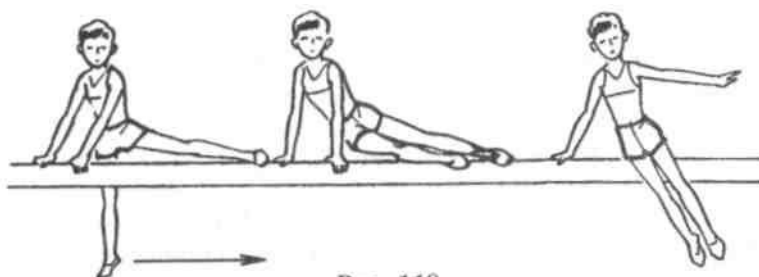


Рис. 118

Со II класса учащиеся начинают осваивать смешанные висы стоя и лежа. Но перед обучением висам их необходимо ознакомить со способами хватов. Упражнения в висах выполняются хватом сверху (рис. 119, а), снизу (рис. 119, б) и разным хватом (рис. 119, в).

Способы хватов можно изучить фронтально всем классом с помощью гимнастических палок.

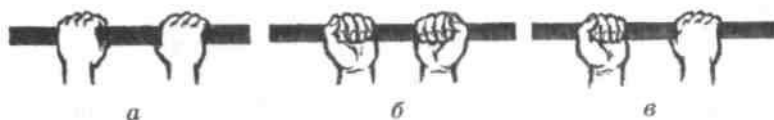


Рис. 119

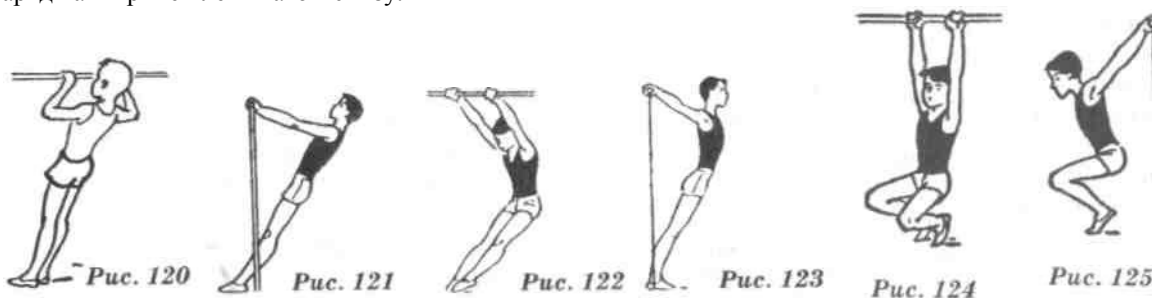
Висы стоя.

1. Вис стоя на согнутых руках (рис. 120). Взяться руками на уровне плеч хватом сверху, ноги должны находиться под проекцией места хвата, руки согнуты в локтевых суставах. Упражнение можно выполнять на перекладине, нижней жерди брусьев разной высоты, на одной из жердей брусьев одинаковой высоты, на гимнастической стенке.

2. Вис стоя (рис. 121). Из виса стоя на согнутых руках, разгибая руки, перейти а вис; итм. А улипищ *> поливу держать прямо, угол наклона туловища к полу не более 45°.

3. Вис стоя согнувшись (рис. 122). Из виса стоя согнуться в тазобедренных суставах до угла 90°, руки прямые, голову держать прямо.

4. Вис стоя сзади (рис. 123). Из виса стоя повернуться кругом, отпуская одну руку, и снова взяться ею за снаряд на ширине плеч хватом снизу.

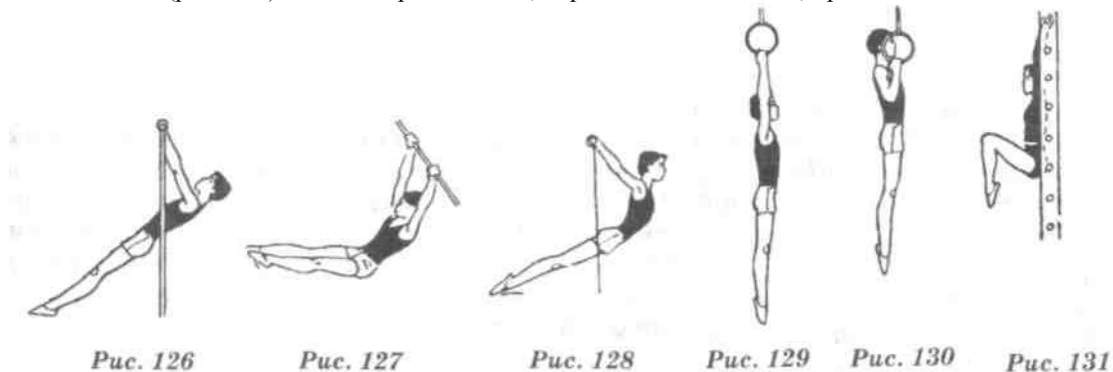


5. Вис присев (рис. 124). Из виса стоя на согнутых руках, разгибая руки, присесть и принять вис присев.

6. Вис присев сзади (рис. 125). Из виса стоя сзади сделать небольшой шаг вперед и присесть, не сгибая рук.

Висы лежа.

1. Вис лежа (рис. 126). Выполняется из виса на согнутых руках поочередным или одновременным переставлением ног вперед. Угол наклона тела к полу менее 45° . Плечи должны быть почти в вертикальной плоскости под перекладиной (жердью брусьев).
2. Вис лежа согнувшись (рис. 127). Из виса лежа согнуться в тазобедренных суставах и принять вис лежа согнувшись.
3. Вис лежа сзади (рис. 128). Из виса присев сзади, передвигая ноги назад, принять вис лежа сзади.



Висы (простые).

1. Вис (рис. 129). Руки, туловище и ноги составляют прямую линию. В положении виса тело держать прямо, мышцы плечевого пояса умеренно напряжены, живот подтянут. Вначале положение виса изучают на гимнастической стенке, где упражнение могут выполнять одновременно **10-15** человек. Вис можно выполнять как спиной к стенке, так и лицом к ней. При выполнении виса спиной к стенке необходимо следить за тем, чтобы ученики касались ее затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами и пятками, а при выполнении виса лицом к стенке — грудью, животом, бедрами и носками.
2. Вис на согнутых руках (рис. 130). Из виса стоя на согнутых руках на гимнастической стенке на первой или второй рейке, опуская ноги, принять вис на согнутых руках. На снарядах вис на согнутых руках можно принять из виса стоя: слегка отталкиваясь ногами и сгибая руки, повиснуть на согнутых руках и кратковременно зафиксировать это положение.
3. Вис согнув ноги (рис. 131). Из виса присев оттолкнуться ногами, согнуть их в коленях и кратковременно зафиксировать это положение.

Начиная со II класса, ученики общеобразовательной школы должны выполнять нормативы по физической подготовленности в подтягивании. Мальчики выполняют подтягивание на перекладине из виса, а девочки из виса лежа. Так как принятие нормативов является своеобразным тестированием, то при этом необходимо придерживаться определенных требований к выполнению этих упражнений.

Подтягивание из виса на перекладине (мальчики).

Техника выполнения. Вис хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Согнуть руки до момента, когда подбородок доходит до уровня кистей. Упражнение выполнять плавно, без рывков, оставляя ноги прямыми.

Требования к уровню физической подготовленности: 4 раза и больше — высокий; 2-3 раза — средний; 1 раз — низкий.

Подтягивание из виса лежа (девочки)

Техника выполнения. Выполняется на низкой перекладине или н/ж брусьев разной высоты. Ученица берется за перекладину хватом сверху, при этом перекладина должна находиться на уровне подложечной ямы, затем, постепенно переставляя ноги вперед и оставляя руки согнутыми, выпрямляет полностью тело. После этого разгибает руки, причем стопы остаются на месте, ноги слегка согнуты в коленях. Подтягивание считается выполненным, если подбородок поднимается до уровня кистей.

Требования к уровню физической подготовленности: 12 раз и больше — высокий; 4 раза — средний; 2 раза — низкий.

В целях подготовки к выполнению нормативов целесообразно на уроках выполнять подтягивания из виса лежа согнувшись на перекладине и из седа ноги врозь на канате, а также в виси с помощью. Определенный эффект в этом плане дают упражнения в уступающем режиме. Например, из виса на согнутых руках медленное возвращение в вис или в вис стоя, толчком ног снова вис на согнутых руках и возвращение в и. п. Для укрепления мышц брюшного пресса рекомендуется выполнять сгибание и разгибание ног в виси на гимнастической стенке.

Упражнения в смешанных и простых упорах (на гимнастической скамейке, бревне, коне).

1. Упор присев на гимнастической скамейке (рис. 132) можно выполнять поперек и продольно. Учащиеся с этим положением уже знакомы при обучении лазанью по гимнастическим скамейкам. Упор присев можно также выполнять на коне, козле и бревне.

2. Упор стоя на коленях (рис. 133) или упор стоя на одном колене, другую ногу назад (рис. 134).

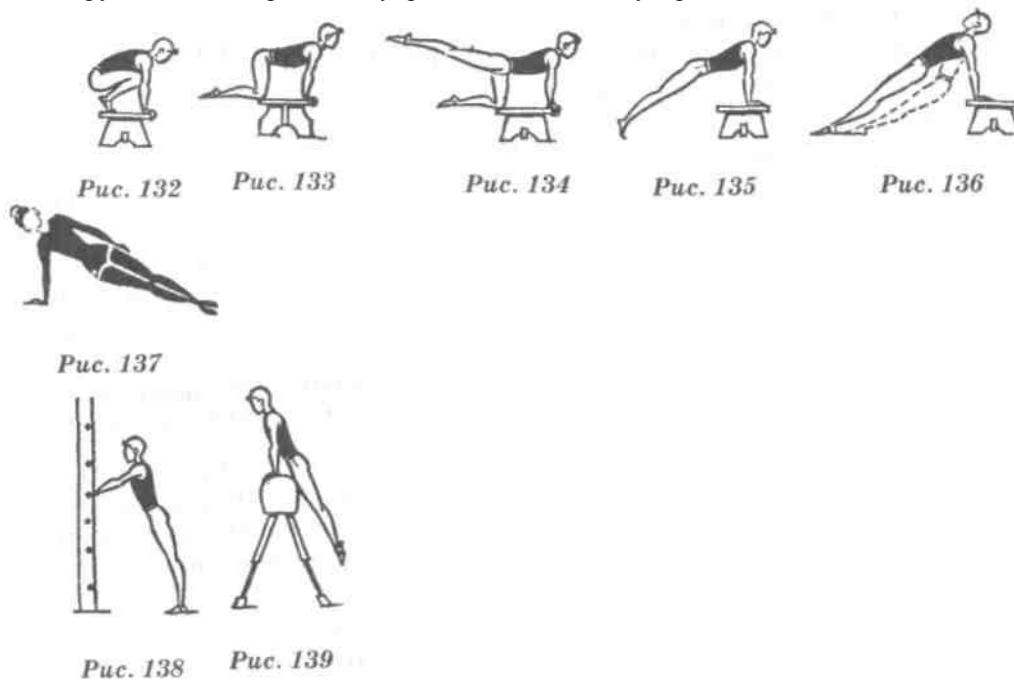
3. Упор лежа (рис. 135) может выполняться на полу, гимнастической скамейке (руки или ноги на скамейке), на бревне.

4. Упор лежа сзади (рис. 136) выполняется из упора сидя сзади спиной к гимнастической скамейке. Разгибая руки и выпрямляясь в тазобедренных суставах, принять упор лежа сзади. Простейший вариант — на полу.

5. Упор лежа боком (рис. 137) выполняется на полу, на гимнастической скамейке, бревне, коне.

6. Упор стоя (рис. 138) — наклонное положение тела стоя с опорой руками о гимнастический снаряд (гимнастическая стенка, конь, козел, бревно).

7. Упоры (рис. 139) выполняются на коне, козле, бревне. В отличие от смешанных упоров, в которых опора осуществляется не только руками, но и еще какой-то частью тела, в простых упорах ученик опирается только руками. Для закрепления упражнения в висах и упорах можно рекомендовать следующие связки.



Упражнения в смешанных висах.

1. Вис стоя — вис присев.
2. Вис стоя на согнутых руках — вис стоя — вис стоя на согнутых руках.
3. Вис лежа — вис лежа согнувшись — вис лежа.
4. Вис стоя на согнутых руках — вис присев — вис стоя — вис стоя на согнутых руках.
5. Вис стоя на согнутых руках — вис стоя — вис стоя сзади — вис присев сзади.

Упражнения в смешанных упорах.

1. Упор стоя — упор стоя на согнутых руках — упор стоя.
2. Упор лежа, руки на гимнастической скамейке — сгибая ноги, сед на пятках — упор лежа.
3. Упор лежа, руки на гимнастической скамейке — поочередное переставление ног вперед — упор присев, ноги на полу, руки на скамейке — обратное движение ног — упор лежа.
4. Упор лежа, руки на гимнастической скамейке — толчок двумя — упор присев, ноги на полу перед скамейкой, руки на скамейке — толчок двумя — упор лежа.

Упражнения в смешанных висах и упорах.

1. Упор стоя, руки на уровне груди — вис присев — упор стоя.
2. Упор стоя, руки на уровне груди — упор стоя согнувшись — упор присев — упор стоя.

Упражнения в висах.

1. Вис спиной к гимнастической стенке — вис согнув одну ногу — вис — вис согнув другую — вис.
2. Вис — вис согнув ноги — вис.
3. Вис ноги врозь — вис.

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ.

Программой предусматривается освоение следующих упражнений: стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на рейке гимнастической скамейки.

В этом случае можно выполнить такие задания:

1. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, стоя на гимнастической скамейке.
2. Ходьба с мячом на голове.
3. Стойка на одной ноге поперек рейки гимнастической скамейки, другую ногу вперед (назад, в сторону).
4. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с одновременным хлопком под ногой — из стойки на носках поворот кругом переступанием с различными положениями рук.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока.

Стоя на правой, левая назад (до 30°), руки в стороны, глаза закрыты (5 с) — открыв глаза, передвижение на носках до середины бревна — останавливаясь, поворот кругом переступаниями — стойка на левой, правую вперед — приставить правую и поворот кругом на носках, руки в стороны — передвижение до конца бревна и соскок в глубину в обруч, лежащий на полу, с удержанием равновесия. Вначале комбинацию разучить на полу, затем на скамейке, рейке скамейки и бревне высотой 60 см.

IV. Виды подготовки (физическая, техническая, тактическая и психологическая).

1. Программный материал

Для 3 КЛАССА.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

В III классе необходимо закрепить навыки в выполнении построений и перестроений из одной в две шеренги, из колонны по одному в две колонны. Освоить передвижения по диагонали, противоходом, змейкой, повороты направо и налево в движении. Ознакомиться с командами «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-ЖЕ!».

Движение по диагонали. Выполняется по прямой из одного угла зала через центр к другому углу по команде «По диагонали — МАРШ!». Исполнительную часть подают в тот момент, когда направляющий дойдет до соответствующего угла. Для продолжения движения можно подавать различные команды. Например: «Направляющий — НА МЕСТЕ!», «В обход направо (налево) — МАРШ!» и т. п.

Движение противоходом. Это движение всей колонны за направляющим в противоположном направлении по команде «Противоходом направо (налево) — МАРШ!». Интервал между встречными колоннами один шаг. Для движения противоходом налево исполнительная команда подается под шаг левой ноги, а для противохода направо — под шаг правой.

Движение змейкой. Это несколько противоходов, выполненных подряд. Поэтому первая команда будет соответствовать движению противоходом: «Противоходом налево (направо) — МАРШ!». Вторая команда «Змейкой — МАРШ!» подается в момент завершения первого противохода.

Повороты направо и налево в движении. Команды те же, что и для выполнения поворотов на месте («Напра-ВО!», «Нале-ВО!»). Исполнительная команда для поворота направо подается под правую ногу, после чего учащийся, делая шаг левой вперед, поворачивается на левом носке и с правой ноги начинает движение в новом направлении. Исполнительная команда для поворота налево подается под левую ногу, поворот выполняется на правом носке. Начиная обучение, необходимо повторить повороты на месте, затем при ходьбе на месте и после этого в движении.

Изменение скорости движения. Выполняется по командам «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-ЖЕ!». Первые три команды являются исполнительными, в четвертой команде имеются предварительная и исполнительная части. Исполнительная часть команд подается под левую ногу.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Осваиваются следующие упражнения: 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, из положения лежа на спине «мост», перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

1. Два-три кувырка вперед.

Техника выполнения. После первого кувырка, который выполняется несколько энергичнее, чем обычно, поставить руки на пол и, не задерживаясь, выполнить второй, третий кувырок.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.
2. Из упора присев кувырок вперед в упор присев и прыжок вверх.
3. Из упора присев два кувырка вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Остановка между кувырками.
2. Ошибки, типичные при выполнении кувырка вперед.

2. Стойка на лопатках.

Техника выполнения. Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить (рис. 75).



Рис. 75



Рис. 76

Последовательность обучения.

1. Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.
2. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги — разогнув ноги стойка на лопатках — держать.
3. Из упора сидя сзади перекатом назад стойка на лопатках.
4. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.

Типичные ошибки.

1. Сгибание в тазобедренных суставах.
2. Тело отклонено от вертикальной плоскости.
3. Широко разведены локти.

Страховка и помощь. Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускания ног за голову. После выхода в стойку на лопатках дополнительно (по мере необходимости) поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального положения тела с вытянутыми носками (рис. 76).

3. Из положения лежа на спине «мост».

Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад.

Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки (рис. 77).



Рис. 77

Рис. 78

Рис. 79

Последовательность обучения.

1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).
 2. Освоить исходное положение и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь о нее.
 3. Из положения лежа на спине выполнить «мост» с помощью.
 4. Из положения лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.
- Первое время повторять «мост» 3-5 раз, затем увеличивать до 8-12 раз, чередуя с наклонами вперед, кувырками, стойками.

Типичные ошибки.

1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках (рис. 78).
2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей (рис. 79).
3. Руки и ноги широко расставлены.
4. Голова наклонена вперед.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

4. Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Техника выполнения. Это упражнение является подводящим для освоения первой части кувырка назад. Из упора присев сгруппироваться и выполнять перекат назад, в конце переката опереться ладонями о пол у головы, держа локтя и кисти параллельно (рис. 80).



Рис. 80

Последовательность обучения.

1. На расстоянии полушага от стенки, наклоняясь назад, поставить согнутые в локтях руки у головы.
2. Из положения лежа на спине повторить и. п. для выполнения «моста», т. е. согнуть ноги в коленях и поставить согнутые в локтях руки на пол кистями около головы.
3. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой и перекатом вперед.

Типичные ошибки.

1. При постановке кистей сильно разведены локти.
2. Локти и кисти непараллельны.
3. Неодновременная постановка кистей. Страховка и помощь. При появлении ошибок помогать, стоя у головы, параллельно держать локти.

5. Комбинация для совершенствования и контрольного урока.

Из упора присев два кувырка вперед в группировке в упор присев — перекатом назад стойка на лопатках (держать) — перекатом вперед лечь и «мост» — лечь, перекатом назад с опорой руками за головой — перекатом вперед упор присев и о.с.

ПРОСТЫЕ ПРЫЖКИ.

С учащимися III класса рекомендуются прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 270°, согнув ноги и ноги врозь, прыжки с места на заданную длину по ориентиру, показанному в

пределах 0,6-1 м, с открытыми и закрытыми глазами, прыжки по разметкам, прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед (6-8 прыжков из о. с), прыжки с высоты до 80 см с мягким и точным приземлением на маты, прыжки через скакалку вращением назад.

1. Прыжки через короткую скакалку вращением назад.

Последовательность обучения.

1. Повторить прыжки на двух вращением скакалки вперед.
2. Вращая скакалку назад сбоку, прыгать, когда скакалка будет приближаться вниз.
3. Из стойки скакалка спереди, перебросив ее назад, перепрыгнуть через нее.
4. То же, но перепрыгнуть толчком одной с приземлением на другую.
5. То же, но перепрыгнуть через скакалку толчком двумя с приземлением на обе ноги.
6. При медленном вращении скакалки соединить 3-4 прыжка на двух с промежуточным подскоком.
7. То же, но без промежуточного подскока. Следует помнить, что при обучении прыжковым упражнениям со скакалкой основными являются прыжки на двух с вращением ее вперед и назад.

2. Прыжки с высоты.

Повторив подводящие упражнения, изученные ранее, приступить к закреплению навыков в спрыгивании с постепенным увеличением высоты до 80 см. Нужно постоянно требовать от учащихся мягкого и устойчивого приземления в усложненных условиях прыжка: с поворотами, различными положениями рук в полете, при преодолении полосы препятствий, в эстафетах и подвижных играх, при необходимости точного приземления в круг диаметром 30-50 см.

ВИСЫ И УПОРЫ.

В III классе учащиеся продолжают совершенствоваться в лазанье по наклонно поставленным скамейкам под углом 45-50° и особенно в лазанье лежа на животе, подтягиваясь руками, в упоре лежа. Основное упражнение в лазанье, которым должны овладеть ученики III класса, это лазанье по канату в висе на согнутых руках с захватом ногами каната, а также перелезание через бревно, коня высотой 90 см. Кроме того, совершенствуется выполнение упражнений в простых и смешанных висах и упорах в различных комбинациях.

1. Лазанье по канату на согнутых руках с захватом ногами скрестно.

Техника выполнения. В висе на согнутых руках согнуть ноги вперед и захватить канат ногами скрестно так, чтобы наружная сторона стопы одной ноги и внутренняя сторона голени другой плотно прижимались к канату. Разгибая ноги, еще выше подтянуться на руках и, сохраняя захват каната ногами, поочередно перехватиться руками выше так, чтобы остаться в висе на согнутых руках. Далее действия повторяются. При опускании вниз все действия чередуются в обратном порядке.

Последовательность обучения.

1. Вис на согнутых руках (5-6 с).
2. На гимнастической стенке поднимать согнутые ноги (5-6 раз).
3. Из вися на согнутых руках на гимнастической стенке, медленно разгибая руки, прийти в вис за 6-8 с. Повторить 2-3 раза.
4. Из вися сидя ноги врозь на канате перейти в вис лежа и поочередным перехватом рук принять вис стоя. Повторить 2-3 раза.
5. Сидя на гимнастической скамейке, захватить ногами гимнастическую палку, имитируя захват каната (рис. 140, а). Для проверки прочности захвата следует предложить ученикам слегка потянуть руками палку вверх. То же, но со сгибанием ног (рис. 140, б).

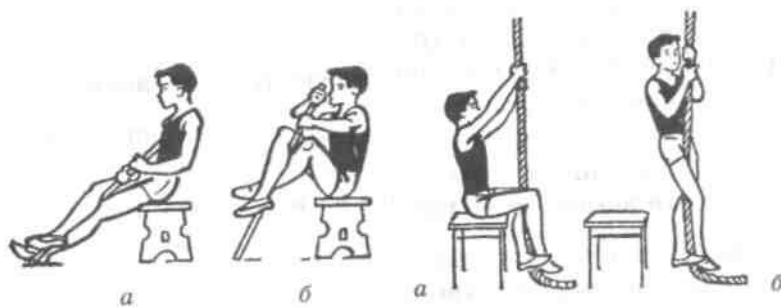


Рис. 140

Рис. 141

6. Сидя на стуле, взяться за висящий канат руками над головой, захватить его ногами (рис. 141, а) и попытаться, сжимая канат ногами, выпрямиться, сгибая руки (рис. 141, б), зафиксировав это положение, возвратиться в и. п.

7. То же, но разгибая ноги и одновременно сгибая руки, выполнить вис на согнутых руках.

8. Из виса стоя на согнутых руках захватить канат ногами и, разгибая ноги, перехватиться руками выше. После этого вернуться в и. п. Повторить 2-3 раза.

9. Лазанье по канату на высоту 1,5-2 м.

2. Перелезание через бревно высотой 90 см.

Техника выполнения. Перелезание через бревно можно выполнить следующим способом. Стоя лицом к бревну, принять упор, сделать перемах правой ногой вне, перехватом правой рукой и перемахом левой ногой соскок (рис. 142).

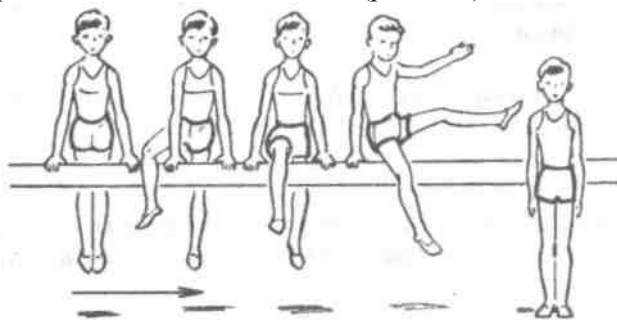


Рис. 142

Последовательность обучения.

1. Повторить положение на бревне, коне.

2. На бревне высотой 60 см из упора стоя сделать перемах правой ногой вне, опираясь левой ногой на пол, перехват в упор ноги врозь правой (упор верхом), зафиксировать это положение 2-3 с. Перемахом левой соскок.

3. Упражнение полностью со страховкой и самостоятельно.

Страховка и помощь: стоя сбоку, поддерживать за предплечье и плечо со стороны, противоположной перемаху.

3. Перелезание через коня в ширину (высота 90 см).

Техника выполнения. Стоя лицом к коню ближе к одному из концов, противоположных движению ног, принять упор и махом одной ногой в сторону поставить ее на тело коня. Опираясь ногой и руками, перенести свободную ногу вперед и соскочить вперед (рис. 143).

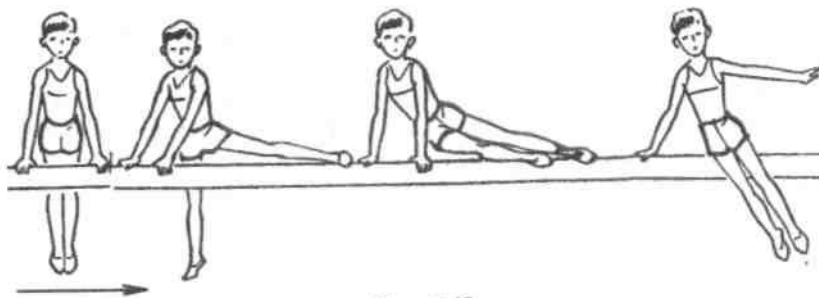


Рис. 143

Последовательность обучения.

1. Повторить положение упора на коне, бревне.
2. Упор лежа боком на полу и на гимнастической скамейке.
3. Перелезание полностью через коня в ширину (высота **90** см).

Страховка и помощь: стоя сбоку, со стороны, противоположной движению ног, двумя руками за плечо.

Комбинации и связки для совершенствования выполнения упражнений в простых и смешанных висах и упорах.

4. Упражнения в смешанных висах.

1. Вис присев — толчком двумя вис лежа — толчком двумя вис присев.
2. Вис стоя спиной к гимнастической стенке, хватом согнутыми руками на уровне головы — разгибая руки, вис стоя с прогнутым телом — возвращение в и. п.
3. Из виса согнувшись спиной к гимнастической стенке, разгибаясь в тазобедренных суставах и отводя руки назад, оттолкнуться ими и встать в о. с.
4. Подтягивание в висе лежа.

5. Упражнения в смешанных упорах.

1. Упор лежа, руки на скамейке — упор лежа боком.
2. Упор сидя сзади на полу спиной к гимнастической скамейке — упор лежа сзади — упор лежа боком — возвращение в и. п.
3. Упор лежа, руки на скамейке, покрытой матом, — толчком двумя упор стоя на коленях на скамейке — толчком двумя упор присев на скамейке и соскок вперед.

6. Упражнения в висах и упорах.

1. Вис — вис согнув ноги — вис. Выполнить 5-6 раз.
2. Вис на согнутых руках — опускание в вис за 6-8 с. Выполнить 2-3 раза.
3. Подтягивание в висе (мальчики).
4. Из упора стоя прыжком упор на коне, бревне (держать 2-3 с) — махом назад соскок. Повторить 5-6 раз.
5. Из упора стоя на коне, бревне прыжком упор — упор ноги врозь — упор и соскок махом назад.

Требования к уровню физической подготовленности учащихся **III** класса в подтягивании в висе (мальчики): 5 раз и больше — высокий; 3-4 раза — средний; 1 раз — низкий.

Требования к уровню физической подготовленности учащихся **III** класса в подтягивании из виса лежа (девочки): 16 раз и больше — высокий; 7-11 раз — средний; 3 раза и меньше — низкий.

**Программный материал
Для 4 КЛАССА.**

СТРОВОЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Строевые приемы по командам «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Команда «Равняйся!» обычно подается после построения в шеренгу. По этой команде учащиеся должны повернуть голову в сторону правофлангового (направляющего). Если необходимо равнение в другую сторону, то подается команда «Налево — РАВНЯЙСЬ!». В случае, когда требуется равнение на середину, то подается команда «На середину — РАВНЯЙСЬ!». По команде «Смирно!» учащиеся принимают строевую стойку. Команда «Вольно!» в зависимости от конкретных условий выполняется по-разному. В сомкнутом строю по команде «Вольно!» расслабляется правая или левая нога, и, не сходя с места, ученик принимает более свободное положение. В разомкнутом строю по команде «Вольно!» правая нога отставляется на полшага в сторону, масса тела равномерно распределяется на обе ноги, руки свободно складываются скрестно на поясице.

Расчет по порядку.

Для расчета подается команда «Класс, по порядку — РАССЧИТАЙСЬ!». Учащиеся называют свои порядковые номера: первый, второй, третий и т. д. Расчет начинается с правого фланга и сопровождается поворотом головы налево. Объявление номеров должно производиться громко и четко. Последний в шеренге называет свой номер, делает с левой ноги шаг вперед, приставляет правую ногу к левой и говорит: «Расчет окончен», после чего, опять с левой ноги, делает шаг назад.

Поворот кругом на месте.

Поворот выполняется по команде: «Кру-ГОМ!» на 180° в сторону левого плеча на пятке левой и носке правой ноги. Методика обучения такая же, как и при обучении поворотам налево и направо на месте.

Перестроение из одной шеренги в три уступами.

В зависимости от того, на какое расстояние друг от друга учитель желает построить шеренги, можно использовать тот или иной вариант. Например, если расстояние между шеренгами необходимо установить в два шага, то следует провести предварительный расчет по команде «На четыре, два на месте — РАССЧИТАЙСЬ!». После этого подается команда «По расчету шагом — МАРШ!». По этой команде каждый ученик делает соответствующее расчету количество шагов вперед и приставляет ногу. Для обратного перестроения по команде «На свои места шагом — МАРШ!» вышедшие из строя поворачиваются кругом, идут на свои места и делают поворот кругом. При желании увеличить расстояние между шеренгами перестроение можно выполнить после команды: «На шесть, три на месте — РАССЧИТАЙСЬ!».

Перестроение из колонны по одному в колонну по три (четыре) поворотом в движении.

При движении класса в обход налево, как правило, на верхней или нижней границах зала подается команда «В колонну по два (три, четыре и т. д.) налево — МАРШ!». После поворота первой двойки (тройки, четверки и т. д.) следующие делают поворот на том же месте, что и первые. Здесь же можно дать указания об интервале и дистанции. Для обратного перестроения подаются команды «Напра-ВО!» и «В колонну по одному в обход налево шагом — МАРШ!». По последней команде все начинают двигаться до границы зала, достигнув которую, поворачиваются и начинают двигаться в обход налево. Наиболее простым вариантом является перестроение в колонну по два. Для этого учитель рассчитывает детей на первый-второй, после чего одна из пар демонстрирует перестроение из колонны по одному в колонну по два. Затем перестроение выполняется всем классом. При обучении можно также использовать ориентиры. Необходимо обращать внимание на правильность выполнения поворотов в движении, их синхронность, соблюдение дистанции и интервала, равнение в двойках (тройках, четверках).

Рапорт учителю.

До прихода учителя дежурный строит класс в одну шеренгу, равняет и рассчитывает учеников по порядку. После входа учителя дежурный подает команду «Класс — СМІРНО!» и подходит к учителю. В трех шагах от него дежурный останавливается, принимает положение «смирно» и докладывает: «Виктор Иванович! В классе 30 учеников, отсутствуют двое. Дежурный Николаев Андрей». Затем дежурный делает несколько шагов вперед и, встав слева от учителя, поворачивается лицом к классу. Учитель здоровается с учащимися: «Здравствуйте, ребята!». После четкого и громкого ответа «Здравствуйте, Виктор Иванович!», учитель подает команду «Вольно!», ее повторяет дежурный и кратчайшим путем возвращается на свое место. Знакомя учеников с порядком сдачи рапорта, учитель должен рассказать о правилах поведения дежурного и лично продемонстрировать это перед строем. В дальнейшем учащиеся, обычно дежурные, по очереди сдают рапорт на каждом уроке.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1. Кувырок назад в группировке.

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди — тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев (рис. 81).



Рис. 81

Последовательность обучения.

1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).
2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.
3. Неплотная группировка.
4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.
5. Медленное переворачивание.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.

2. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках.

Эта связка состоит из разученных ранее элементов. Поэтому необходимо предварительно повторить их отдельно, а затем соединить. Требования к технике выполнения, страховке и помощи те же.

3. Комбинация для совершенствования и контрольного урока.

Из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках — перекатом вперед лечь и «мост» — опуститься в положение лежа на спине — сесть, руки в стороны — опираясь слева поворот в упор присев — кувырок вперед в упор присев — прыжок вверх прогибаясь и о.с.

ПРОСТЫЕ ПРЫЖКИ.

Учащимся IV класса необходимо освоить **прыжки на месте с поворотом на 360°, прыжки на двух ногах со сгибанием и разведением ног, прыжки с продвижением вперед, чередуя их на двух и одной ноге**, по разметкам на расстоянии 0,5-1 м в темпе 30 и 60 прыжков в мин, прыжки со скакалкой на месте и с продвижением вперед в течение 15, 30 с, прыжки через набивные мячи согнув ноги и ноги врозь. С этого класса учащиеся начинают **освоение опорных прыжков**, для выполнения которых очень важно укреплять мышцы ног и туловища, а также развивать прыгучесть.

Для развития прыгучести могут использоваться следующие задания:

1. Встать на носки и опуститься на всю стопу в быстром темпе (повторять по 8-10 раз подряд).
2. То же с набивным мячом.
3. Встать носками на рейку гимнастической стенки. Сгибание и разгибание стоп (медленно и быстро).
4. То же, стоя на одной ноге.
5. Приседание с быстрым вставанием.
6. То с набивным мячом.
7. Приседание на одной ноге.
8. Прыжки на месте с опорой руками о стенку.
9. Прыжки со скакалкой.
10. Прыжки с набивным мячом.

В целях развития прыгучести (скоростно-силового качества) в старших классах рекомендуется применять «ударный метод», сущность которого заключается в том, что отталкивание ногами при прыжках делается энергично после спрыгивания на опору или после предварительного подскока.

ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ.

Вскок в упор стоя на коленях на горку матов, коня, козла на высоте 80-100 см и соскок махом

руками вперед. Это упражнение является подводящим для освоения вскока в упор присев и соскока вперед прогибаясь (рис. 107).

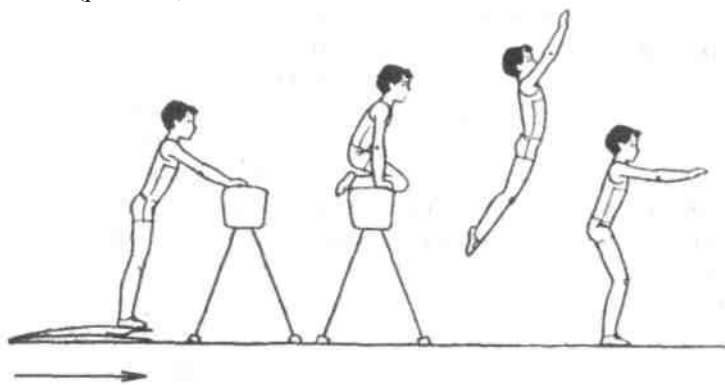


Рис. 107

Последовательность обучения.

1. Из упора стоя на коленях на мате взмахом рук и толчком ног упор присев.
2. Из упора стоя на коленях на гимнастической скамейке, покрытой матом, взмахом рук и толчком ног прыжок в упор присев.
3. Из упора лежа, руки на скамейке, покрытой матом, ноги на полу, вскок в упор стоя на коленях и взмахом рук и толчком ног соскок.
4. Из упора стоя на мостике перед конем в ширину, козлом или горкой матов два-три прыжка на месте и вскок в упор стоя на коленях. Взмахом рук и толчком ног соскок с помощью.
5. С небольшого разбега вскок в упор стоя на коленях на козла или коня в ширину и со взмахом рук соскок вперед.

Типичные ошибки.

1. Недостаточно энергичный взмах руками.
2. Недостаточный толчок ногами.

Страховка и помощь. Страховать, стоя спереди и несколько сбоку, в первой части помогать одной рукой под плечо, другой под живот, при соскоке одной рукой держать за руку, выше локтя, другой — под спину, способствуя взмаху руками.

ВИСЫ И УПОРЫ.

В IV классе начинается обучение лазанью по канату в три приема, продолжается совершенствование навыков перелезания через препятствия. Учащиеся осваивают новые виды висов и упоров, таких, как вис согнувшись и прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом на двух), вис углом, продолжают повышать физическую подготовку за счет подтягиваний и подниманий ног в висе.

1. Лазанье по канату в три приема.

Техника выполнения. Первый прием — из виса стоя, сгибая ноги, подтянуть колени к груди и захватить канат подъемами ног скрестно и коленями (рис. 144, а, б); второй прием — разгибая ноги, подтянуться на руках (рис. 144, в); третий прием — перехватиться руками как можно выше (рис. 144, г). Выполнение лазанья в три приема базируется на умении лазать по канату на согнутых руках с захватом каната ногами (III класс).

Последовательность обучения.

1. Повторить подводящие упражнения для обучения лазанью на согнутых руках с захватом каната ногами (III класс).
2. Повторить лазанье по канату в висе на согнутых руках с захватом каната ногами.

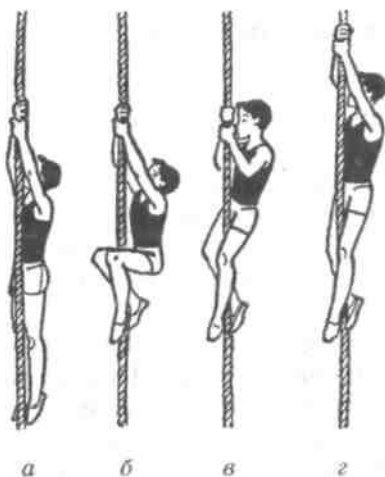


Рис. 144

3. На полу фронтально имитировать основные положения тела в лазанье в три приема:

- о.с, руки вверх (и.п. для лазанья в три приема);
- присед, руки вверх — первый прием;
- из приседа, руки вверх, встать и согнуть руки — второй прием;
- из о.с. с согнутыми руками — руки поочередно вверх (третий прием, перехват).

4. Эти же движения, но на гимнастической стенке:

— стоя лицом к гимнастической стенке, взяться прямыми руками за рейку повыше (и.п. для лазанья в три приема);

- толчком двумя ногами вис, присев на второй (третьей) рейке, — первый прием;
- разгибая ноги, согнуть руки — второй прием;
- выполнить перехват повыше — третий прием. Опускание начинать с перехвата:
- перехват руками в вис стоя на согнутых руках;
- разгибая руки, согнуть ноги и принять вис присев;
- опустить ноги на пол и принять и.п.

5. В висе на канате на прямых руках захватить канат ногами и коленями. Выполнить 2-3 раза.

6. В висе на канате с захватом его ногами, разгибая ноги, подтянуться как можно выше. Повторить 5—6 раз.

7. Лазанье в три приема по канату.

Типичные ошибки: 1) неправильный захват ногами; 2) при выполнении второго приема ноги проскальзывают вниз; 3) при выполнении второго приема тело недостаточно высоко подтягивается; 4) при выполнении третьего приема недостаточно высоко выполняется перехват руками; 5) не соблюдаются приемы при опускании вниз.

2. Перелезание через бревно высотой 1 м.

Техника выполнения. В целом похожа на технику перелезания через бревно высотой 90 см (III класс). Однако из упора перемах надо делать не в упор вне, а сразу в упор ноги врозь одной (упор верхом). Ноги должны быть прямыми. После этого, опираясь на одну руку, перемахом другой ногой сделать соскок с поворотом налево или направо, боком к бревну (рис. 145).

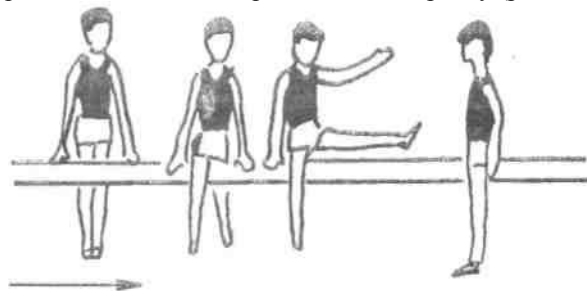


Рис. 145

Последовательность обучения.

1. Повторить, упор на бревне.
2. В упоре лежа на полу перенести тяжесть тела с одной руки на другую.
3. То же в упоре на бревне, коне.
4. Стоя перед гимнастической скамейкой, выполнить перемах одной ногой и встать в стойку ноги

врозь одной вперед, перемахом другой ногой встать спиной к скамейке.

5. Держа гимнастическую палку впереди внизу, сделать перемах одной ногой вперед, перемах другой ногой с переводом палки за спину.

Типичные ошибки: **1)** перемах выполняется без переноса тяжести тела на опорную руку; **2)** перемах выполняется с согнутыми ногами.

Страховка и помощь: при перемахах стоять сбоку на противоположной стороне от ноги, выполняющей перемах, держать за руку двумя руками выше локтя.

3. Преодоление препятствий.

Задача обучения состоит в том, чтобы научить детей умению использовать изученные способы перелезания в более сложных условиях. Для решения этой задачи увеличивается высота снаряда, усложняется техника преодоления препятствий, используются полосы препятствий. Комбинации упражнений для преодоления полосы препятствий вначале должны быть простыми и состоять из 2-3 элементов. Например, пройти по рейке гимнастической скамейки, перепрыгнуть через другую, перелезть через бревно высотой **80-100** см одним из способов, изученных в **III** классе. Следующий вариант может быть таким: пройти 5 м на носках, руки за головой, пробежать по гимнастической скамейке, влезть по гимнастической стенке до пятой рейки и пройти приставными шагами влево по всей гимнастической стенке, сойти на пол, пробежать 5 м и прыгнуть в обруч, пройти 3 м и перелезть через бревно.

Можно подготовить и такую полосу препятствий. Около крайних пролетов гимнастической стенки ставят две скамейки поперек, на расстоянии 2 м от концов скамеек устанавливают бревно высотой 1 м; в 3 м от бревна устанавливают стойки для прыжков и натягивают веревочку на высоте 60 см (рис. 146).

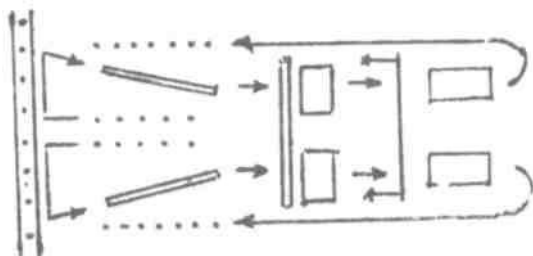


Рис. 146

Преодоление полосы препятствий начинают двое учеников от исходной линии в 2 м от средних пролетов гимнастической стенки. По команде учителя они подбегают к стенке, влезают до верхней рейки, один передвигается вправо, другой влево до крайних пролетов и, спустившись вниз, проходят по скамейке, руки за голову, соскакивают и подбегают к бревну, перелезают через него любым способом, бегут и перепрыгивают через веревочку, обегая справа и слева стойки и бревно, возвращаются на свои места. Полосы препятствий могут быть самые различные в зависимости от задачи урока и соответствующих условий. Для полос препятствий можно широко использовать обручи, набивные мячи, булавы и другие снаряды.

4. Висы и упоры.

Вис согнувшись (рис. 147) выполняется на перекладине, брусках, кольцах. Тело согнуто в тазобедренных суставах примерно под углом $50-70^\circ$, спина округлена, голова слегка наклонена к груди, руки прямые. Закончить упражнение можно переходом в вис стоя сзади или, опуская таз, в вис присев.

Вис углом (рис. 148) выполняется на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусках. Из вися поднять прямые ноги до горизонтального положения. Можно выполнить и следующим образом: из вися принять вис согнув ноги и после этого разогнуть ноги в вис углом.



Рис. 147



Рис. 148



Рис. 149

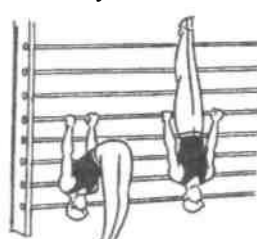


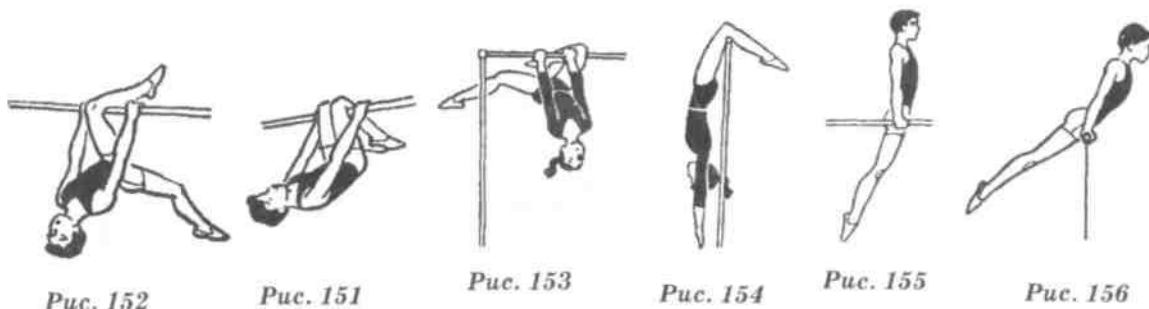
Рис. 150

Вис прогнувшись (рис. 149) выполняется на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусках. Вису прогнувшись желательно начинать обучать на гимнастической стенке. Из вися стоя сзади согнувшись к гимнастической стенке толчком ног перейти в вис прогнувшись. В положении вися прогнувшись руки

должны быть абсолютно прямыми (не подтягиваться). Затылок, спина, ноги и пятки касаются стенки, голова несколько наклоняется назад (рис. 150). Выполнять с помощью. Помощь оказывать, стоя сбоку, под плечо и ноги.

Вис на согнутых ногах и руках (рис. 151) выполняется на перекладине или брусьях р/в. Из вися стоя толчком двумя ног, сгибая их, сделать перемах двумя и принять вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя). Можно выполнить и другим способом: из вися стоя сзади с наклоном вперед толчком двумя, через вис согнувшись, вис на согнутых ногах и руках.

Вис на одной (рис. 152): хват на ширине плеч, одна нога, согнутая в колене, кладется на перекладину, жердь, другая — прямая и немного опущена вниз, тело немного прогнуто, голова слегка наклонена назад. Страховать, стоя сбоку, одной рукой за запястье, другой за голень ноги, выполняющей завес. Выполняется из вися стоя сзади, толчком двумя, через вис согнувшись сзади, перемахом одной ногой.



Вис на одной вне (рис. 153) выполняется аналогично вису на одной (завесом), только согнутая нога находится не между руками, а снаружи.

Вис на согнутых ногах (рис. 154) выполняется на перекладине и брусьях р/в. Ноги вместе, согнуты в коленях, тело выпрямлено, слегка прогнуто, голова наклонена назад. Страхуют, стоя сбоку, за голени, чтобы ноги не разгибались в коленных суставах. Выполнять упражнение из вися на согнутых ногах и руках (виса завесом двумя), опуская руки и выпрямляясь. Вначале руки опускают поочередно, а затем одновременно. При переходе из вися на согнутых ногах и руках в вис на согнутых ногах страхуют одной рукой за голени сверху, а другой поддерживают под спину.

Упор на брусьях (рис. 155), перекладине, брусьях р/в (рис. 156). Руки прямые, туловище и ноги составляют почти прямую линию, голова прямо. Обучение начинать с освоения упора на брусьях после повторения упоров на бревне и коне (III класс).

1. Из упора стоя поперек на концах брусьев прыжком в упор.
2. То же на середине.
3. Из вися стоя на перекладине, на н/ж брусьях р/в толчком двумя в упор.

Комбинации и связки для совершенствования выполнения упражнений в висах и упорах.

На перекладине или брусьях р/в.

1. Из вися лежа быстрое сгибание и разгибание рук. Повторить 6-8 раз.
2. Из вися присев толчком ног вис согнувшись (удержать 2-3 с). Повторить 3-4 раза.
3. Из упора опускание вперед в вис присев.
4. Из упора опускание в вис углом с помощью и без нее (мальчики).
5. Вис присев — толчком двумя перемах одной, согнув ногу, в вис на одной (завесом) с последующим возвращением в и. п.
6. То же, но перемах двумя в вис на согнутых ногах и руках (вис завесом на двух).

На гимнастической стенке.

1. Лицом к стенке вис на согнутых руках, держать 5-6 с. Пауза 8-10 с и еще раз повторить.
2. Из вися на верхней рейке поочередными перехватами рук опускание вниз.
3. Из вися спиной к стенке поднимание согнутых ног. Повторить 5-6 раз.
4. То же, но удержание согнутых ног и разгибание их вперед в вис углом и медленное опускание в вис.

На гимнастической скамейке.

1. В упоре лежа, руки на скамейке, сгибание и разгибание Рук (мальчики — 8-10 раз, девочки — 5-6 раз).
2. В упоре лежа сзади сгибание и разгибание рук (мальчики — 5-6 раз, девочки — 3-4 раза).

3. Из упора лежа, руки на скамейке, покрытой матом, толчком ног в упор присев и прыжок вперед в положение правильного приземления.

Комбинация упражнений в висах и упорах для контрольного урока.

Перекладина (низкая)

Из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед о. с.

Требования к уровню физической подготовленности учащихся IV класса в подтягивании в висе (мальчики): 5 раз и больше — высокий, 3-4 раза — средний; 1 раз — низкий,

Требования к уровню физической подготовленности учащихся IV класса в подтягивании из виса лежа (девочки): 18 раз и больше — высокий; 8-13 раз — средний, 4 раза и меньше — низкий.

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ.

Учащихся IV класса обучают следующим упражнениям: ходьбе по бревну большими шагами и выпадами; ходьбе на носках; поворотам прыжками на 90°, 180°; опусканию в упор, упору стоя на колене.

Рекомендуется следующая последовательность *упражнений*:

1. Ходьба переменными шагами и соскок с конца бревна в глубину.
2. Ходьба по бревну большими шагами и опускание в стойку на правом (левом) колене — встать и поворот прыжком на 90° — соскок в глубину.
3. Ходьба выпадами и основная стойка — поворот кругом прыжком — ходьба на носках и соскок в глубину.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока.

И. п. — стойка на левой, правую назад (до 45°), руки вверх.

Три-четыре быстрых шага на носках, руки в стороны и выпад правой — выпрямляясь, поворот кругом в выпад на левой — приставляя правую сзади, прыжок с поворотом кругом — два приставных шага с правой ноги, руки дугами книзу-вперед — шагом левой равновесие (до 60°) — опускание на правое колено, упор стоя на правом колене, левую назад — опуститься в сед на правое бедро, руки в стороны — с опорой руками спереди соскок с поворотом лицом к бревну.

V. Закономерности тренировки в гимнастики в школе ее построения.

Программный материал

Для 5 КЛАССА.

СТРОВОЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Основным упражнением для учащихся V класса является перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре дроблением и сведением и обратное перестроение из колонны по четыре, два разведением и слиянием.

Перестроение выполняется следующим образом. Когда класс движется в обход на одной из средин (верхней или нижней), подается команда «Через центр — МАРШ!». По этой команде класс движется в колонне по одному через центр в сторону противоположной середины. При подходе направляющего к противоположной середине подается следующая команда: «В колонны по одному в обход направо и налево — МАРШ!» (дробление). Первый идет направо, второй налево в обход и т. д. К моменту встречи двух колонн на противоположной середине подается команда «В колонну по два через центр — МАРШ!» (сведение). Каждая пара, встречаясь на середине, поворачивается в сторону центра и движется к противоположной середине. Для построения в колонну по четыре (восемь) дробление и сведение повторяются с указанием в каждом случае количества колонн в командах. Обратное перестроение называется разведением и слиянием. Например, чтобы сделать разведение из колонны по четыре необходимо подать следующую команду: «В колонны по два в обход направо и налево — МАРШ!». По этой команде колонна как бы раздваивается посередине — двое идут направо в обход, двое — налево из каждой четверки. На противоположной стороне при встрече колонн подается команда «В колонну по два через центр — МАРШ!» (слияние). По этой команде две колонны по два как бы сливаются в одну колонну по два. Для дальнейшего перестроения команды повторяются с указанием количества колонн. Обучение необходимо вести отдельно,

останавливая колонны перед подачей команд и называя выполняемое перестроение, вначале разучив перестроение в колонну по два и обратно.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

В этом классе идет совершенствование кувырков вперед и назад, стойки на лопатках.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока

1. Кувырок вперед, правая скрестно перед левой и поворот кругом в упор присев.....2,5 балла.
2. Кувырок назад.....3,0 балла.
3. Перекатом назад стойка на лопатках.....3,0 балла.
4. Перекатом вперед упор присев и о. с.1,5 балла.

ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ.

В этом классе учащиеся осваивают *одно из подводящих упражнений для обучения опорному прыжку согнув ноги, вскок в Упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см.*

Техника выполнения-! После небольшого разбега и толчка с мостика, вытягивая руки вперед, поставить их на козла, подавая плечи вперед. Поднимая спину, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах и, подтянув их к груди, поставить на козла^ Важно, чтобы ученики не задерживались в положении упора присев. Начинать отталкиваться руками надо в момент сгибания тела, когда ноги ставятся на козла, прямые руки уже должны подниматься вверх и доходить до уровня плеч. Продолжая это движение, ученик выпрямляется и отталкивается нога-ми(рис. 108).

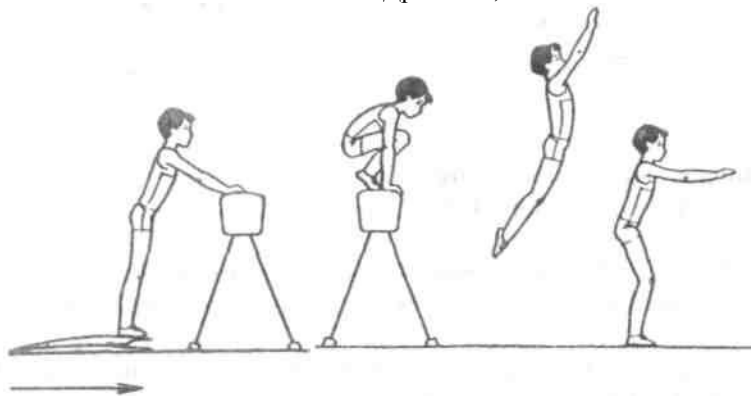


Рис. 108

Последовательность обучения.

1. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и прыжок вверх прогибаясь.
2. Из упора лежа на скамейке, покрытой матом, ноги на полу, толчком ног упор присев и соскок прогибаясь.
3. С небольшого разбега вскок в упор стоя на коленях на козла или коня в ширину, упор присев и соскок прогибаясь.
4. Из упора стоя на мостике перед конем или козлом в ширину два-три прыжка на месте, поднимая высоко спину, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с помощью.
5. С небольшого разбега вскок в упор присев и соскок прогибаясь с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки.

1. Недостаточно активно поднимается спина в первой половине вскока.
2. Задержка в упоре присев.
3. Неполное разгибание в тазобедренных суставах или согнутые назад в коленях ноги в полете.

Страховка и помощь. Стоя сбоку и впереди снаряда, в момент прихода в упор присев помогать одной рукой под плечо, другой под живот, при приземлении под спину и руку.

ВИСЫ И УПОРЫ.

Начиная с V класса, усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, упражнений, их дозировке. Мальчики для выполнения висов и упоров используют перекладину и брусья, а девочки — брусья р/в. Все учащиеся V класса продолжают совершенствоваться в лазанье по канату в три приема и упражнениях в смешанных и простых висах и упорах. Мальчики на перекладине осваивают вис согнувшись и прогнувшись, перемахи ногами, упор ноги врозь правой (левой), из упора ноги врозь правой (левой) соскок перемахом одной вперед с поворотом налево (направо). На брусьях — разновидности упоров (упор на предплечьях, руках) и Седов (сед ноги врозь, сед на бедре).

Девочки на брусьях р/в осваивают вис на в/ж, вис присев и лежа на н/ж, вис лежа ноги врозь правой (левой), упор сзади.

И мальчики и девочки продолжают работу по улучшению физической подготовленности, используя для этого подтягивание и поднимание прямых ног в висе (мальчики) и подтягивание из виса лежа (девочки).

1. Перекладина (низкая).

1.1. Вис прогнувшись.

Техника выполнения. Из виса стоя сзади согнувшись толчком ногами принять вис согнувшись, разгибаясь в тазобедренных суставах, вис прогнувшись. Тело прогнуто и находится в вертикальном положении головой вниз. Руки на ширине плеч хватом сверху, ноги вместе, носки оттянуты. Голова наклонена назад.

Последовательность обучения.

1. Из виса стоя сзади повторить вис согнувшись.
2. Из виса стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке толчком ног в вис прогнувшись (IV класс).
3. Из виса стоя сзади толчком двумя в вис согнувшись на перекладине и вис прогнувшись, опуская ноги назад, вис стоя сзади и шагом вперед в о. с.

Типичные ошибки: 1) чрезмерно большой прогиб тела; 2) сгибание рук во время выполнения виса прогнувшись; 3) голова наклонена вперед.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой поддерживать за ноги, другой держать за запястье.

1.2. Упор ноги врозь одной (упор верхом) и соскок с перемахом другой с поворотом на 90°.

Техника выполнения. Из упора перемахом одной принять упор ноги врозь (рис. 157, кадры 1-2). Тело выпрямлено, руки прямые, голова прямо, ноги широко разведены врозь: одна нога вперед, другая назад под одинаковым углом к полу. В зависимости от того, какая нога впереди, упор носит соответствующее название. Например, упор ноги врозь правой, если правая нога впереди. Для выполнения соскока перемахом с поворотом на 90°, необходимо предварительно одну руку, одноименную повороту, перехватить в хват снизу. Ногу, вокруг которой выполняется поворот, не опускать и не сгибать (рис. 157, кадры 2-3).

Последовательность обучения.

1. На бревне повторить преодоление препятствий указанным способом (IV класс).
2. Из упора на низкой перекладине перемах в упор ноги врозь вне правой (левой) — перехватом одной руки упор ноги врозь правой (левой) — перемахом другой соскок с поворотом на 90°. 3. Из упора перемахом одной упор ноги врозь правой (левой) — перемахом левой (правой) соскок с поворотом на 90°.

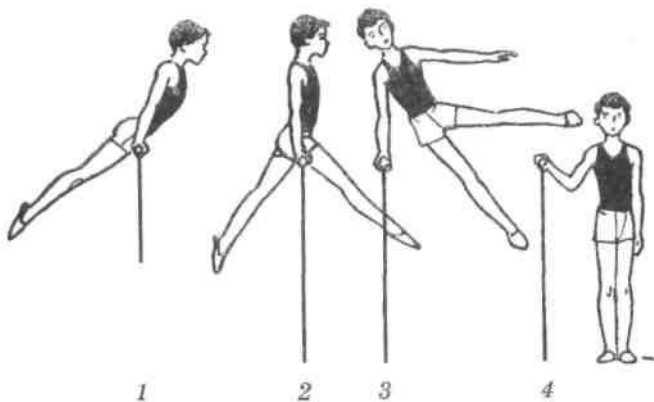


Рис. 157

Типичные ошибки: 1) в первой половине, когда из упора выполняют перемах вперед, сгибают ноги; 2) в упоре ноги врозь ноги мало разведены, туловище согнуто, голова опущена; 3) при выполнении соскока опускается нога, вокруг которой выполняется поворот; перемах делают согнутой ногой, сгибают опорную руку.

Страховка и помощь: аналогичны страховке и помощи при преодолении бревна высотой 1 м (IV класс).

1.3. Комбинация для контрольного урока.

1. Из вися стоя сзади толчком двумя ногами вис согнувшись.....1,0 балла.
2. Вис прогнувшись.....2,0 балла.
3. Вис согнувшись и перемахом согнув ноги опускание в вис присев.....0,5 балла.
4. Вис стоя и прыжком в упор0,5 балла.
5. Перемах правой в упор ноги врозь.....3,0 балла.
6. Соскок перемахом левой с поворотом направо.....3,0 балла.

Требования к уровню физической подготовленности мальчиков V класса в подтягивании на перекладине в вися: 6 раз и больше — высокий, 4-5 раз — средний, 1 раз — низкий.

2. Брусья.

Учащиеся V класса совершенствуют выполнение упоров. Для этого рекомендуются следующие упражнения.

1. В упоре провисание и поднимание тела в плечевых суставах.
2. Передвижение в упоре. Например, на концах жердей прыжком принять упор и, поочередно переставляя руки, передвигаться вперед. Дойдя до другого конца жердей, соскочить. Если ученик не может дойти до конца, то соскочить внутрь брусьев.
3. Передвижение в сочетании с поворотами.

2.1. Упор на предплечьях.



Рис. 158

Техника выполнения. Туловище и ноги составляют прямую линию, голова прямо. Кисть несколько смещена наружу, а локоть внутрь. Между плечом и предплечьем угол 90° . Такое расположение предплечий позволяет избежать соскальзывания локтей при выполнении упражнений (рис. 158). Предварительно целесообразно изучить упор лежа и лежа сзади на предплечьях на полу, затем на брусьях научить правильному хвату кистями и расположению предплечий. После этого научить упору на предплечьях.

2.2. Упор на руках.

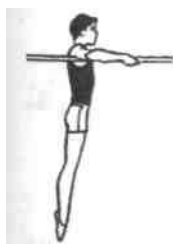


Рис. 159

Техника выполнения. В упоре тело держат прямо без провисания в плечевых суставах. Кистями рук, незначительно согнутых в локтевых суставах, обхватывают жерди, опираясь на них преимущественно снаружи (рис. 159). При выполнении упора на руках ширину жердей необходимо определять по длине предплечья. Правда, удержаться на таких жердях на первых порах нелегко, но в процессе занятий мышцы плечевого пояса быстро укрепляются и данная ширина жердей становится привычной и удобной для изучения и выполнения махов. Чтобы не было больно рукам, на жерди можно надевать поролоновые прокладки. Для укрепления мышц плечевого пояса и предотвращения провисания в плечах целесообразно выполнять в упоре на руках поднимание и опускание тела за счет уменьшения или увеличения угла между плечами и жердями. Нормальным расположением плеч по отношению к жердям считается такое, когда угол составляет около 45° .

2.3. Сед ноги врозь.



Рис. 160

Техника выполнения. Из упора махом вперед развести ноги и положить их на жерди задними поверхностями бедер. Руки прямые, опираются сзади, туловище выпрямлено, голова прямо (рис. 160). Упражнение является исходным или конечным положением для выполнения подъемов и стоек в последующих классах.

2.4. Сед на бедре.



Рис. 161

Техника выполнения. Из седа ноги врозь перемахом одной принять сед на бедре (рис. 161). Ноги расположены снаружи. Одна нога, согнутая в колене, опирается всей нижней поверхностью бедра на жердь, а другая отведена назад, носки оттянуты. Голень согнутой ноги параллельна отведенной назад прямой ноге, туловище и голову держать прямо. Опору на жерди можно выполнять обеими руками или одной рукой, другую в сторону.

Комбинация для контрольного урока

1. На концах жердей прыжком упор и передвижение до середины брусьев.....3,0 балла.
2. Махом ногами вперед сед ноги врозь.....2,0 балла.
3. Перемахом правой сед на правом бедре, держась правой рукой, левую в сторону.....2,0 балла.
4. Хватом левой впереди правой ноги толчком правой руки соскок с поворотом направо кругом, приземлиться левым боком к брусьям.....3,0 балла.

3. Брусья р/в.

Вис на в/ж.

С упражнениями в висах учащиеся ознакомились еще во II классе, где они освоили вис на гимнастической стенке. Различие состоит в том, что, в висе на в/ж тело не зафиксировано, а свободно. Для совершенствования виса можно предложить следующие упражнения: с помощью принять вис на в/ж — вис согнув ноги — вис — соскок вниз. Следует отметить, что вис является основным исходным положением для выполнения многих упражнений на брусьях р/в.

3.1. Вис присев на н/ж.



Рис. 162

Техника выполнения. Это такое положение учащихся на брусьях р/в, при котором ученица висит на в/ж и носками согнутых ног опирается о н/ж (рис. 162).

Последовательность обучения: из виса, сгибая ноги, принять вис присев — вис согнув ноги — вис и соскок вниз.

Страховка и помощь: стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину, другой под ноги.



Рис. 163

3.2. Вис лежа на н/ж.

Техника выполнения. В висе лежа тело должно быть прямым и немного прогнутым, голова слегка наклонена назад, руки прямые, опора задней поверхностью бедер на н/ж (рис. 163).

Последовательность обучения: в V классе вис лежа на н/ж можно принять из виса через вис присев. Из виса лежа принять вис лежа согнувшись на н/ж, затем вис согнув ноги и вис, соскок вниз.

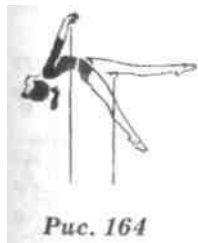


Рис. 164

3.3. Вис лежа ноги врозь одной (верхом).

Техника выполнения. Вис лежа ноги врозь можно выполнить различными способами, но с учетом последовательности обучения целесообразно использовать имеющийся у учащихся двигательный опыт. Поэтому лучше выполнить вис лежа правой (левой) на н/ж из виса лежа перемахом одной назад или виса присев толчком ног. В висе лежа ноги врозь тело, так же как и в висе лежа, несколько прогнуто, руки прямые, голова наклонена назад, одна нога опирается задней поверхностью бедра на н/ж, другая находится ниже жердей (рис. 164).

3.4. Упор

сзади.

Техника
своеобразный



Рис. 165

выполнения. Упор сзади наиболее удобно принять из виса лежа на н/ж. Последовательными перехватами рук за н/ж перейти в упор сзади — сед на жерди (рис. 165).

Комбинация для контрольного урока.

1. Из виса на в/ж вис согнув ноги — 1,0 балла.
2. Вис присев на н/ж — 1,0 балла.
3. Толчком ног вис лежа ноги врозь правой — 2,5 балла.
4. Перемах левой в вис лежа на н/ж — 2,0 балла.
5. Перехватом рук упор сзади — 1,5 балла.
6. Махом вперед соскок с поворотом налево — 2,0 балла.

Требования к уровню физической подготовленности девочек V класса в подтягивании из виса лежа: 19 раз и больше — высокий; 10-14 раз — средний; 4 раза и меньше — низкий.

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ.

Начиная с V класса, Комплексной программой не предусмотрены специальные упражнения на

равновесие. Однако, учитывая то, что девушкам, оканчивающим основную и среднюю школу, дается возможность выбирать комбинацию на брусках р/в или бревне для выполнения требований госстандарта, предлагаем *примерные упражнения* для учащихся V-XI классов.

С девочками V класса целесообразно совершенствовать ранее освоенные элементы в небольших учебных комбинациях.

1. И. п. — стойка поперек, правая перед левой, руки на пояс.

1-2 — переменный шаг с левой, правая вперед; 3-4 — переменный шаг с правой, левая вперед, руки в стороны; 5-6 — переменный шаг с левой, правая вперед, руки вверх; 7-8 — шаг правой, дугами внутрь руки в стороны, левая назад.

2. И. п. — стойка продольно (вдвоем, втроем), взявшись за руки, на одном из концов бревна.

1 — приставными шагами дойти до другого конца бревна; 2 — повернуться налево (направо); 3 — переменными шагами вернуться обратно; 4 — повернуться направо (налево) в стойку продольно ноги врозь; 5 — приставить левую (правую); 6 — полуприсед с наклоном туловища вперед, руки назад-вниз (старт пловца); 7 — соскок прогибаясь, руки вперед — в стороны-вверх; 8 — приземление, опуская руки, принять о. с.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока.

И. п. — стойка правая перед левой, руки вверх.

1. Два приставных шага с левой ноги — 1,0 балла.
2. Два приставных шага с правой ноги — 1,0 балла.
3. Шаг правой и поворот налево кругом, руки в стороны — 2,0 балла.
4. Шаг правой и, приставляя левую, поворот налево кругом на носках, руки вниз — 2,0 балла.
5. Упор присев — 1,5 балла.
6. Соскок прогибаясь вправо — 2,5 балла.

VI. Проблемы периодизации тренировки.

Программный материал 6 класса

Для 6 КЛАССА.

СТРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ.

Строевой шаг.

Применяется при прохождении торжественным маршем, при подходе к учителю во время рапорта, при выходе из строя. Выполняется с отягнутым вперед носком. Стопа поднимается на 15-20 см от пола и ставится твердо на всю ступню. Руками, начиная от плеча, производят следующие движения: вперед — сгибая их в локтях так, чтобы кисти находились выше пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела; назад — до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты. В движении голову и туловище держать прямо, смотреть перед собой. Нормальная частота шагов 110-120 в минуту.

Размыкание и смыкание.

Выполняется из колонны по два, три, четыре и т. д. по команде «Направо (налево, от середины) на два (три, четыре и т. д.) шага разом-КНИСЬ!». Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг. Все, за исключением учащегося, от которого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево, направо и налево) и, продвинувшись настолько, чтобы расстояние между колоннами составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту. После подачи команды учитель считает до тех пор, пока все не займут свое место. Для смыкания подается команда «Налево (направо, к середине) сом-КНИСЬ!». Все действия выполняются в обратном порядке. Начинать обучение желательно в колонне по два (вправо, влево, от середины).

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1. Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью.

Техника выполнения. Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа (рис. 82).

Последовательность обучения.

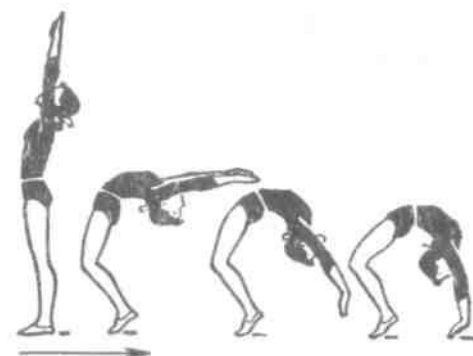


Рис. 82

1. Выполнить «мост» из положения лежа на спине.
2. Из и. п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушага, наклон назад с захватом руками за рейку.
3. То же на большем расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и поднимании туловища.
4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

Типичные ошибки.

1. При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад.
2. В положении «мост» типичные ошибки описаны выше.

Страховка и помощь. Страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.

2. Комбинация для совершенствования и контрольного урока для мальчиков.

1. Из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост» с помощью3,0 балла.
2. Лечь и, поднимая туловище, упор сидя сзади, перекатом назад стойка на лопатках (держать)1,5 балла.
3. Перекатом вперед упор присев1,5 балла.
4. Кувырок назад в упор присев2,0 балла.
5. Кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь2,0 балла.

3. Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек.

1. Два кувырка вперед и, выпрямляясь, руки вверх2,0 балла.
2. Опуститься в «мост»3,5 балла.
3. Лечь и стойка на лопатках2,0 балла.
4. Перекат вперед в упор присев и прыжок прогибаясь ноги врозь2,5 балла.

ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ.

1. Прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.

Техника выполнения. Прыжок через козла в этом классе выполняется без предварительного маха ногами назад. Поэтому мостик вначале обучения целесообразно ставить на расстоянии 30-40 см. После толчка ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление. Толчок руками должен заканчиваться к моменту прохождения плеч над руками. Разгибание туловища после толчка руками выполняется за счет поднимания плечевого пояса вверх, прогибания тела и поднимания головы (рис. 109).

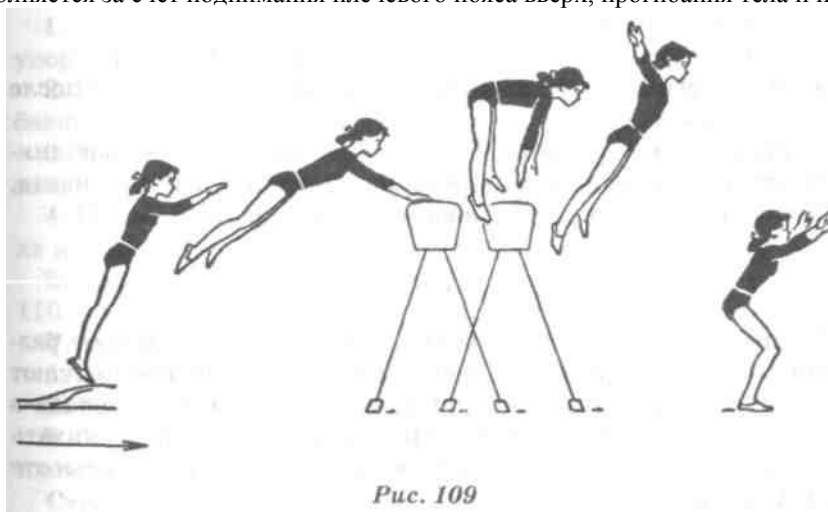


Рис. 109

Последовательность обучения.

При выполнении этого прыжка и прыжка согнув ноги (VII класс) основной недостаток у учащихся — слабое отталкивание руками. Поэтому при обучении необходимо давать ряд Упражнений, связанных с

укреплением мышц плечевого пояса и рук.

1. В упоре лежа, поочередно переставляя руки, передвижения влево, вправо, вперед, назад.
2. В упоре лежа слегка ссутулиться, затем «провиснуть» в плечах и резким движением плечевых суставов вперед возвратиться в и. п.
3. Из упора лежа толчком ног упор стоя ноги врозь согнувшись с последующим быстрым вставанием в стойку руки вперед.
4. Из упора лежа одновременным толчком рук и ног принять присед, полуприсед, стойку ноги врозь, руки вперед.
5. Из упора лежа толчком ног развести их и принять упор стоя согнувшись ноги врозь, выпрямляясь, выполнить прыжок вверх и приземлиться.
6. Из упора стоя перед снарядом прыжки, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, с разведением ног. Следить за тем, чтобы в момент полного разведения ног таз поднимался до уровня плеч.
7. С гимнастической скамейки прыжок ноги врозь с последующим сгибанием и разгибанием туловища.
8. Прыжок ноги врозь через козла в ширину со страховкой.

Типичные ошибки.

1. Продолжительная опора руками и толчок под себя.
2. Нет разгибания в тазобедренных суставах в полете после толчка руками.
3. Разгибание туловища в тазобедренных суставах выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся назад, что может привести к заваливанию плеч назад.

ВИСЫ И УПОРЫ.

1. Перекладина низкая.

Мальчики VI класса совершенствуют выполнение перемахов, осваивают: упор сзади; соскок махом назад из упора; махом одной, толчком другой подъем переворотом. Продолжают повышать уровень физической подготовленности за счет подтягиваний на перекладине и подниманий прямых ног на гимнастической стенке.

1.1. Упор сзади.

Техника выполнения. Из упора перемах одной в упор ноги врозь (упор верхом) правой (левой) и перемахом другой принять упор сзади (рис. 166). Руки в упоре сзади прямые, туловище и ноги составляют почти прямую линию, голова прямо. Предварительно повторить упор лежа сзади на полу. То же, но руки на гимнастической скамейке, упор сзади на коне, бревне.



Рис. 166

1.2. Из упора соскок махом назад.

Техника выполнения. В упоре медленно согнуться в тазобедренных суставах, не задерживаясь, быстро разогнуться вверх-назад от перекладины. Отталкиваясь руками и разводя их в стороны, прогнуться. Вначале обучения целесообразно соскок выполнять в вис стоя.

Страховать, стоя сбоку, за запястье и под бедро.

1.3. Подъем переворотом махом одной, толчком другой.

Техника выполнения. Из виса стоя на согнутых руках энергичным махом одной ногой вверх-назад (через перекладину) и толчком другой согнуться в тазобедренных суставах и, подтягиваясь, перенести прямые ноги через перекладину. Затем, опираясь на нее бедрами и руками, разогнуть руки, отвести голову назад, выпрямиться и принять положение упора (рис. 167).



Рис. 167

Последовательность обучения.

1. Из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног повыше (2-3 раза).
2. Из виса стоя спиной к гимнастической стенке толчком одной и махом другой поднять ноги повыше; опуская ноги, вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза.

3. Из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом с помощью и самостоятельно в упор и соскок махом назад.

Типичные ошибки: 1) в начале упражнения в и. п. таз уведется предварительно назад, ноги находятся не под перекладиной, что вызывает нарушения в координации движений при махе вперед и затрудняет выполнение подъема; 2) мах ногой выполняется не вверх-назад, а вперед-вверх с разгибанием рук и преждевременным наклоном головы назад; 3) отведение головы назад в первой половине подъема. Считается одной из основных характерных ошибок при выполнении переворота.

Страховка и помощь: в начале переворота держать за запястье, маховую ногу, перенося руку на спину (рис. 168, кадры 1-3). В момент выхода в упор поддерживать за ноги и под грудь (рис. 168, кадр 4).

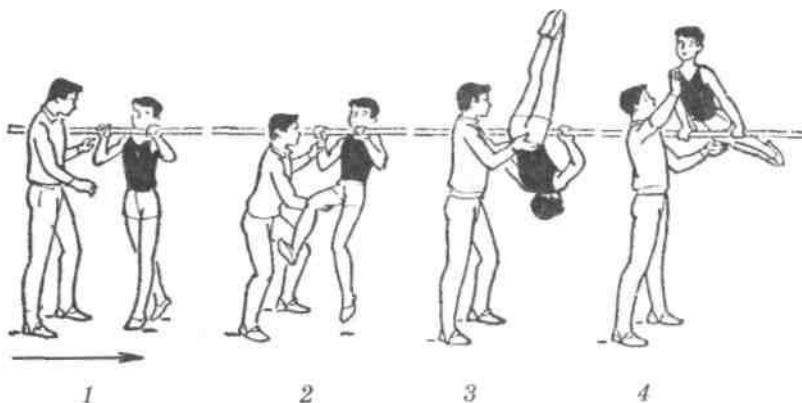


Рис. 168

1.4. Комбинация для контрольного урока.

1. Из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор — 3,0 балла.
2. Перемах правой в упор ноги врозь (упор верхом).....1,5 балла.
3. Перемах левой в упор сзади.....1,5 балла.
4. Поворот налево кругом в упор.....2,0 балла.
5. Махом назад соскок.....2,0 балла.

Требования к уровню физической подготовленности мальчиков VI класса в подтягивании в висе: 7 раз и больше — высокий, 4-6 раз — средний; 1 раз — низкий.

2. Брусья.

Учащиеся VI класса продолжают укреплять мышцы плечевого пояса, выполняя передвижения в упоре, сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях, начинают осваивать размахивания в упоре на предплечьях, на руках и в упоре, соскок махом назад внутрь брусьев.

2.1. Размахивание в упоре на предплечьях.

Техника выполнения. Из упора на предплечьях движениями ног вперед и назад набрать амплитуду махов. Обращать внимание на положение плеч, которые должны находиться над локтями. Размахивание выполнять вокруг точек опоры, а не тазобедренных суставов (рис. 169). Завершая размахивание, соскочить внутрь на махе назад.

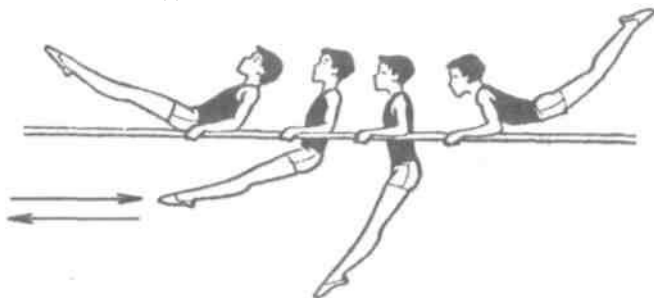


Рис. 169

Последовательность обучения.

1. Повторить упор лежа и упор лежа сзади на предплечьях на полу.
2. То же, но ноги на гимнастической скамейке.
3. Повторить упор на предплечьях на брусьях, обращая внимание на устойчивое и правильное

положение (V класс).

4. Из упора на предплечьях размахивание и соскок махом назад внутрь брусьев.

Типичные ошибки: 1) неустойчивое положение в упоре из-за неправильного расположения кистей и локтей; 2) плечи и предплечья составляют угол меньше 90° ; 3) размахивание осуществляется только за счет сгибания и разгибания в тазобедренных суставах.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой держать за запястье, другой за плечо.

2.2. Размахивание в упоре на руках.

Техника выполнения. Из упора на руках, энергично посылая ноги вперед и назад, постепенно увеличивать амплитуду размахивания. К старшим классам необходимо добиваться такой амплитуды, чтобы тело в крайних точках маха было выше жердей (рис. 170).



Рис. 170

При размахивании в упоре на руках сохранять устойчивость тела нетрудно, ибо плечевая ось, вокруг которой выполняются маховые движения, хорошо фиксирована на жердях. Основная трудность данного размахивания заключается в том, что мышцы плечевого пояса, и в первую очередь широчайшая и большая грудная, удерживающие плечи от «проваливания», испытывают значительное напряжение.

Последовательность обучения.

1. Повторить положение упора на руках.
2. Размахивание в упоре на предплечьях.
3. Размахивание в упоре на руках с постепенным увеличением амплитуды.

Типичные ошибки: 1) «проваливание» плеч; 2) угол в локтевых суставах острый, кисти находятся близко к плечам; 3) отсутствие фиксированного полусогнутого положения рук на опоре, плечи и кисти скользят по жердям; 4) размахивание выполняется не вокруг плечевых суставов всем телом, а только за счет сгибания и разгибания в тазобедренных суставах.

Страховка и помощь: в целях уменьшения нагрузки на руки и предотвращения возможности получения ссадин на жерди желательно надевать поролоновые прокладки; помощь оказывать, стоя сбоку, под ноги и туловище под жердями.

2.3. Размахивание в упоре.

Техника выполнения. Мах вперед выполняется с незначительным сгибанием тела в тазобедренных суставах за счет напряжения мышц рук и передней поверхности туловища. При махе вперед плечи слегка отводятся назад. В нижнем вертикальном положении туловище и ноги выпрямлены. Мах назад совершается за счет работы мышц задней поверхности тела. После прохождения телом вертикали плечи подаются вперед, спина немного опережает движение ног, а в конце маха ноги обгоняют туловище (рис. 171).

В конце размахивания соскок махом назад внутрь брусьев. При размахивании в упоре устойчивость тела обеспечивается в движении. Трудность сохранения такого динамического равновесия вызвана тем, что плечевая ось, вокруг которой происходит движение с большой амплитудой, сама является подвижной системой и колеблется вокруг оси кистей. Поэтому чем больше амплитуда махов, тем сложнее удерживать равновесие. В связи с этим амплитуду махов следует повышать постепенно от класса к классу на основе укрепления мышц плечевого пояса.

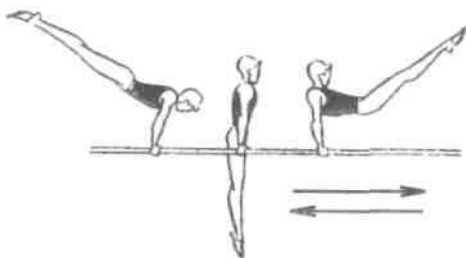


Рис. 171

Последовательность обучения.

1. Упор лежа и лежа сзади, руки на полу, ноги на гимнастической скамейке.

2. Размахивание в упоре на предплечьях и соскок махом назад внутрь брусьев.
3. Повторить упор, обращать внимание на то, чтобы не было «проваливания» в плечевых суставах.
4. Размахивание в упоре с небольшой амплитудой и соскок внутрь брусьев.
5. То же, но с увеличением амплитуды. Амплитуду маха увеличивать постепенно. При обучении следить за тем, чтобы осью вращения были плечевые, а не тазобедренные суставы и размахивание выполнялось всем телом, а не только ногами. Размахивание закончить соскоком махом назад внутрь.

Типичные ошибки: 1) провисание в плечевых суставах; 2) сгибание рук; 3) потеря динамического равновесия из-за слишком большой амплитуды махов при недостаточной физической подготовленности; 4) размахивание выполняется за счет махов вокруг тазобедренных суставов.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой за плечо, другой за предплечье.

2.4. Комбинация для контрольного урока.

1. На концах жердей прыжком упор и передвижение до середины брусьев, перехватом рук поворот кругом.....2,0 балла.
2. Упор согнув ноги и сед ноги врозь.....2,0 балла.
3. Опускание в упор лежа ноги врозь на предплечьях2,0 балла.
4. Перемах внутрь и мах назад.....2,0 балла.
5. Мах вперед и соскок махом назад внутрь брусьев.....2,0 балла.

3. Брусья р/в.

Девочки VI класса продолжают совершенствовать выполнение смешанных висов, перемахов, осваивают размахивание изгибами в виси на в/ж, упор на н/ж.

Из вися стоя прыжком упор на н/ж.

Техника выполнения. В целом техника выполнения упора на брусьях р/в аналогична упорам на коне, бревне, освоенных учащимися еще во II классе. Однако выполнение упора на н/ж брусьев р/в отличается условиями опоры (рис. 172). Тело гимнастки выпрямлено и уравновешено относительно опоры, положение в плечах — высокое, активное. Выполняется из вися стоя прыжком лицом внутрь или наружу брусьев.



Рис. 172

Последовательность обучения.

1. Прыжком в упор на коне, козле.
2. Прыжком в упор на бревне.
3. Прыжком в упор на н/ж брусьев р/в.

Из вися на в/ж размахивание изгибами.

Техника выполнения. В виси на в/ж приподнять прямые ноги вперед и, не задерживая их в конечном положении, легким броском отвести назад, подавая плечи вперед. Прodelать это несколько раз подряд, постепенно увеличивая амплитуду движений (рис. 173).

Последовательность обучения.

1. Из вися на в/ж прогнуться и вернуться в и. п.
2. Медленное сгибание и разгибание в тазобедренных суставах с поддержкой.
3. Размахивание изгибами с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки: 1) вместо сгибания и разгибания в тазобедренных суставах выполняется размахивание вокруг точек хвата; 2) сильно согнутые в коленях ноги.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой за бедро спереди, другой под поясницу.

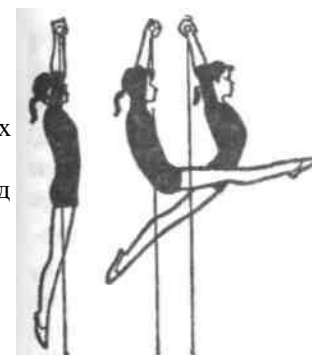


Рис. 173

Комбинация для контрольного урока.

1. Из вися стоя лицом к в/ж прыжком в упор на н/ж — 1,0 балла.
2. Перемах правой в упор ноги врозь — 1,5 балла.
3. Перехватом левой за в/ж поворот налево кругом в вис лежа ноги врозь левой (верхом) разным хватом (левая снизу, правая сверху) — 2,0 балла.
4. Перехват левой в хват сверху и перемах правой в вис лежа на н/ж — 1,0 балла.
5. Махом вперед в вис присев на н/ж и опускание в вис — 2,0 балла.
6. Размахивание изгибами и соскок махом назад — 2,5 балла.

Требования к уровню физической подготовленности девочек VI класса в подтягивании из вися лежа: 20 раз и больше — высокий; 11-15 раз — средний; 4 раза и меньше — низкий.

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ.

Для девочек VI класса можно рекомендовать следующие упражнения.

1. И.п. — стойка продольно.

1 — скрестный шаг правой влево; 2 — поворот налево кругом; 3 — скрестный шаг левой вправо; 4 — поворот направо кругом; 5 — скрестный шаг правой влево назад (левая перед правой); 6 — поворот направо кругом; 7 — скрестный шаг левой вправо назад (правая перед левой); 8 — поворот налево кругом.

2. И.п. — стойка правая перед левой, руки в стороны.

1 — махом левую вперед, руки вниз с хлопком под бедром левой ноги; 2 — шаг левой, руки в стороны; 3-4 — повторить счет 1-2 с другой ноги; 5 — поворот налево на 270° в стойку скрестно продольно; 6 — приставляя левую, стойка продольно и «старт пловца»; 7 — соскок прогибаясь, приземляясь, встать в о.с.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока.

И.п. — стоя продольно у правой трети бревна.

1. Вскок в упор, правую в сторону на носок — 1,0 балла.

2. Поворачиваясь налево, стойка на правом колене, руки в стороны — 1,0 балла.

3. Взявшись руками спереди, поставить левую согнутую ногу впереди правого колена и, вставая, три шага на носках — 1,0 балла.

4. Полуприседа, опуская руки вниз, поворот кругом — 1,5 балла.

5. Шаг левой, мах правой и хлопок под ногой — 1,5 балла.

6. Выпад правой, руки в стороны — 0,5 балла.

7. С поворотом налево, приставляя левую, «старт пловца» — 1,0 балла.

8. Соскок прогибаясь — 2,5 балла.

VII. Соревновательная деятельность.

Программный материал 7 класса

Для 7 КЛАССА.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Повороты на 45°.

Выполняются как направо, так и налево по командам «Пол-оборота напра-ВО!» и «Пол-оборота нале-ВО!». По технике выполнения соответствуют поворотам направо и налево на месте.

Изменение длины шага.

Для этой цели к ранее освоенным командам «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-ЭКЕ!», с помощью которых можно изменять темп движения и длину шага, добавляются команды «Полный шаг!» и «Полшага!». Эти команды обычно подаются во время передвижения класса в колонне.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1. Кувырок вперед в стойку на лопатках.

Техника выполнения. Из упора присев или упора стоя на коленях, разгибая ноги, согнуться в тазобедренных суставах и, наклоня голову на грудь, опуститься на шею и лопатки. Далее, не отрывая носки от пола, подставляя руки под спину, поднять ноги в стойку на лопатках, перекатом вперед в группировке встать (рис. 83).



Рис. 83

Последовательность обучения.

1. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.
2. Из упора стоя на коленях кувырок вперед в стойку на лопатках.
3. Из упора присев кувырок вперед в стойку на лопатках.

Типичные ошибки.

1. Преждевременный отрыв ног от опоры и падение вперед.
2. Постановка рук с широко разведенными локтями.
3. Ошибки, типичные для стойки на лопатках.

Страховка и помощь. Во избежание сильного вращения и возможного опускания таза, стоя сбоку, поддерживать за голень, помогая перейти в стойку на лопатках, далее помогать, как при выполнении стойки на лопатках.

2. Стойка на голове согнув ноги.

Техника выполнения. Упражнение является подводящим для освоения стойки на голове и руках. Из упора присев, разгибая ноги, опереться головой о мат, перенося массу тела на руки и голову, без толчка и маха согнуть к груди сначала одну ногу, затем другую, принимая стойку на голове согнув ноги (рис. 84).

Последовательность обучения.

1. Руки и голова должны образовать равносторонний треугольник. Кисти располагаются на ширине плеч. Голова опирается верхней частью лба.



Рис. 84

2. Из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами с помощью.
3. Из упора присев стойка на голове самостоятельно.

Типичные ошибки.

1. Неправильная постановка головы: не на лоб, а на темя.
2. Близкая постановка головы к рукам (нарушен принцип равностороннего треугольника).
3. Сгибание ног не к груди, а за спину.

Страховка и помощь. Помогать, стоя сбоку на коленях, поддерживая одной рукой под спину, другой за голени.

3. Кувырок назад в полушпагат.

Техника выполнения. Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу, — полушпагат (рис. 85).



Рис. 85

Рис. 86

Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок назад в упор присев.
2. Из упора присев кувырок назад в упор стоя на коленях.
3. Из упора присев кувырок назад в упор стоя на одном колене, другую назад.
4. Из упора стоя на коленях, опираясь руками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в стороны, смотреть вперед (рис. 86).
5. Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу и принять полушпагат.
6. Из упора присев кувырок назад в полушпагат.

Типичные ошибки.

1. Резкое опускание согнутой и прямой ноги.
2. Сгибание ноги, отведенной назад.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.

4. Комбинация для совершенствования и контрольного урока для мальчиков.

1. Из упора присев кувырок вперед стойка на лопатках.....2,5 балла.
2. Перекат вперед в сед с наклоном.....1,0 балл.
3. Кувырок назад в упор присев.....2,0 балла.
4. Стойка на голове согнув ноги.....3,0 балла.
5. Опускаясь в упор присев, прыжок вверх прогибаясь.....1,5 балла.

5. Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек.

1. Из упора присев кувырок вперед.....1,0 балл.
2. Кувырок вперед в сед с наклоном.....1,5 балла.
3. Лечь и «мост».....3,0 балла.
4. Лечь и стойка на лопатках.....2,0 балла.
5. Перекатом вперед сед с наклоном.....1,0 балл.
6. Кувырок назад в полушпагат.....1,5 балла.

ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ.

Девочки в этом классе продолжают совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину высотой 105-110 см.

1. Прыжок согнув ноги через козла в ширину на высоте 110-115 см (мальчики).

Техника выполнения. Оттолкнувшись ногами о мостик, поставить руки на снаряд и начать сгибание в тазобедренных и коленных суставах, колени подтягиваются к груди. По окончании толчка руками тело энергично разгибается за счет поднимания плеч и рук и отведения ног вниз-назад. Перед приземлением надо снова немного согнуться в тазобедренных суставах, чтобы смягчить приземление (рис. 110).

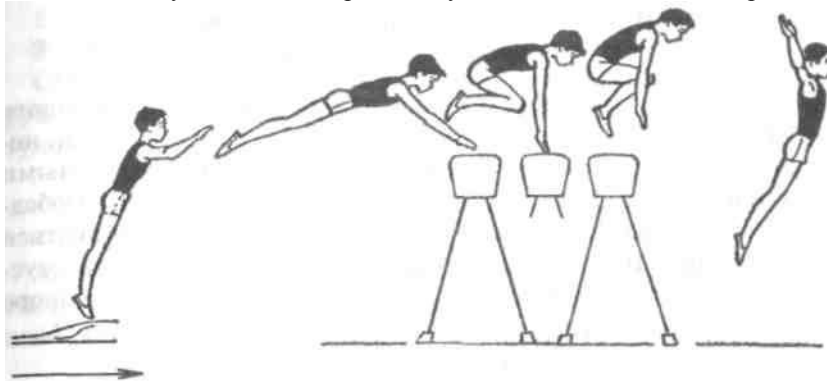


Рис. 110

Последовательность обучения.

1. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и снова упор лежа.
2. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и, разгибаясь, прыжок вверх-вперед.
3. Из упора лежа на гимнастической скамейке, покрытой матом, ноги на полу, толчком ног в упор присев и соскок прогибаясь.

4. Повторить прыжок V класса — вскок в упор присев на козла и соскок прогибаясь.

5. Прыжок согнув ноги через козла в ширину — на высоте **110-115 см**.

Типичные ошибки.

1. Задержка рук на снаряде.
2. Нет разгибания тела после толчка руками.
3. Разгибание тела выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся вниз-назад.

Страховка и помощь. Стоять спереди-сбоку от места приземления, поддерживая двумя руками за плечо.

ВИСЫ И УПОРЫ.

1. Перекладина (средняя).

На перекладине мальчики VII класса совершенствуют выполнение ранее освоенных упражнений:

упоров, перемахов, подъемов в более сложных условиях, например из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом перемахом левой (правой) назад в упор или подъем переворотом толчком двумя. Продолжают выполнять упражнения в подтягивании и поднимании прямых ног из виса, передвижение в висе.

1.1. Из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом перемахом левой (правой) назад.

Техника выполнения. Для прихода в упор ученики могут использовать подъем переворотом махом одной, толчком другой. Из упора выполнить перемах одной вперед и принять упор ноги врозь правой (левой). Выполнение переворота осуществляется следующим образом: предварительно перехватив руку, одноименную повороту, в хват снизу, передать на нее тяжесть тела, затем поворотом головы, плеча и туловища поставить на перекладину другую руку хватом сверху. После этого, приподнимая таз, выполнить перемах ногой назад и прийти в упор (рис. 174). Из упора махом назад соскок.



Рис. 174

Последовательность обучения.

1. Из упора выполнить перемах одной в упор ноги врозь вне и перемах назад в упор, соскок махом назад (2-3 раза).

2. Стоя перед гимнастической скамейкой, перешагнуть через нее одной ногой, приняв стойку ноги врозь правой (левой). Поворачиваясь налево на правой ноге, выполнить перемах левой ногой назад над скамейкой и встать в о. с. Повторить 3-4 раза, обращая внимание на то, чтобы при перемахе нога была прямая.

3. Имитация поворота с гимнастической палкой.

4. Выполнение поворота полностью вначале на низкой перекладине, затем на средней с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки: 1) при повороте расслабляется и опускается нога, которая спереди; 2) перемах назад выполняется согнутой ногой.

Страховка и помощь: оказывать, стоя сбоку со стороны, в которую выполняется поворот, поддерживая под грудь или под ногу.

1.2. Подъем переворотом толчком двумя.

Техника выполнения. Из виса стоя на согнутых руках толчком ног поднять ноги в вис согнувшись (спереди) на согнутых руках, продолжая сгибать руки, поднимать ноги вверх-назад за перекладину до касания перекладины животом. Затем, разгибая руки, выпрямиться, поднять голову и прийти в упор (рис. 175). В момент выхода в упор следить за тем, чтобы ноги не опускались и не пересекали вертикальную плоскость (удерживать в положении, близком к горизонтальному).

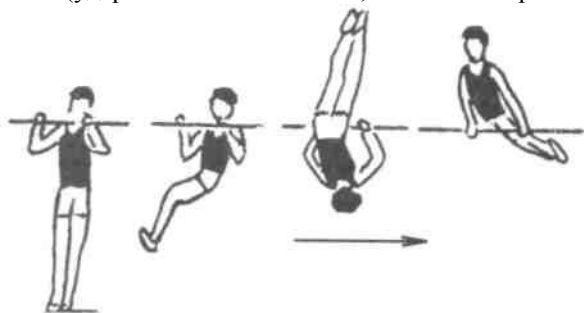


Рис. 175

Последовательность обучения.

1. Повторить подъем переворотом махом одной, толчком другой (VI класс).

2. Из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног как можно выше 2-3 раза.

3. Подъем переворотом толчком двумя.

Типичные ошибки: 1) в и. п. ноги находятся не под перекладиной; 2) преждевременный наклон головы назад, до того как ученик поднесет ноги к перекладине и начнет разгибаться; 3) полное разгибание рук в момент перехода в вис согнувшись.

Страховка и помощь: стоя сбоку спереди перекладины, поддерживать одной рукой под плечо, другой под поясницу, во второй половине подъема — под грудь и ноги.

1.3. Комбинация для контрольного урока.

1. Из виса стоя подъем переворотом толчком двумя в упор.....3,0 балла.

2. Перемах правой в упор ноги врозь правой.....1,5 балла.
3. Поворот налево кругом с перемахом левой назад в упор.....2,0 балла.
4. Опускание вперед через вис углом.....2,0 балла.
5. Разгибаясь в тазобедренных суставах и отводя руки назад, оттолкнуться ими от перекладины и перейти в о.с.1,5 балла.

Требования к уровню физической подготовленности мальчиков VII класса в подтягивании в висе: 8 раз и больше — высокий, 5-6 раз — средний; 1 раз — низкий.

2. Брусья.

Учащиеся VII класса продолжают укреплять мышцы плечевого пояса, выполняя передвижения в упоре, повороты, сгибания и разгибания рук. Основные элементы, которыми необходимо овладеть, — это размахивание в упоре с хорошей амплитудой и соскок махом назад.

2.1. Из размахивания в упоре соскок махом назад.

Техника выполнения. Проходя махом назад вертикаль, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и послать ноги назад-вверх и в сторону соскока. В конце маха, затормозив движение ног, слегка прогнуться и вывести тело из середины брусьев, быстро переставить руку с дальней жерди на жердь, через которую выполняется соскок, а другую руку (одноименную соскоку) отвести в сторону (рис. 176).

Последовательность обучения.

1. Размахивание в упоре с постепенным увеличением амплитуды махов и соскок махом назад внутрь брусьев.
2. Размахивание в упоре с разведением ног на махе назад и их сведением перед махом вперед, соскок махом назад внутрь брусьев.
3. Из упора лежа ноги на гимнастической скамейке поставить правую руку перед левой и, опираясь на правую руку, левую поднять в сторону (при соскоке влево).
4. Из размахивания на концах жердей соскок махом назад.
5. То же, но со смещением тела в сторону соскока и с перехватом рук.
6. То же, но на середине брусьев.

Типичные ошибки: 1) низкий мах назад и сгибание ног в коленях; 2) соскок выполняется с одновременным толчком рук; 3) смещение тела выполняется не в сторону, а назад в сторону.

Страховка и помощь: стоя сбоку у опорной руки, одной рукой захватить ближнюю руку у плеча, а другой — по ходу движения маха назад — подтолкнуть под бедра (рис. 177).

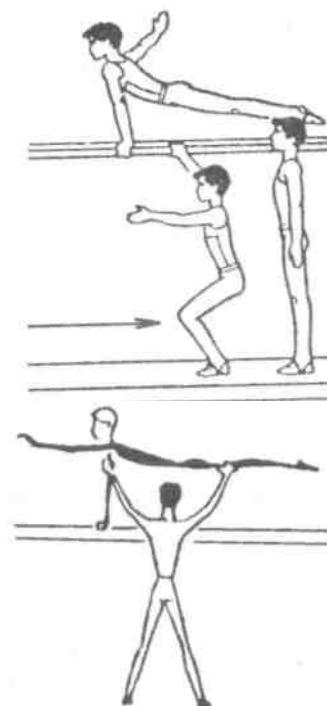


Рис. 177

2.2. Комбинация для контрольного урока.

1. На середине брусьев прыжком упор и махом вперед сед ноги врозь.....1,5 балла.
2. Перемах внутрь и мах назад.....1,5 балла.
3. Мах вперед.....1,5 балла.
4. Махом назад развести ноги над жердями.....2,0 балла.
5. Сводя ноги, мах вперед.....1,5 балла.
6. Соскок махом назад прогнувшись влево.....2,0 балла.

3. Брусья р/в.

Девочки VII класса совершенствуют выполнение ранее освоенных упражнений и овладевают подъемом переворотом на н/ж махом одной, толчком другой.

3.1. Из вися стоя подъем переворотом на н/ж махом одной, толчком другой.

Методика обучения, страховка и помощь при выполнении данного упражнения аналогичны подъему переворотом махом одной, толчком другой на перекладине у мальчиков (VI класс).

3.2. Комбинация для контрольного урока.

1. Из вися стоя на согнутых руках лицом к в/ж махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж.....3,0 балла.

2. Перемахом правой в упор ноги врозь правой1,0 балла.
3. Перехватом левой за в/ж поворот налево кругом в вис лежа ноги врозь, левой разным хватом (левая снизу, правая сверху).....2,0 балла.
4. Перехват левой в хват сверху и перемах правой в вис лежа на н/ж1,0 балла.
5. Поворотом направо в сед на правом бедре, правая хватом за в/ж, левая в сторону1,0 балла.
6. Хватом левой спереди, отталкиваясь правой рукой, соскок с поворотом направо лицом к брусью.....2,0 балла.
- Требования к уровню физической подготовленности девочек VII класса в подтягивании из виса лежа: 19 раз и больше — высокий, 12-15 раз — средний, 5 раз и меньше — низкий.*

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ.

С учащимися VII класса можно выполнять следующие упражнения:

1. Расхождение вдвоем при встрече.
2. И. п. — стойка поперек на носках, правая перед левой, руки в стороны.
1 — четыре быстрых шага на носках, руки на пояс (стойка поперек, правая перед левой); 2 — шагом левой поворот направо на 360° на носках и выпад на левой, руки в стороны; 3 — упор присев на левой; 4 — разгибая левую, встать на ней и мах правой вперед, руки назад; 5 — правую назад на носок, дугами книзу руки вверх; 6 — поворот направо кругом, руки в стороны; 7 — два прыжка на левой с продвижением вперед, руки на пояс; 8 — то же на правой; 9 — приставить левую и, дойдя до конца бревна, принять о. с, руки дугами вперед-вверх-назад и «старт пловца»; 10 — соскок прогибаясь с конца бревна со взмахом рук вверх-в стороны.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока.

- И. п.** — стойка продольно перед бревном у правого конца.
1. С разбега махом одной и толчком другой упор присев — 2,5 балла.
 2. Вставая, поворот налево в стойку поперек, левая перед правой, руки в стороны — 1,5 балла.
 3. Шаг правой и, сгибая ногу в положение выпада, пружинистый наклон вперед, дугами книзу руки перед грудью скрестно, выпрямляясь, встать на правой, левую назад, руки в стороны — 1,5 балла.
 4. То же с левой ноги — 1,5 балла.
 5. Переменными шагами дойти до конца бревна, руки на пояс — 1,0 балла.
 6. Соскок, прогибаясь, с конца бревна толчком двумя — 2,0 балла.

VIII. Планирование и контроль.

Программный материал

Для 8 КЛАССА.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Переход с шага на месте к передвижению (на ходьбу).

существляется по команде «Прямо!», которая подается под левую ногу, затем выполняется шаг правой на месте и с левой ноги начинается движение вперед. Команда имеет только исполнительную часть, поэтому для достижения большей согласованности движений может быть использовано в качестве предварительной части слово «класс». Учить ее в шеренге в сочетании с командой «На месте шагом — МАРШ!».

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Мальчики должны освоить кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойку на голове. Девочки — «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.

1. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь Техника выполнения.

Из упора присев, заканчивая кувырок назад, развести ноги, не сгибая их в коленях, и, выпрямляя руки, выйти в упор стоя ноги врозь.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок назад в упор присев.
2. Из седа в группировке перекат назад до упора согнувшись ноги врозь и возвратиться в и. п.
3. Из упора присев перекат назад в группировке до упора согнувшись ноги врозь и возвратиться в и. п.
4. Из упора стоя ноги врозь согнувшись сгибание и разгибание рук до касания головой матов.
5. Из упора присев кувырок назад в упор стоя ноги врозь.

Типичные ошибки.

1. Неправильная постановка рук, как при выполнении кувырка назад.
2. Слишком запоздалое разведение ног.
3. Неполное разгибание ног в момент разведения.

Страховка и помощь. Помогать, стоя сбоку на коленях, поддерживая под спину в момент переворачивания через голову. Чтобы выполняющий не задел страхующего ногами при их разведении, последний должен находиться рядом с выполняющим в и. п.

2. Длинный кувырок.

Техника выполнения. Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседа, руки назад, махом руками вперед разгибая ноги, поставить руки не ближе 60-80 см от носков впереди плеч, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке. При этом надо стремиться, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками (рис. 87).

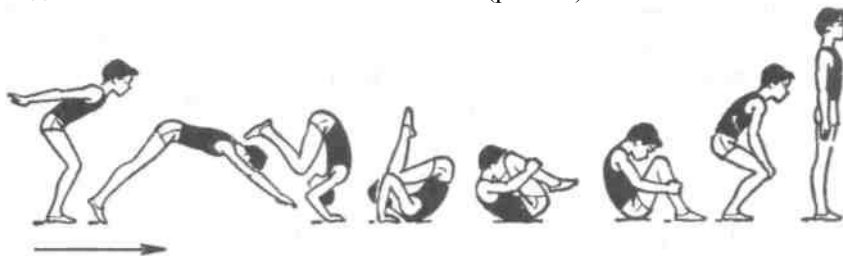


Рис. 87

Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.
2. Из упора присев кувырок вперед с постепенным увеличением расстояния между ногами и руками в упор присев.
3. Из полуприседа длинный кувырок вперед в упор присев с линии, находящейся на расстоянии 60-80 см до постановки рук.

Типичные ошибки.

1. Близкая постановка рук, что приводит к выполнению обычного кувырка вперед.
2. Ноги в момент отталкивания не разгибаются полностью.
3. Появление фазы полета из-за слишком большого расстояния между стопами и местом постановки рук.
4. Ошибки, типичные при выполнении группировок, перекатов и кувырка вперед.

Страховка и помощь. Стоя сбоку у места постановки рук, одной рукой, накладывая ее на затылок выполняющего, помогать ему наклонять голову вперед, а другой поддерживать снизу под живот или бедро.

3. Стойка на голове.

Техника выполнения. Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения (рис. 88).

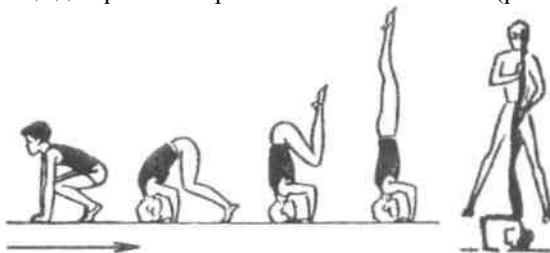


Рис. 88

Рис. 89

Последовательность обучения.

1. Из упора присев стойка на голове согнув ноги (упражнение VII класса).

2. Из упора присев стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением тела до прямого положения.

3. Из упора присев толчком двумя ногами стойка на голове и возвратиться в и. п.

Типичные ошибки.

1. Неправильная постановка головы (не на лоб, а на темя).

2. Голова поставлена близко или далеко от рук.

3. Неполное разгибание в тазобедренных суставах.

4. Излишнее прогибание в пояснице.

5. Ноги согнуты в коленях, носки не оттянуты.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать за голень снизу, другой под спину. При выходе в стойку поддерживать одной рукой за бедро, а другой за голень, добиваясь точного вертикального положения (рис. 89).

4. «Мост» и поворот кругом в упор стоя на одном колене.

Техника выполнения. Описание техники выполнения «моста» из положения лежа на спине и из положения стоя с помощью приведены для учащихся III и VI классов. Поэтому здесь остановимся на технике поворота в упор стоя на одном колене из положения «мост». Переносить тяжесть тела на правую (левую) руку и правую (левую) ногу, оттолкнуться левой (правой) рукой и начать поворот направо (налево). Повернувшись на 90°, согнуться и закончить упражнение в упоре стоя на правом (левом) колене, другую назад. Завершая поворот, опереться на левую (правую) руку и вернуть кисть правой (левой) руки в обычное положение.

Последовательность обучения.

1. Повторить «мост» из положения лежа на спине.

2. Повторить «мост» из положения стоя с помощью.

3. В положении «мост» научить переносить тяжесть тела с руки на руку, приподнимая одну руку от пола (рис. 90).

4. Повторить положение упора стоя на одном колене.

5. «Мост» и поворот кругом в упор стоя на одном колене с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки.

1. Недостаточная передача тяжести тела на руки.

2. Слишком широкая постановка рук на пол.

3. При повороте нет толчка ног, противоположной повороту от пола.

4. Опускание и сгибание ноги сзади.

Страховка и помощь. Помогать, стоя с противоположной повороту стороны, поддерживая под спину и за ногу.



Рис. 90

5. Комбинация для совершенствования и контрольного урока для мальчиков.

1. Из упора присев кувырок назад в упор стоя ноги врозь.....3,0 балла.

2. Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны.....1,0 балл.

3. Упор присев и стойка на голове толчком двумя.....3,0 балла.

4. Опускание в упор присев и кувырок вперед.....1,0 балл.

5. Длинный кувырок и прыжок вверх прогибаясь.....2,0 балла.

6. Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек.

1. Из упора присев кувырок назад.....2,0 балла.

2. Перекатом назад стойка на лопатках.....1,5 балла.

3. Перекатом вперед лечь и «мост».....2,5 балла.

4. Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад.....2,0 балла.

5. Махом левой упор присев и кувырок вперед.....1,0 балл.

6. Прыжок вверх прогибаясь и о. с.1,0 балл.

ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ.

В этом классе мальчики осваивают прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 110-115 см). Требования к технике выполнения, последовательности обучения, страховке и помощи такие же, как и при опорном прыжке согнув ноги через козла в ширину (VII класс). Девочки осваивают прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину на высоте 110 см.

1. Прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину.

Техника выполнения. Прыжок выполняется с небольшого разбега (8-10 м). Одновременно с толчком ногами о мостик, который ставится почти рядом с конем, надо опереться прямыми руками на коня и, поднимая тело, несколько согнутое в тазобедренных суставах, направить ноги в сторону. Поворачиваться над снарядом одновременно с разгибанием в тазобедренных суставах и отталкиванием рукой. Другую руку оставлять на опоре до приземления. Приземляться боком к снаряду (рис. 111).

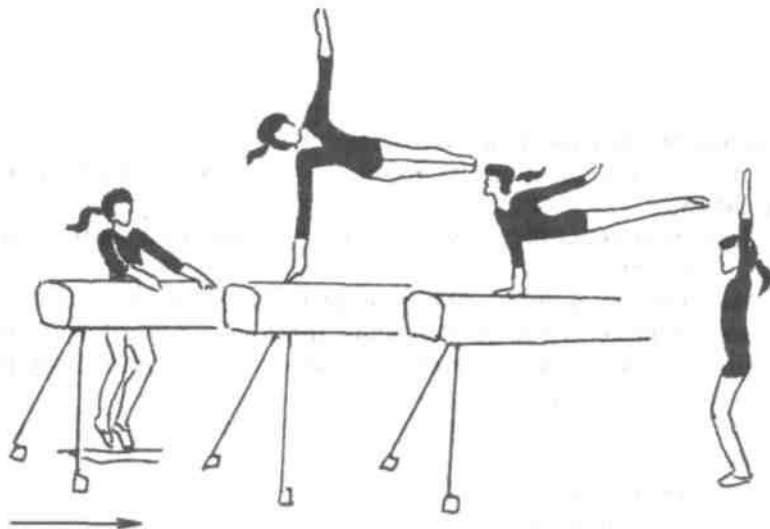


Рис. 111

Последовательность обучения.

1. Упор лежа боком на полу и поворотом в упор лежа.
2. Из упора лежа сзади, ноги на скамейке, разгибаясь в тазобедренных суставах и отталкиваясь одной рукой, упор лежа боком, свободную руку в сторону, продолжая поворот в упор лежа.
3. Из упора стоя на мостике перед снарядом два-три прыжка на мостик и толчком ног упор лежа боком и соскок с поворотом на 90°.
4. С небольшого разбега прыжок боком через коня в ширину с поворотом на 90°.

Типичные ошибки.

1. Уход в сторону от опорной руки.
2. Низкое положение таза и ног над снарядом.
3. Сгибание тела во время поворота.

Страховка и помощь. Стоя со стороны опорной руки, одной рукой поддерживать под плечо, другой при необходимости под туловище.

ВИСЫ И УПОРЫ.

1. Перекладина (средняя).

В VIII классе учащиеся совершенствуются в выполнении подъемов переворотом толчком двумя и перемахов ногами. В целях повышения физической подготовленности выполняют подтягивания и поднятие прямых ног в вися. Осваивают подъем на одной вьне (подъем завесом вьне), из вися на согнутых ногах опускание в упор присев через стойку на руках.

1.1. Из вися на одной вьне подъем на одной вьне ноги врозь одной (упор верхом).

Техника выполнения. Выполняется после спада назад из упора ноги врозь одной (упора верхом) или после размахивания из вися на одной вьне (вис завесом вьне). Для подъема необходимо сделать мах свободной ногой. Мах выполняется с постепенным плавным ускорением и по большой дуге. В конце маха, нажимая согнутой ногой на перекладину и подавая плечи вперед, выйти в упор ноги врозь одной вьне (упор верхом вьне). Подъем имеет в большей степени прикладной характер (рис. 178).

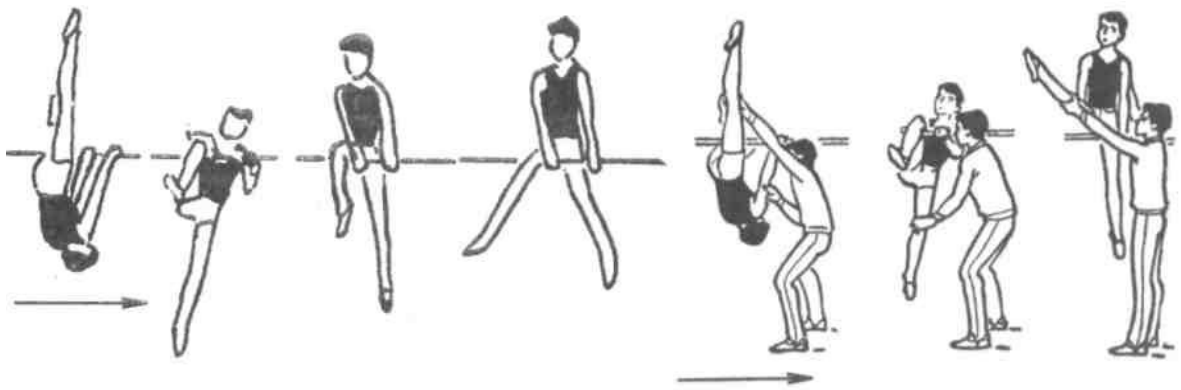


Рис. 178

Рис. 179

Последовательность обучения.

1. Из вися стоя толчком двумя принять вис на левой (правой) вне.
2. Размахивание в вися на одной вне. Амплитуда махов достигается за счет маха свободной ногой.
3. Из размахивания в вися на одной вне (2-3 маха) подъем на одной в упор ноги врозь вне.
4. Из упора ноги врозь правой (левой) вне спад назад и подъем на правой (левой) в упор ноги врозь правой (левой) вне. При спаде во избежание большого маха свободную ногу не следует брать на себя, а оставлять впереди.

Типичные ошибки: 1) попытка выйти в упор ноги врозь правой (левой) без завершающего движения маховой ногой; 2) мах ногой выполняется с самого начала резко с одновременным сгибанием рук и подтягиванием плеч к перекладине.

Страховка и помощь: стоя сбоку и спереди от ученика (со стороны маховой ноги), в момент подъема одной рукой держать за руку выше локтя или спину, другой помогать, нажимая на бедро маховой ноги (рис. 179).

1.2. Из вися на согнутых ногах опускание в упор присев через стойку на руках.

Техника выполнения. Из вися стоя толчком двумя принять вис согнувшись сзади и вис на согнутых ногах и руках (вис за-весом двумя). Отпуская руки, медленно разогнуться в тазобедренных суставах и выполнить вис на согнутых ногах, руки вверх (в стороны). Опираясь ладонями на мат под перекладиной, стойка на руках и упор присев (рис. 180).



Рис. 180

1.3. Комбинация для контрольного урока.

1. Из вися стоя подъем переворотом толчком двумя в упор.....3,0 балла.
2. Перемах правой в упор ноги врозь вне (верхом вне).....0,5 балла.
3. Спад назад и подъем на правой вне (завесом вне) в упор ноги врозь правой вне.....3,0 балла.
4. Перехватом правой в упор ноги врозь правой (упор верхом) и перемах левой вперед в упор сзади.....1,0 балла.
5. Медленное опускание назад в вис на согнутых ногах и руках (вис за-весом двумя).....0,5 балла.
6. Вис на согнутых ногах, руки в стороны.....1,0 балла.
7. Через стойку на руках опускание в упор присев и, выпрямляясь, о. с.1,0 балла.

Требования к уровню физической подготовленности мальчиков VIII класса в подтягивании в вися: 9 раз и больше — высокий; 6-7раз — средний; 2 раза — низкий.

2. Брусья.

На брусьях учащиеся VIII класса совершенствуются в выполнении размахиваний в упоре, упоре на руках и предплечьях, соскока махом назад. Продолжают развивать силу мышц плечевого пояса, выполняя

передвижения в упоре поочередными и одновременными перехватами рук, сгибания и разгибания рук в упоре. Начинают осваивать кувырок вперед из седа ноги врозь в сед ноги врозь и из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад в сед ноги врозь.

2.1. Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь.

Техника выполнения. Для выполнения кувырка вперед из седа ноги врозь надо перехватиться руками вперед вплотную к бедрам, затем, сгибаясь и поднимая таз, локти широко развести в стороны, плечи поставить ближе к кистям, голову наклонить вперед и, не отпуская рук, начать кувырок. Уравновесив тело в положении упора согнувшись и соединив ноги, перехватиться руками вперед и после этого активным движением ног вперед завершить кувырок в сед ноги врозь (рис. 181).

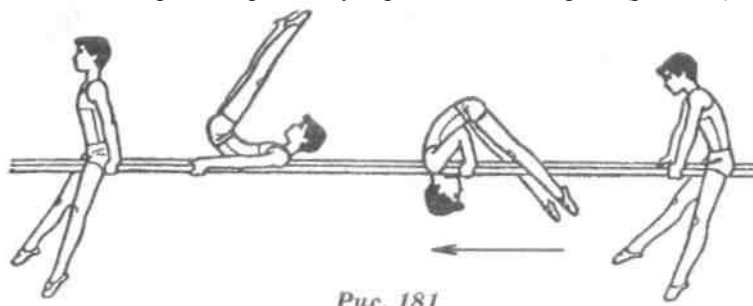


Рис. 181

Последовательность обучения.

1. Из упора ноги врозь на полу кувырок вперед в сед ноги врозь.
2. На брусках махом вперед упор согнувшись (рис. 181, а).
3. Из седа ноги врозь на брусках кувырок вперед в сед ноги врозь.

Типичные ошибки:

1) неправильная постановка плеч на жерди, локти не разведены, а прижаты к туловищу, что приводит к проваливанию между жердями;

2) в первой части кувырка, вместо того чтобы ноги подтягивать к рукам и сгибаться в тазобедренных суставах, ученик делает обратные движения: скользя плечами по жердям вперед, разгибается в тазобедренных суставах;

3) во второй половине кувырка ноги разводятся недостаточно широко, что приводит к проваливанию во время выполнения седа ноги врозь.

Страховка и помощь: стоя сбоку, поставив одну ногу под бруска, поддерживать двумя руками под спину и таз.



Рис. 181, а

2.2. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад в сед ноги врозь.

Техника выполнения. После маха вперед выполняется свободное перемещение тела вниз. Пройдя вертикальное положение, усилить мах энергичным прогибанием тела, плечи слегка подаются вперед. Подъем выполняется активными усилиями мышц рук и плечевого пояса в момент торможения стоп. После выхода в упор развести ноги и принять сед ноги врозь (рис. 182).

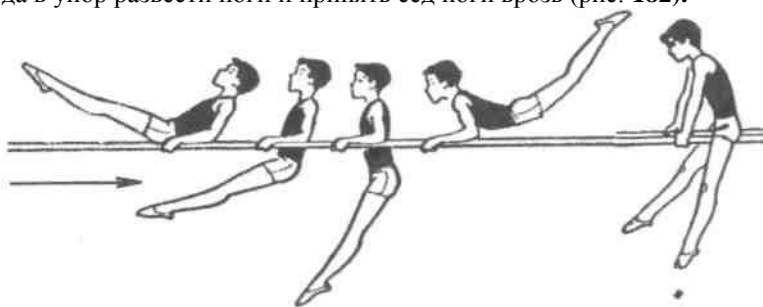


Рис. 182

Последовательность обучения.

1. Размахивание в упоре на предплечьях и соскок махом назад внутрь брусков.
2. Из размахивания в упоре на предплечьях на концах жердей подъем махом назад с помощью (помощь оказывать, поддерживая под бедро, фиксируя ноги после подъема). Затем соскок без маха вперед.
3. На середине брусков после размахивания в упоре махом назад сед ноги врозь.
4. Из размахивания в упоре на предплечьях на середине брусков подъем махом назад в сед ноги врозь.

Типичные ошибки: 1) недостаточный мах назад; 2) при подъеме уводятся назад плечи; 3)

неустойчивое положение в упоре на предплечьях.

Страховку и помощь оказывают, стоя сбоку, одной рукой под плечо, другой под живот или бедро.

2.3. Комбинация для контрольного урока.

1. На середине брусьев прыжком упор на предплечьях — 1,0 балла.
2. Подъем махом назад в сед ноги врозь — 2,5 балла.
3. Кувырок вперед в сед ноги врозь — 2,5 балла.
4. Перемах внутрь и мах назад — 1,0 балла.
5. Мах вперед — 1,0 балла.
6. Соскок махом назад прогнувшись вправо (влево) — 2,0 балла.

3. Брусья р/в.

Основной задачей для девочек VIII класса является совершенствование в подъеме переворотом махом одной, толчком другой в упор на н/ж, размахивании изгибами, простых и смешанных висах и упорах. Новым элементом по программе предусматривается опускание вперед в вис присев из упора на н/ж. Наиболее эффективно можно совершенствовать технику в различных комбинациях.

3.1. Комбинация для контрольного урока.

1. Из размахивания изгибами в виси на в/ж вис присев на н/ж — 2,0 балла.
2. Толчком двумя в вис лежа — 1,0 балла.
3. Перехват руками в упор сзади и поворот налево кругом в упор — 1,0 балла.
4. Опускание вперед в вис присев и вис стоя на согнутых руках на н/ж — 2,0 балла.
5. Махом одной, толчком другой подъем переворотом на н/ж — 3,0 балла.
6. Соскок махом назад — 1,0 балла.

Требования к уровню физической подготовленности девочек VIII класса в подтягивании из виси лежа: 17 раз и больше — высокий, 13-15 раз — средний; 5 раз и меньше — низкий.

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ.

И.п. — стойка продольно перед бревном у правого конца.

1 — с разбега толчком двумя упор стоя на левом колене, правую в сторону на носок; 2 — сгибая правую, ставя ее возле правой кисти, встать в стойку ноги врозь продольно, руки в стороны и поворот налево в стойку поперек, правую сзади на носок, руки на пояс; 3 — шаг правой, полуприседая на ней, и с кругом правой назад; 4 — шаг левой, полуприседая, с кругом левой назад; 5 — шаг правой и прыжок на ней, дугами назад руки вверх-в стороны, левую назад; 6 — шаг левой и прыжок на ней, дугами книзу-вперед руки вверх-в стороны, правую назад; 7 — шагом правой поворот кругом на носках, руки дугами книзу-вверх и в стороны, переменными шагами дойти до середины бревна и соскок в сторону толчком двух.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока.

И.п. — стоя под углом к бревну левым боком.

1. С косого разбега толчком двух вскок в упор присев, левая спереди 2,0 балла.
2. Встать, руки в стороны..... 0,5 балла.
3. Шаг польки с левой, руки на пояс..... 1,5 балла.
4. Шаг правой вперед и, приставляя левую сзади, поворот налево кругом, руки вверх и в стороны..... 1,0 балла.
5. Шаг правой и мах левой вперед..... 1,0 балла.
6. Шаг левой и мах правой вперед..... 1,0 балла.
7. Выпад на правой, руки на пояс..... 0,5 балла.
8. Упор стоя на правом колене, левую назад..... 1,0 балла.
9. Соскок махом левой назад в стойку правым боком к бревну 1,5 балла.

Программный материал

Для 9 КЛАССА.

СТРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ.

В этом классе ученики осваивают разновидность перехода с шага на месте к передвижению на

определенное количество шагов. Для этой цели вместо команды «Прямо!» подается команда «Два (три, четыре и т. д.) шага вперед (назад, в сторону) — МАРШ!»

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

В этом классе мальчики осваивают из упора присев силой стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком, а девочки — равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.

1. Из упора присев силой стойка на голове.

Техника выполнения. Из упора присев (голову и руки необходимо поставить так же, как и при выполнении стойки на голове и руках согнув ноги (VII кл.), стойку силой можно выполнить с согнутыми или прямыми ногами (согнувшись). Но в обоих вариантах из упора присев, предварительно разогнув ноги и не отрывая их от пола, необходимо поставить вертикально туловище, а затем поднять ноги: в первом случае — сгибая их в коленях через стойку, согнув ноги (рис. 91), а во втором — разгибаясь в тазобедренных суставах с прямыми ногами (рис. 92).

Последовательность обучения.

1. Повторить стойку на голове согнув ноги (VIII кл.).
2. Повторить стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами.
3. Из упора присев стойка на голове согнув ноги силой.
4. Из упора присев стойка на голове согнувшись (с прямыми ногами) силой.

Типичные ошибки.

1. Неправильное положение рук и головы, описанное ранее.
2. Стойка выполняется толчком двумя или махом одной и толчком другой.
3. Слишком далеко или близко поставлены руки от ног, и при разгибании ног туловище принимает наклонное положение: либо вперед (когда руки поставлены слишком близко к ногам), либо назад (когда руки поставлены слишком далеко от ног).
4. Преждевременное разгибание в тазобедренных суставах (до того момента, когда туловище еще не примет вертикального положения).

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой под ногу.

2. С трех шагов разбега кувырок вперед прыжком.

Техника выполнения. Характерной особенностью техники является наличие полетной фазы после толчка ногами, в безопорном положении тело слегка согнуто в тазобедренных суставах. После касания руками опоры выполняется кувырок вперед. Кувырок вперед прыжком выполняется из полуприседа, с шага, с разбега на горку из 2-3 матов (рис. 93).



Рис. 93

Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок вперед.
2. Из упора присев длинный кувырок вперед в упор присев.
3. Из полуприседа руки назад, кувырок прыжком в упор присев.
4. С трех шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Ошибки, типичные при выполнении кувырка в группировке, длинного кувырка.
2. Слишком высокая или низкая траектория в полетной фазе.
3. Постановка рук под себя и резкое их сгибание.

Страховка и помощь. Страховка обеспечивается одним или двумя партнерами в фазе полета, особенно в момент прихода руками на опору. Стоя сбоку, страхующий одной рукой берет ученика за затылок, наклоняет его голову вперед, а другой рукой помогает снизу под бедро. В начальной стадии обучения лучше страховать вдвоем, а когда упражнение освоено, страховку можно обеспечивать одному (рис. 94).

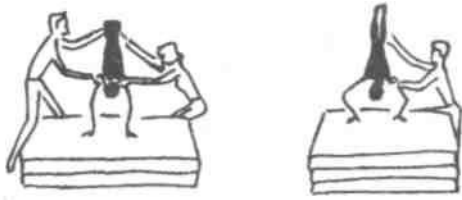


Рис. 94

3. Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.

В этой связке новым элементом для учащихся является равновесие на одной. Рассмотрим технику выполнения данного элемента.

Техника выполнения. Равновесие — это положение, в котором учащийся стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв другую ногу назад до отказа и руки в стороны (рис. 95).

Для принятия равновесия из основной стойки отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.

Последовательность обучения.

1. Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.
2. Равновесие стоя боком у гимнастической стенки.
3. Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3-4 с, а для совершенствования — до 10-20 с, выполнять равновесие с закрытыми глазами.
4. Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.

Типичные ошибки:

1. При наклоне туловища вперед нога опускается.
2. Не полностью выпрямлена опорная нога.

Страховка и помощь. Стоя сбоку со стороны отводимой назад ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро, постепенно помощь уменьшать, держа только за одну руку.



Рис. 95

4. Комбинация для совершенствования и контрольного урока для мальчиков.

1. С 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев.....2,0 балла.
2. Силой стойка на голове и руках согнув ноги4,0 балла.
3. Опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь с поворотом кругом2,0 балла.
4. Полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь и о.с. ...2,0 балла.

5. Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек.

1. Шагом левой равновесие.....3,0 балла.
2. Выпад правой, руки в стороны.....1,0 балл.
3. Кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед.....2,0 балла.
4. Кувырок назад в упор присев.....2,0 балла.
5. Прыжок вверх с поворотом кругом.....2,0 балла.

ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ.

Мальчики продолжают совершенствовать прыжок согнув ноги, но уже через козла в длину на высоте 115 см. Девочки осваивают прыжок боком через коня в ширину на высоте 110 см.

Прыжок боком через коня в ширину.

Техника выполнения. Начало прыжка выполняется так же, как и при прыжке боком с поворотом на 90°. Однако в этом случае необходимо стараться, продолжая движение ног в сторону -вверх и передавая вес тела на опорную руку, разогнуться в тазобедренных суставах над плоскостью снаряда. Туловище горизонтально, свободная рука в сторону,

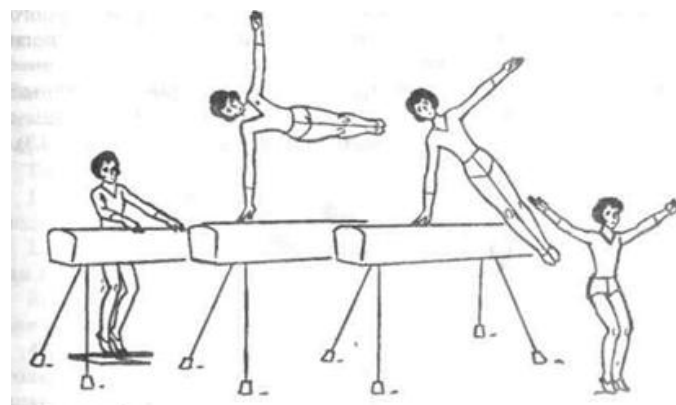


Рис. 112

голова прямо. Пройдя над плоскостью снаряда, оттолкнуться опорной рукой и приземлиться спиной к снаряду (рис. 112).

Последовательность обучения.

1. В упоре лежа боком немного согнуться в тазобедренных суставах и разогнуться.
2. То же, ноги на гимнастической скамейке или на второй рейке гимнастической стенки.
3. Из упора стоя перед снарядом два-три прыжка и толчком ног упор лежа боком и соскок спиной к снаряду.
4. С небольшого разбега прыжок боком через коня в ширину.

Типичные ошибки.

1. Уход в сторону от опорной руки.
2. Низкое положение туловища над снарядом.
3. В момент прохождения над снарядом нет разгибания в тазобедренных суставах.

Страховка и помощь. Стоя у места приземления со стороны опорной руки, одной рукой поддерживать за плечо опорной руки, другой снизу под туловище.

ВИСЫ И УПОРЫ.

1. Перекладина (высокая).

Учащиеся IX класса совершенствуют выполнение ранее освоенных элементов: перемахов и поворотов, подъемов переворотом толчком двумя и на одной вне (завесом вне) на средней перекладине. Начинают осваивать подъемы переворотом махом и силой на высокой перекладине, подъем на одной (завесом), соскок махом назад. Укрепляют мышцы рук и плечевого пояса, выполняя подтягивания и передвижения в виси, лазанье по канату, а для развития мышц брюшного пресса — поднимание прямых ног из вися на гимнастической стенке с остановками в положение вися углом.

1.1. Из вися подъем переворотом в упор силой и медленное опускание в вис.

Это одно из основных силовых упражнений прикладного характера. Движение начинается с подтягивания на руках. Когда сгибание в локтях приближается к пределу, необходимо поднять ноги, стараясь приблизить таз к грифу перекладины, не наклоняя головы назад. Как только ноги окажутся на перекладине, необходимо, поднимая голову и туловище, разогнуть руки и перейти в упор (рис. 183).

Последовательность обучения.

1. На средней перекладине повторить подъем переворотом толчком двумя.
2. Выполнение подъема переворотом из вися с небольшим махом вперед.
3. Из вися подъем переворотом силой в упор и медленное опускание в вис.

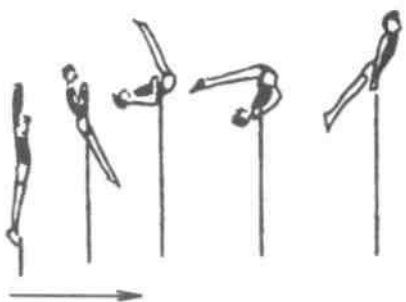


Рис. 183

Типичные ошибки: 1) неполное подтягивание на руках; 2) в момент поднимания ног к перекладине руки полностью разгибаются; 3) при подносе ног к перекладине голова наклоняется назад.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой поддерживать за пояс, другой — под спину, помогая выйти в упор.

1.2. Из вися на одной (вися завесом) подъем в упор ноги врозь (упор верхом).

Техника выполнения в целом такая же, как и при выполнении подъема на одной из вися на одной вне (VIII класс), однако нога находится между руками, что несколько изменяет условия выполнения (рис. 184).

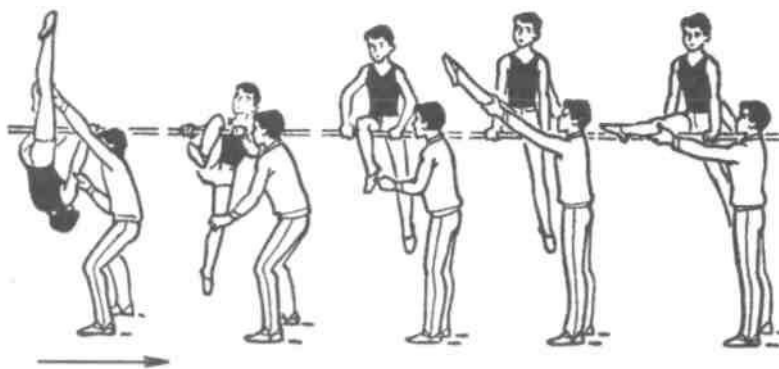


Рис. 184

Последовательность обучения.

1. На средней перекладине повторить подъем на одной в упор ноги врозь вне.
2. Из виса на одной (вис завесом) подъем на одной в упор ноги врозь (упор верхом).
3. То же на высокой перекладине.

Типичные ошибки, страховка и помощь аналогичны при выполнении подъема в упор ноги врозь вне.

1.3. Комбинация для контрольного урока.

1. Из виса подъем переворотом силой в упор — 3,0 балла.
2. Поворот правой в упор ноги врозь правой (левой) — 1,0 балла.
3. Спад назад и подъем на правой (завесом) в упор ноги врозь правой — 3,0 балла.
4. Поворот налево кругом в упор с перемахом левой назад — 1,0 балла.
5. Спад назад в вис согнувшись и соскок махом назад — 2,0 балла.

Требования к уровню физической подготовленности мальчиков IX класса в подтягивании в висе: 10 раз и больше — высокий; 7-8 раз — средний; 3 раза и меньше — низкий.

2. Брусья.

На брусьях необходимо совершенствоваться в размахивании в упоре на предплечьях и руках, упоре, соскоке махом назад, кувырке вперед из седа ноги врозь, подъеме махом назад в сед ноги врозь из упора на предплечьях. Учащимся IX класса предстоит освоить подъем махом вперед в сед ноги врозь из размахивания в упоре на предплечьях. Для укрепления мышц плечевого пояса, кроме освоенных упражнений, можно использовать сгибание и разгибание рук в упоре при размахивании.

2.1. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Техника выполнения. Из размахивания в упоре на предплечьях, проходя вертикаль, энергичным махом вперед, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, резко разогнуться, когда носки ног будут на уровне жердей, и с одновременным разгибанием рук развести ноги и перейти в сед ноги врозь (рис. 185).

Последовательность обучения.

1. Из упора сидя сзади спиной к гимнастической скамейке с согнутыми руками перейти в упор лежа сзади (повторить 2-3 раза).

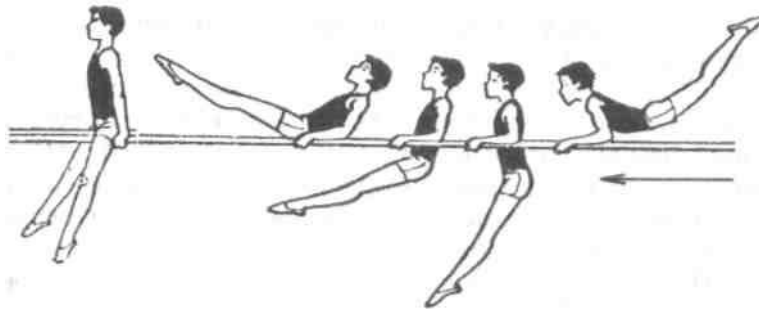


Рис. 185

2. Из размахивания в упоре на предплечьях на махе вперед, когда носки дойдут до уровня жердей, приостановить движение ног и разогнуться в тазобедренных суставах.
3. Из упора лежа на предплечьях с опорой ногами на козел переход в упор лежа (рис. 186).
4. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь.

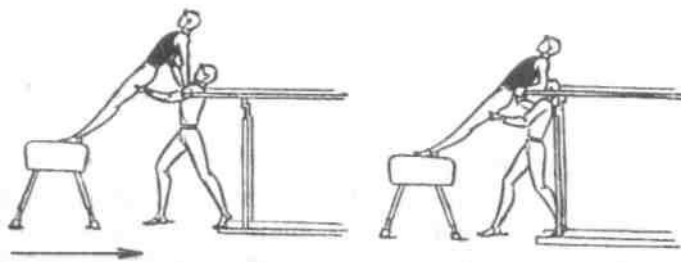


Рис. 186

Типичные ошибки: 1) на махе вперед носки ног проскакивают уровень жердей и не происходит разгибания в тазобедренных суставах; 2) на махе вперед уменьшается угол между плечом и предплечьем; 3) разгибание рук и переход в упор происходят после того, как ноги положены на жерди, а не наоборот.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой держать за плечо, другой — за пояс.

2.2. Из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук.

Техника выполнения. Упражнение выполняется как на махе вперед, так на махе назад. Последний вариант более труден. Поэтому с учащимися IX класса желательно начать освоение сгибания и разгибания рук на махе вперед. Из конечного положения на махе назад одновременно с началом маха вперед слегка подать плечи вперед и согнуть руки. К моменту прохождения вертикали незначительно согнуться в тазобедренных суставах. С движением ног вперед-вверх разогнуть руки. Необходимо обратить внимание на положение плеч во время сгибания рук. Если плечи будут несколько «свалены» назад, то в момент прохождения телом вертикали обучаемый не сможет удержаться в упоре. Поэтому упражнение необходимо выполнять на середине брусьев (рис. 187).

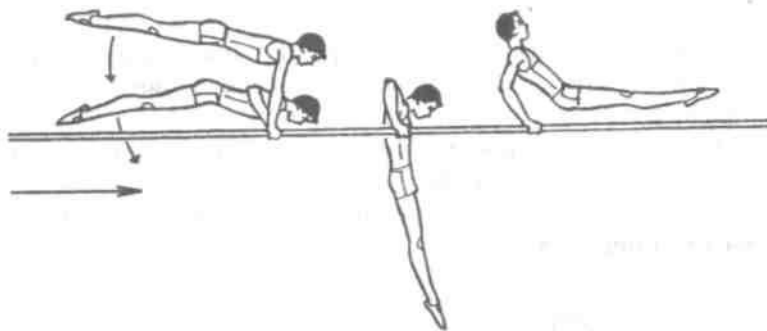


Рис. 187

Последовательность обучения.

1. Размахивание в упоре до положения ног выше жердей.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 4-6 раз).
3. Размахивание в упоре, махом назад развести ноги и мягко опустить их внутренними сторонами стоп на жерди, принять упор лежа на жердях, согнуть руки, свести ноги и на махе вперед разогнуть руки.
4. Выполнение сгибаний и разгибаний рук на махе вперед.

Страховка и помощь: поддерживать под бедро и спину под жердями.

2.3. Комбинация для контрольного урока.

1. На концах жердей прыжком упор и одновременными толчками рук передвинуться вперед до стоек — 1,0 балла.
2. Опуститься в упор на предплечьях и размахивание — 1,0 балла.
3. Подъем махом вперед в сед ноги врозь — 2,5 балла.
4. Перехват руками вперед и кувырок вперед в сед ноги врозь — 2,5 балла.
5. Перемах внутрь и мах назад — 0,5 балла.
6. В начале маха вперед согнуть руки и в конце маха разогнуть, махом назад соскок прогнувшись вправо (влево) — 2,5 балла.

3. Брусья р/в.

Основным элементом для девочек IX класса является вис прогнувшись на н/ж с опорой ногами о в/ж и переход в упор на н/ж. Они также продолжают совершенствовать выполнение ранее освоенных упражнений в различных учебных комбинациях, составленных учащимися с помощью учителя и самостоятельно. Для развития мышц плечевого пояса и брюшного пресса выполняют подтягивания из виса лежа и поднимания

прямых и согнутых ног из вися на гимнастической стенке.

3.1. Вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж и переворот в упор на н/ж.

Техника выполнения. Из вися стоя на н/ж снаружи махом одной, толчком другой поставить поочередно ступни ног на в/ж и, прогибаясь, прижаться бедрами к н/ж. После удержания вися прогнувшись, так же отталкиваясь от в/ж поочередно ногами, выполнить переворот в упор на н/ж (рис. 188).



Рис. 188

Последовательность обучения.

1. Из вися стоя сзади согнувшись к гимнастической стенке толчком ног вис прогнувшись и возвращение в и. п. (IV класс).

2. Из вися стоя на н/ж махом одной, толчком другой подъем переворотом.

3. Из вися стоя на н/ж махом одной, толчком другой вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж и переворот в упор на н/ж.

Типичные ошибки: 1) в положении вися прогнувшись голова наклонена вперед, тело несколько согнуто; 2) при выполнении переворота могут проявиться ошибки, типичные для второй части подъема переворотом махом одной, толчком другой.

Страховка и помощь: стоя между жердями, одной рукой поддерживать под плечо, другой под бедро. Во время выполнения переворота — так же, как и при выполнении подъема переворотом.

3.2. Комбинация для совершенствования и контрольного урока.

1. Из вися стоя на согнутых руках на н/ж снаружи лицом к в/ж махом одной и толчком другой вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж — 2,0 балла.

2. Переворот в упор на н/ж — 2,0 балла.

3. Перемах правой в упор ноги врозь правой — 1,5 балла.

4. Перехватом правой за в/ж поворот налево кругом с перемахом правой в вис лежа на н/ж — 2,0 балла.

5. Поворот налево в сед на левом бедре, правую руку в сторону — 0,5 балла.

6. Хватом правой сзади соскок с поворотом направо кругом — 2,0 балла.

Требования к уровню физической подготовленности девочек IX класса в подтягивании из вися лежа: 16 раз и больше — высокий, 12-13 раз — средний; 5 раз и меньше — низкий.

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ.

С учащимися IX-XI классов необходимо совершенствовать ранее освоенные упражнения, давать задания на самостоятельное составление и выполнение своих комбинаций.

Комбинация для контрольного урока.

И.п. — упор стоя продольно с правой стороны бревна.

1. С прыжка в упор, правую в сторону на носок, с поворотом налево упор стоя на левом колене и полушпагат, руки в стороны.....2,5 балла

2. Опираясь руками впереди, упор лежа.....0,5 балла

3. Толчком ног упор присев.....2,0 балла

4. Встать на носки, руки в стороны.....0,5 балла

5. Шагом правой равновесие на ней.....2,5 балла

6. Выпрямляясь и приставляя левую, полуприсед, руки назад, соскок прогибаясь вперед — в сторону.....2 балла

IX. Организация судейства соревнований.

Программный материал

Для 10 КЛАССА.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Основным упражнением, которое предстоит освоить учащимся X класса, является *поворот кругом в движении*.

Для его выполнения подается команда «Кругом — МАРШ!». Исполнительная часть команды подается одновременно с постановкой правой ноги. После чего на счет «раз» надо сделать шаг левой ногой вперед, на счет «два» — полшага правой ногой вперед и несколько влево и резко повернуться кругом в сторону левой руки на носках обеих ног, на счет «три» продолжить движение с левой ноги в новом направлении.

1. Комплексы ОРУ без предметов для раздельного способа проведения.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Кувырок прыжком через препятствие высотой 90 см.

Техника выполнения. Кувырок выполняется аналогично кувырку прыжком с трех шагов разбега, но высота полетной фазы постепенно увеличивается, для чего и увеличивается длина и скорость разбега (рис. 96).



Рис. 96

Последовательность обучения.

1. Повторить из упора присев длинный кувырок вперед.
2. С места кувырок прыжком.
3. С 2-3 шагов разбега кувырок прыжком, постепенно увеличивая высоту до 50-70 см.
4. С разбега кувырок прыжком через препятствие высотой до 90 см (в качестве препятствия может служить натянутая скакалка, свернутый мат).

Типичные ошибки.

Ошибки такие же, как и при кувырках прыжком без препятствия. В связи с опасностью получения травм учащиеся, не освоившие кувырок прыжком с места, не должны допускаться к выполнению данного упражнения.

2. Стойка на руках махом одной и толчком другой.

Техника выполнения. Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверх ладонями вперед, шагом сделать выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад (рис. 97).



Рис. 97

Последовательность обучения.

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.

2. Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.

Типичные ошибки.

1. Неправильное положение головы (не отклоняется назад).
2. Слишком прогнутое тело.
3. Слишком широкая или узкая постановка рук.
4. Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно-ключичных суставах.

Страховка и помощь. Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить ученика за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Учащийся должен остановиться в момент касания ее ногами (рис. 98).



Рис. 98

3. Переворот в сторону.

Техника выполнения. Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, затем, наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой (если переворот выполняется влево, то левой рукой) пальцами в эту же сторону на расстоянии шага от толчковой ноги и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Далее, оттолкнувшись поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны (рис. 99).

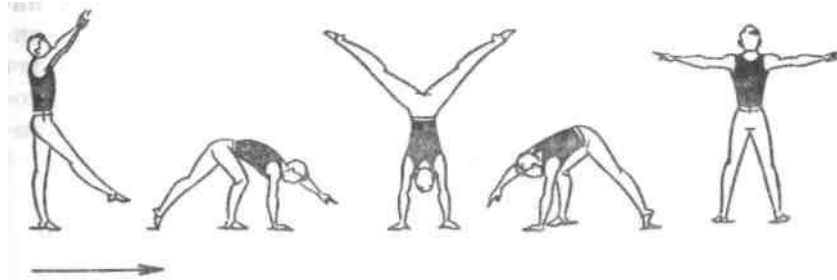


Рис. 99

Последовательность обучения.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.

2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания), а другую под плечо, помогая опуститься на ноги — в стойку ноги врозь, руки в стороны (это упражнение помогает освоению второй половины переворота).

3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать, как в упражнении 1.

4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

Типичные ошибки.

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.
2. Переворот выполняется не через стойку на руках.
3. Голова не отклонена назад, и ученик не контролирует постановку рук.
4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т. е. тело проходит не в вертикальной плоскости, а сбоку.

Страховка и помощь. В практике применяют три основных варианта помощи проводкой по движению со стороны спины:

1. Одной рукой поддерживать за пояс, другой под плечо.
2. Захватом обеими руками скрестно за поясницу.
3. Захватом обеими руками за поясницу.

4. Кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Техника выполнения. Кувырок выполняется из седа с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами. Заканчивая перекаат назад согнувшись, поставить руки около плеч пальцами к плечам и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямляя руки, опуская ноги назад, принять упор присев (рис. 100).



Рис. 100

Последовательность обучения.

1. Махом одной и толчком другой повторить стойку на руках с помощью.
2. Из положения упора лежа согнувшись разгибаться в тазобедренных суставах с помощью в стойку на руках. Помогать, стоя сбоку, придерживая за ноги, правильно направляя их во время разгибания.
3. Из седа с наклоном вперед перекаатом назад стойка на руках с помощью и возвращение в и.п.
4. Из седа с наклоном вперед кувырок назад через стойку на руках с помощью.
5. Из о.с. наклониться вперед как можно глубже и, теряя равновесие назад, опереться руками о пол около колен. Сед с прямыми ногами и кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Типичные ошибки.

1. Преждевременное разгибание в тазобедренных суставах.
2. Запоздалое разгибание в тазобедренных суставах.
3. Неправильная постановка рук.

Страховка и помощь. Стоя сбоку ноги врозь около места постановки рук, взять за ноги и помочь разогнуться в стойку на руках и, подтолкнув за ноги, оказать помощь при завершении кувырка.

5. Комбинация для совершенствования и контрольного урока для юношей.

1. Махом одной и толчком другой стойка на руках и кувырок вперед.....3,0 балла.
2. Силой стойка на голове.....3,5 балла.
3. Опускаясь в упор присев, кувырок назад через стойку на руках.....3,5 балла.

6. Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девушек.

1. Опускаясь на колени, наклон назад, руки на пояс.....1,5 балла.
2. Выпрямляясь с поворотом налево, сед и угол (держать), руки в стороны.....3,0 балла.
3. Лечь и стойка на лопатках.....2,0 балла.
4. Кувырок назад в полушпагат.....1,5 балла.
5. Упор присев и шагом левой перекидной прыжок в выпад правой руки в стороны.....2,0 балла.

ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ.

Юноши старших классов осваивают опорный прыжок ноги врозь через коня в длину на высоте **115-120** см (X класс) и **120-125** см (XI класс), а девушки с косого разбега прыжок углом махом одной и толчком другой через коня на высоте **110** см.

1. Прыжок ноги врозь через коня в длину.

Техника выполнения. В целом техника выполнения данного прыжка мало отличается от техники выполнения прыжка ноги врозь через козла в ширину (VI класс). Однако для выполнения прыжка ноги врозь через коня в длину требуется более энергичный разбег и толчок ногами о мостик и руками о снаряд. При хорошем выполнении стопы ног поднимаются выше уровня плеч (рис. 113).

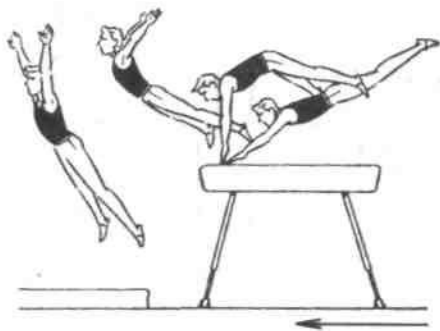


Рис. 113

Последовательность обучения.

При освоении прыжка можно использовать все подводящие упражнения, которые применялись при обучении прыжку ноги врозь через козла в ширину, далее повторить следующие упражнения:

1. Прыжок ноги врозь через козла в ширину, постепенно увеличивая расстояние от мостика до козла.
2. Прыжок ноги врозь через козла в длину.
3. То же, но отодвигая мостик от козла на расстояние до 1 м.
4. То же, но протянув веревочку между мостиком и козлом.
5. Прыжок ноги врозь через коня в длину.

Наибольшую сложность для некоторых учащихся составляет преодоление коня в длину: они боятся, что не сумеют преодолеть дальнюю часть коня после толчка руками, заденут или ударятся о него и упадут. В целях устранения данного психологического барьера можно использовать следующие задания:

1. С 1-2 шагов разбега напрыгнуть на коня в упор ноги врозь (именно жесткий упор на совершенно прямые, напряженные руки, а не в сед ноги врозь). Чуть задержавшись в упоре, мягко перейти в сед ноги врозь.

2. Постепенно увеличивая длину и скорость разбега, напрыгивать в упор ноги врозь, ставя руки все дальше, довести расстояние до 20-25 см от дальнего края коня. Страховать, поддерживая ученика под плечо, можно с двух сторон. После того как ученик научится выполнять упор ноги врозь, дается следующее задание.

3. Из приседа, а затем и из полуприседа на передней части коня ученик выполняет соскок ноги врозь с дальней части коня. Сначала руки надо ставить на самый край, даже на торцовую часть коня, постепенно удаляя руки, научиться отталкиваться руками в 15-20 см от края. После уверенного выполнения этих упражнений можно перейти к прыжку ноги врозь полностью.

Типичные ошибки.

1. Сравнительно низкий замах (после толчка о мостик ноги не поднимаются выше тела коня).
2. Толчок руками под себя (вместо стопорящего толчка руками получается загребающий).
3. Нет разгибания тела в тазобедренных суставах в полете после толчка руками.
4. Разгибание в тазобедренных суставах осуществляется только за счет поднимания плеч, а ноги продолжают движение вперед, что приводит к заваливанию плеч назад в момент приземления.
5. Близкое приземление (менее чем 1,5 м).

Страховка и помощь. Стоя сбоку у места приземления, держать за руку выше локтя, другой рукой при необходимости поддерживать под грудь. Вплоть до полного освоения прыжка страховку желательно осуществлять самому учителю.

2. С косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня

Техника выполнения. Для этого прыжка мостик ставится сбоку от коня у ближнего края под небольшим углом (почти параллельно).

При прыжке углом вправо с небольшого разбега, делая мах правой ногой, опереться правой рукой о тело коня и оттолкнуться левой ногой о мостик. Над снарядом соединить ноги и поставить левую руку рядом с правой. После этого, отпуская правую руку и продолжая опираться левой, приземлиться левым боком к коню. При выполнении прыжка влево все делать наоборот (рис. 114).

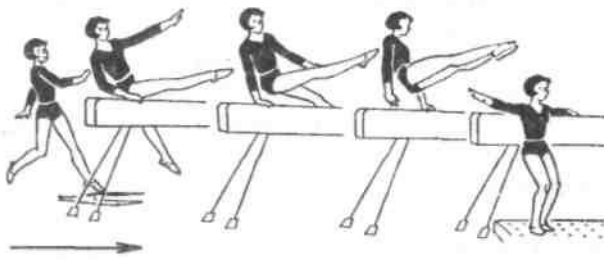


Рис. 114

Последовательность обучения.

1. Прыжок способом «перешагивание» через гимнастическую скамейку.
2. Из седа на коне на правом бедре опереться руками сзади и, делая взмах ногами вперед-вправо, соскочить со снаряда и приземлиться левым боком к коню.
3. Из седа ноги врозь поперек коня опереться руками о тело коня и взмахом ног соскок углом вправо, приземлиться левым боком к коню.
4. Из стойки на мостике правым боком к коню махом правой и толчком левой упор сидя сзади на коне, и, опуская ноги вправо, соскочить, приземляясь левым боком к коню.
5. С небольшого разбега прыжок углом вправо (влево) махом одной, толчком другой.

При совершенствовании прыжка (XI класс) стремиться над снарядом туловище выпрямлять, для чего на коня класть набивной мяч.

Типичные ошибки.

1. Ноги над снарядом не соединяются.
2. Слишком низкое положение таза над конем.
3. Руки на опору ставятся непараллельно.

Страховка и помощь. Стоя у места приземления боком к снаряду, одной рукой за плечо, другой за пояс или спину.

ВИСЫ И УПОРЫ.

1. Перекладина (высокая).

Учащиеся X класса начинают осваивать один из наиболее сложных силовых элементов (из вися подъем силой), продолжая совершенствовать выполнение ранее освоенных упражнений. Для развития силы мышц рук, плечевого пояса и брюшного пресса используются подтягивания на высокой перекладине и подъемы переворотом силой, лазанье по канату без помощи ног, поднимание прямых ног из вися на гимнастической стенке и удержание угла в вися.

1.1. Из вися подъем силой в упор.

Техника выполнения. Из вися хватом сверху подтянуться как можно выше и, не останавливаясь, перехватиться одной рукой в упор (локтем кверху), далее, опираясь на эту руку, перехватиться в упор другой рукой. После перехода в упор на согнутых руках, разгибая их, перейти в упор. Из упора, опускаясь вперед, перейти в вис (рис. 189).

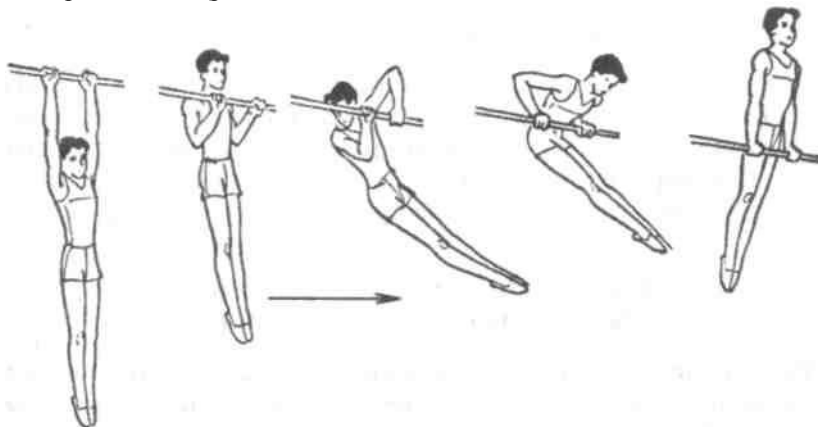


Рис. 189

Последовательность обучения.

1. Из упора на перекладине опускание в упор на согнутых руках и, разгибая руки, упор. Повторить 2-3 раза.

2. Из виса стоя на согнутых руках на средней перекладине прыжком, поочередно переводя руки в упор на согнутых руках, принять упор.

3. Подъем силой с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки: 1) хват руками шире плеч; 2) после перехвата предплечье не принимает вертикального положения; 3) при переходе в упор на согнутых руках тяжесть тела не переносится на руку, которая уже находится в упоре.

Помощь и страховка: помогать, держа за ноги, в момент перехода в упор на согнутых руках.

1.2. Комбинация для контрольного урока.

1. Из виса подъем силой в упор.....3,0 балла.

2. Перемах в упор ноги врозь правой.....1,0 балла.

3. Перемах левой в упор сзади.....1,0 балла.

4. Перехват левой в хват снизу и поворот кругом в упор.....2,0 балла.

5. Опускание вперед в вис согнувшись и соскок махом назад.....3,0 балла.

Требования к уровню физической подготовленности юношей X класса в подтягивании в висе: 11 раз и больше — высокий; 8—9 раз — средний; 4 раза и меньше — низкий.

2. Брусья.

Юноши X класса начинают осваивать подъем махом вперед в сед ноги врозь из размахивания в упоре на руках, из седа ноги врозь стойку на плечах силой, упор углом, сгибание и разгибание рук в упоре махом назад, соскок махом вперед, а также совершенствуют выполнение ранее освоенных элементов.

2.1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Техника выполнения. На махе назад, когда туловище и ноги поднимутся выше жердей, следует округлить спину и слегка согнуться. По ходу маха вперед чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, притормозить движение ног, резко разогнуться в тазобедренных суставах и выполнить энергичный рывок грудью. Отталкиваясь плечами от жердей, нажимая руками на жерди, перейти в упор и, разводя ноги, принять сед ноги врозь (рис. 190).

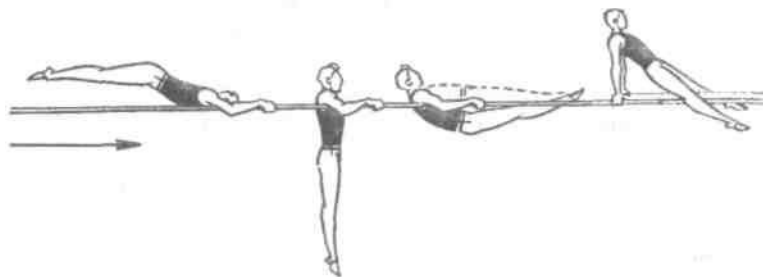


Рис. 190

Последовательность обучения.

1. Из виса на гимнастической стенке соскок махом вперед.

2. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь (IX класс).

3. Из размахивания в упоре на руках махом вперед чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, притормозить движение ног и разогнуться в тазобедренных суставах. Для этого поверх жердей можно положить мат.

4. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Типичные ошибки: 1) отсутствие торможения ног на уровне жердей и разгибания в тазобедренных суставах; 2) запоздалое торможение ног, когда ноги уже выше жердей; 3) провисание плеч в упоре на руках.

Страховка и помощь: стоя сбоку, подталкивая под таз или поясницу. На жерди в целях предотвращения получения ссадин желательно надевать поролоновые прокладки в виде трубочек.

2.2. Из седа ноги врозь стойка на плечах силой.

Техника выполнения. Из седа ноги врозь перехватом рук впереди ближе к бедрам, наклоняясь вперед и сгибая руки, силой поднять таз, поставить плечи на жерди, локти развести в стороны. Подтягивая ноги по жердям, поставить в вертикальное положение туловище, после чего разогнуться в тазобедренных суставах и выйти в стойку на плечах. Голова слегка наклонена назад, смотреть вниз на пол (рис. 191).

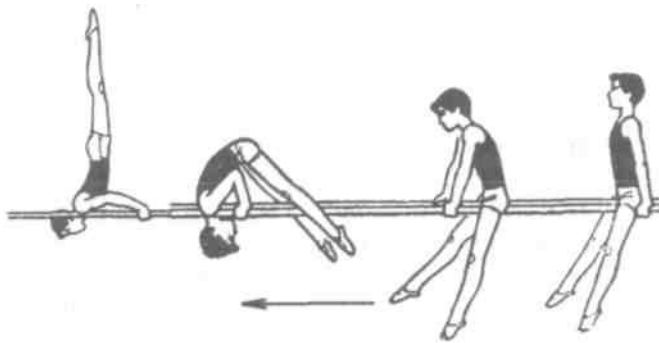


Рис. 191

Последовательность обучения.

1. На полу повторить стойку на голове силой (IX класс).
2. Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. Обратить внимание на первую половину кувырка (опору плечами о жерди, подтягивание ног).
3. Из седа ноги врозь силой стойка на плечах с помощью и опускание в сед ноги врозь.

Типичные ошибки: 1) локти не разведены и ученик проваливается плечами; 2) разгибание в тазобедренных суставах начинается до постановки туловища в вертикальное положение; 3) голова не наклонена назад и ученик теряет равновесие вперед; 4) слишком прогнутое или согнутое тело в положении стойки.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой — под грудь.

2.3. Из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук на махе назад.

Техника выполнения. Упражнение выполняется аналогично сгибанию и разгибанию рук на махе вперед (IX класс).

В конце маха вперед руки согнуть, мах выполнить на согнутых руках и в конце маха назад разогнуть руки (рис. 192).

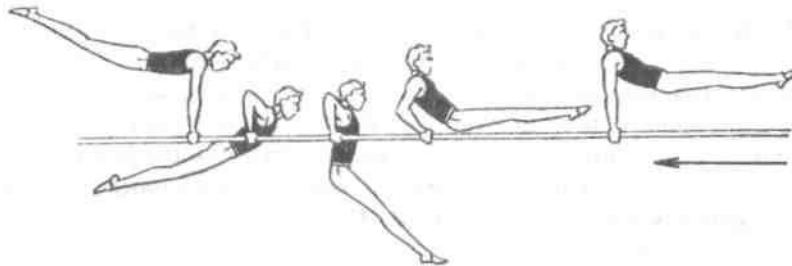


Рис. 192

Последовательность обучения.

1. Размахивание в упоре.
2. Сгибание и разгибание рук на махе вперед (IX класс).
3. Из упора лежа на гимнастической скамейке (ноги на скамейке) сгибание и разгибание рук (4-6 раз)
4. Из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук на махе назад (3-4 раза).

Типичная ошибка: нарушение ритма.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой на махе назад под грудь.

2.4. Упор углом.

Техника выполнения. Руки выпрямлены, спина прямая, голова прямо, ноги параллельны жердям (рис. 193).

Последовательность обучения. Упор углом — это статическое положение, требующее хорошо развитой силы подвздошно-поясничных мышц, мышц брюшного пресса, передней и внутренней поверхности бедра. Поэтому его выполнению должны способствовать многие упражнения, направленные на развитие силы мышц рук и брюшного пресса (см. материал предыдущих классов) и особенно поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке, вис углом, подъемы переворотом силой.



Рис. 193

2.5. Соскок махом вперед (углом) вправо (влево).

Техника выполнения. С началом маха вперед слегка прогнуться и, проходя вертикаль, сделать

энергичное движение ногами вперед-вверх и влево (вправо). Не дожидаясь окончания маха, быстро разогнуться (тормозя движение стоп и направляя таз вперед) и одновременно взяться правой (левой) рукой за жердь, через которую выполняется соскок, а левую (правую) отвести в сторону (рис. 194).

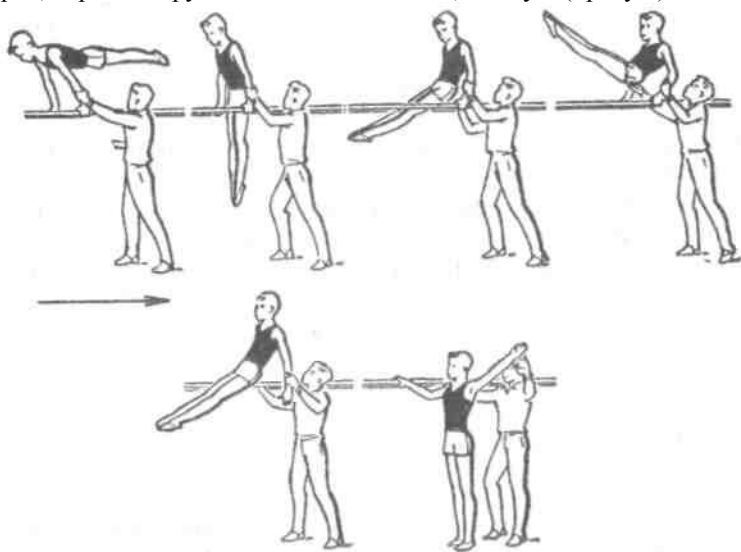


Рис. 194

Последовательность обучения.

1. Из упора махом вперед сед на правом бедре, левую руку в сторону, правой перехватиться за ближнюю жердь и соскок влево.

2. Из размахивания в упоре соскок махом вперед.

Типичные ошибки: 1) поздний перехват рукой; 2) перехват и соскок выполняются с продвижением вперед; 3) низкое положение таза во время соскока.

Страховка и помощь: стоя сбоку и сзади от учащегося с той стороны, куда выполняется соскок, рукой, находящейся ближе, поддерживать за туловище, а другой — за руку.

2.6. Комбинация для контрольного урока.

1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь — 2,5 балла.
2. Перемахом внутрь упор углом (держать) — 1,0 балла.
3. Махом назад перемах в сед ноги врозь — 0,5 балла.
4. Силой согнувшись, стойка на плечах (держать) — 3,0 балла.
5. Опускание в сед ноги врозь — 0,5 балла.
6. Перехват сзади, перемах внутрь и мах назад — 0,5 балла.
7. Соскок махом вперед (углом) вправо (влево) — 2,0 балла.

3. Брусья р/в.

В этом классе девушки осваивают подъем в упор на в/ж толчком двумя из виса присев на н/ж, совершенствуют выполнение ранее освоенных упражнений путем составления и выполнения простейших комбинаций. Девушки продолжают также развивать силу мышц рук и брюшного пресса за счет выполнения подтягиваний из виса лежа, сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, подниманий прямых ног из виса на гимнастической стенке.

3.1. Из виса присев на н/ж подъем толчком двумя в упор на в/ж.

Техника выполнения. Из виса присев на н/ж, энергично разгибая ноги, активным усилием прямых рук приблизить таз к в/ж, завершить подъем толчком ног от н/ж и перемещением плеч вперед переход в упор на в/ж (рис. 195).

Последовательность обучения.

1. Из виса присев на гимнастической стенке (ноги на 1-2-й рейке), разгибая ноги и нажимая прямыми руками на рейку, через вис стоя согнувшись перейти в вис стоя (ноги на рейке, руки прямые, как в положении упора) и, не задерживаясь, соскочить на пол в вис стоя.

2. Из виса стоя на н/ж прыжком — упор.

3. Из виса присев на н/ж, разгибая ноги и нажимая прямыми руками на н/ж, максимально приблизить таз к в/ж и вернуться в и. п.

4. Из виса присев на н/ж подъем в упор на в/ж толчком двумя.

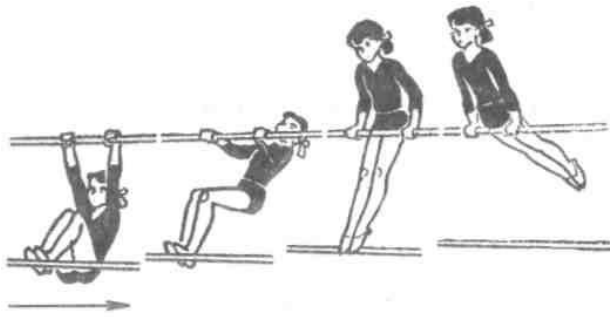


Рис. 195

Типичные ошибки: 1) подъем выполняется руками поочередно или согнутыми руками; 2) неправильное направление разгибания ног; 3) отсутствие толчка ногами в завершающей части подъема; 4) наклон головы назад при подъеме.

Страховку и помощь осуществляют стоя между жердями, одной рукой под спину, другой — под бедро.

3.2. Комбинация для контрольного урока.

1. Из размахивания изгибами в висе на в/ж вис присев на н/ж.....2,5 балла.
2. Толчком двух ног подъем в упор на в/ж.....3,5 балла.
3. Спад назад в вис стоя согнувшись с опорой ступнями о н/ж.....1,0 балл.
4. Толчком ног вис углом и вис лежа на н/ж.....1,5 балла.
5. Перехват руками в упор сзади и соскок махом ногами вперед с поворотом налево (направо)...1,5 балла.

Требования к уровню физической подготовленности девушек X класса в подтягивании из вися лежа: 18 раз и больше — высокий; 13-15 раз — средний; 6 раз и меньше — низкий.

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ.

С учащимися IX-XI классов необходимо совершенствовать ранее освоенные упражнения, давать задания на самостоятельное составление и выполнение своих комбинаций.

Комбинация для контрольного урока.

И. п. — упор стоя продольно с правой стороны бревна.

1. Вскок в сед на правом бедре, руки в стороны.....0,5 балла.
2. Упор сзади и сед углом.....1,5 балла.
3. Разводя ноги махом назад в упор лежа на согнутых руках.....1,5 балла.
4. Толчком ног в упор присев и встать.....1,5 балла.
5. Два прыжка на левой, правую назад, руки на пояс.....0,5 балла.
6. Два прыжка на правой, левую назад, руки на пояс... ..0,5 балла.
7. Приставляя левую, полуприсед и поворот кругом, руки в стороны.....0,5 балла.
8. Шагом правой в равновесие.....2,0 балла.
9. Выпрямляясь, шагом левой и махом правой соскок влево.....1,5 балла.

Программный материал 11 класса

Для 11 КЛАССА.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Программа предусматривает закрепление ранее освоенных упражнений. В целях привития интереса и расширения учебного материала может быть использован дополнительный материал, например перестроение из одного круга в два и три.

Перестроение из одного круга в два.

Выполняется после предварительного расчета по три по команде «В два круга — СТРОЙСЯ!» . По исполнительной команде *первые* номера стоят на месте, *вторые* выходят вперед к центру круга на два шага, *третьи* делают полшага вправо по кругу. Обратное перестроение выполняется по команде «В один круг — СТРОЙСЯ!»: первые номера стоят на месте, вторые делают два шага назад, третьи — полшага влево.

Перестроение из одного круга в три.

Для его выполнения производится предварительный расчет по семь и подается команда: «В три круга — СТРОЙСЯ!». По этой команде *первые, третьи и пятые* номера стоят на месте; *вторые и шестые* делают два шага к центру круга; *четвертые* — выходят вперед на четыре шага; *седьмые* — полшага вправо. Обратное перестроение выполняется по команде «В один круг — СТРОЙСЯ!»: первые, третьи и пятые стоят на месте; вторые и шестые делают два шага назад; четвертые — четыре шага назад; седьмые — полшага влево.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

7. Кувырок прыжком через препятствие высотой 90 см.

Техника выполнения. Кувырок выполняется аналогично кувырку прыжком с трех шагов разбега, но высота полетной фазы постепенно увеличивается, для чего и увеличивается длина и скорость разбега (рис. 96).



Рис. 96

Последовательность обучения.

5. Повторить из упора присев длинный кувырок вперед.
6. С места кувырок прыжком.
7. С 2-3 шагов разбега кувырок прыжком, постепенно увеличивая высоту до 50-70 см.
8. С разбега кувырок прыжком через препятствие высотой до 90 см (в качестве препятствия может служить натянутая скакалка, свернутый мат).

Типичные ошибки.

Ошибки такие же, как и при кувырках прыжком без препятствия. В связи с опасностью получения травм учащиеся, не освоившие кувырок прыжком с места, не должны допускаться к выполнению данного упражнения.

8. Стойка на руках махом одной и толчком другой.

Техника выполнения. Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, шагом сделать выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад (рис. 97).

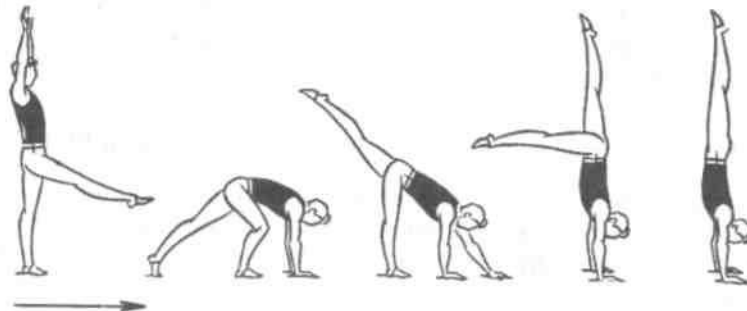


Рис. 97

Последовательность обучения.

3. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.
4. Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толковой ноги и махом другой стойка на руках,

пятками опереться о стенку.

Типичные ошибки.

5. Неправильное положение головы (не отклоняется назад).
6. Слишком прогнутое тело.
7. Слишком широкая или узкая постановка рук.
8. Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно-ключичных суставах.

Страховка и помощь. Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить ученика за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Учащийся должен остановиться в момент касания ее ногами (рис. 98).

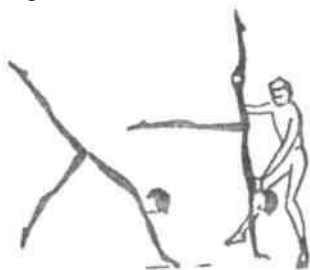


Рис. 98

9. Переворот в сторону.

Техника выполнения. Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, затем, наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой (если переворот выполняется влево, то левой рукой) пальцами в эту же сторону на расстоянии шага от толчковой ноги и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Далее, оттолкнувшись поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны (рис. 99).

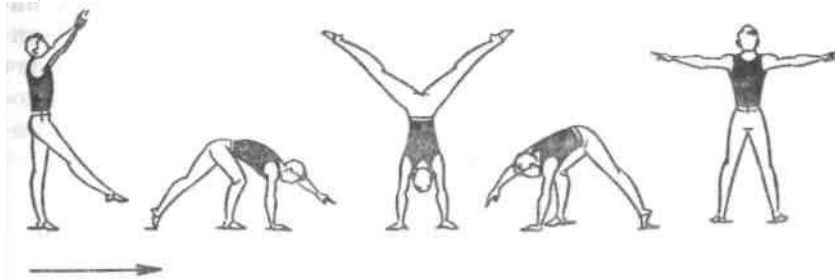


Рис. 99

Последовательность обучения.

5. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.

6. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания), а другую под плечо, помогая опуститься на ноги — в стойку ноги врозь, руки в стороны (это упражнение помогает освоению второй половины переворота).

7. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать, как в упражнении 1.

8. Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

Типичные ошибки.

5. Руки и ноги не ставятся на одной линии.
6. Переворот выполняется не через стойку на руках.
7. Голова не отклонена назад, и ученик не контролирует постановку рук.
8. Переворот выполняется не через стойку на руках, т. е. тело проходит не в вертикальной плоскости, а сбоку.

Страховка и помощь. В практике применяют три основных варианта помощи проводкой по движению со стороны спины:

4. Одной рукой поддерживать за пояс, другой под плечо.
5. Захватом обеими руками скрестно за поясницу.
6. Захватом обеими руками за поясницу.

10. Кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Техника выполнения. Кувырок выполняется из седа с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами. Заканчивая перекаат назад согнувшись, поставить руки около плеч пальцами к плечам и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямляя руки, опуская ноги назад, принять упор присев (рис. 100).



Рис. 100

Последовательность обучения.

6. Махом одной и толчком другой повторить стойку на руках с помощью.
7. Из положения упора лежа согнувшись разгнуться в тазобедренных суставах с помощью в стойку на руках. Помогать, стоя сбоку, придерживая за ноги, правильно направляя их во время разгибания.
8. Из седа с наклоном вперед перекаатом назад стойка на руках с помощью и возвращение в и.п.
9. Из седа с наклоном вперед кувырок назад через стойку на руках с помощью.
10. Из о.с. наклониться вперед как можно глубже и, теряя равновесие назад, опереться руками о пол около колен. Сед с прямыми ногами и кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Типичные ошибки.

4. Преждевременное разгибание в тазобедренных суставах.
5. Запоздалое разгибание в тазобедренных суставах.
6. Неправильная постановка рук.

Страховка и помощь. Стоя сбоку ноги врозь около места постановки рук, взять за ноги и помочь разогнуться в стойку на руках и, подтолкнув за ноги, оказать помощь при завершении кувырка.

11. Комбинация для совершенствования и контрольного урока для юношей.

4. Махом одной и толчком другой стойка на руках и кувырок вперед.....3,0 балла.
5. Силой стойка на голове.....3,5 балла.
6. Опускаясь в упор присев, кувырок назад через стойку на руках.....3,5 балла.

12. Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девушек.

6. Опускаясь на колени, наклон назад, руки на пояс.....1,5 балла.
7. Выпрямляясь с поворотом налево, сед и угол (держать), руки в стороны.....3,0 балла.
8. Лечь и стойка на лопатках.....2,0 балла.
9. Кувырок назад в полушпагат.....1,5 балла.
10. Упор присев и шагом левой перекидной прыжок в выпад правой руки в стороны.....2,0 балла.

ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ.

Юноши старших классов осваивают опорный прыжок ноги врозь через коня в длину на высоте **115-120** см (X класс) и **120-125** см (XI класс), а девушки с косого разбега прыжок углом махом одной и толчком другой через коня на высоте **110** см.

3. Прыжок ноги врозь через коня в длину.

Техника выполнения. В целом техника выполнения данного прыжка мало отличается от техники выполнения прыжка ноги врозь через козла в ширину (VI класс). Однако для выполнения прыжка ноги врозь через коня в длину требуется более энергичный разбег и толчок ногами о мостик и руками о снаряд. При хорошем выполнении стопы ног поднимаются выше уровня плеч (рис. 113).

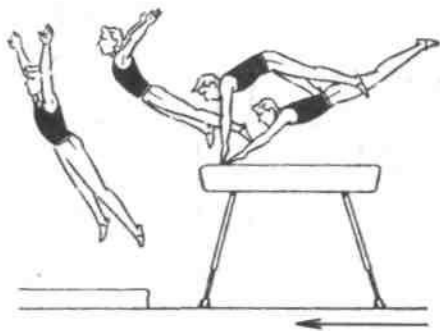


Рис. 113

Последовательность обучения.

При освоении прыжка можно использовать все подводящие упражнения, которые применялись при обучении прыжку ноги врозь через козла в ширину, далее повторить следующие упражнения:

6. Прыжок ноги врозь через козла в ширину, постепенно увеличивая расстояние от мостика до козла.
7. Прыжок ноги врозь через козла в длину.
8. То же, но отодвигая мостик от козла на расстояние до 1 м.
9. То же, но протянув веревочку между мостиком и козлом.
10. Прыжок ноги врозь через коня в длину.

Наибольшую сложность для некоторых учащихся составляет преодоление коня в длину: они боятся, что не сумеют преодолеть дальнюю часть коня после толчка руками, заденут или ударятся о него и упадут. В целях устранения данного психологического барьера можно использовать следующие задания:

4. С 1-2 шагов разбега напрыгнуть на коня в упор ноги врозь (именно жесткий упор на совершенно прямые, напряженные руки, а не в сед ноги врозь). Чуть задержавшись в упоре, мягко перейти в сед ноги врозь.

5. Постепенно увеличивая длину и скорость разбега, напрыгивать в упор ноги врозь, ставя руки все дальше, довести расстояние до 20-25 см от дальнего края коня. Страховать, поддерживая ученика под плечо, можно с двух сторон. После того как ученик научится выполнять упор ноги врозь, дается следующее задание.

6. Из приседа, а затем и из полуприседа на передней части коня ученик выполняет соскок ноги врозь с дальней части коня. Сначала руки надо ставить на самый край, даже на торцовую часть коня, постепенно удаляя руки, научиться отталкиваться руками в 15-20 см от края. После уверенного выполнения этих упражнений можно перейти к прыжку ноги врозь полностью.

Типичные ошибки.

6. Сравнительно низкий замах (после толчка о мостик ноги не поднимаются выше тела коня).
7. Толчок руками под себя (вместо стопорящего толчка руками получается загребающий).
8. Нет разгибания тела в тазобедренных суставах в полете после толчка руками.
9. Разгибание в тазобедренных суставах осуществляется только за счет поднимания плеч, а ноги продолжают движение вперед, что приводит к заваливанию плеч назад в момент приземления.
10. Близкое приземление (менее чем 1,5 м).

Страховка и помощь. Стоя сбоку у места приземления, держать за руку выше локтя, другой рукой при необходимости поддерживать под грудь. Вплоть до полного освоения прыжка страховку желательно осуществлять самому учителю.

4. С косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня.

Техника выполнения. Для этого прыжка мостик ставится сбоку от коня у ближнего края под небольшим углом (почти параллельно).

При прыжке углом вправо с небольшого разбега, делая мах правой ногой, опереться правой рукой о тело коня и оттолкнуться левой ногой о мостик. Над снарядом соединить ноги и поставить левую руку рядом с правой. После этого, отпуская правую руку и продолжая опираться левой, приземлиться левым боком к коню. При выполнении прыжка влево все делать наоборот (рис. 114).

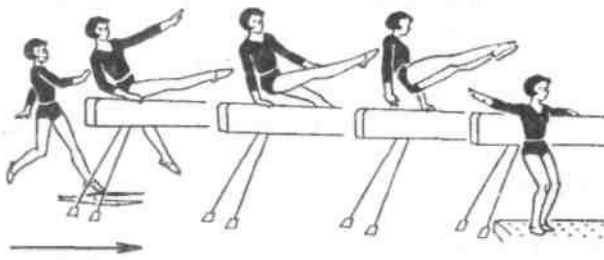


Рис. 114

Последовательность обучения.

6. Прыжок способом «перешагивание» через гимнастическую скамейку.
 7. Из седа на коне на правом бедре опереться руками сзади и, делая взмах ногами вперед-вправо, соскочить со снаряда и приземлиться левым боком к коню.
 8. Из седа ноги врозь поперек коня опереться руками о тело коня и взмахом ног соскок углом вправо, приземлиться левым боком к коню.
 9. Из стойки на мостике правым боком к коню махом правой и толчком левой упор сидя сзади на коне, и, опуская ноги вправо, соскочить, приземляясь левым боком к коню.
 10. С небольшого разбега прыжок углом вправо (влево) махом одной, толчком другой.
- При совершенствовании прыжка (XI класс) стремиться над снарядом туловище выпрямлять, для чего на коня класть набивной мяч.

Типичные ошибки.

4. Ноги над снарядом не соединяются.
5. Слишком низкое положение таза над конем.
6. Руки на опору ставятся непараллельно.

Страховка и помощь. Стоя у места приземления боком к снаряду, одной рукой за плечо, другой за пояс или спину.

ВИСЫ И УПОРЫ.

1. Перекладина (высокая).

Юноши XI класса совершенствуют выполнение всех изученных ранее основных упражнений, осваивают поворот кругом из упора ноги врозь одной перемахом другой вперед, готовятся к сдаче нормативов государственного стандарта по умениям выполнять упражнения на перекладине с учетом требований по физической подготовленности в подтягивании.

1.1. Из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) вперед в упор.

Техника выполнения. Перехватиться правой (левой) рукой в хват снизу и передать тяжесть тела на эту руку. Поворачивая последовательно голову, плечи, туловище и ногу в сторону поворота, опираясь на бедро и руку, опустив левую (правую) руку с одновременным перемахом левой (правой) ноги вперед, закончить поворот кругом в упор (рис. 196).

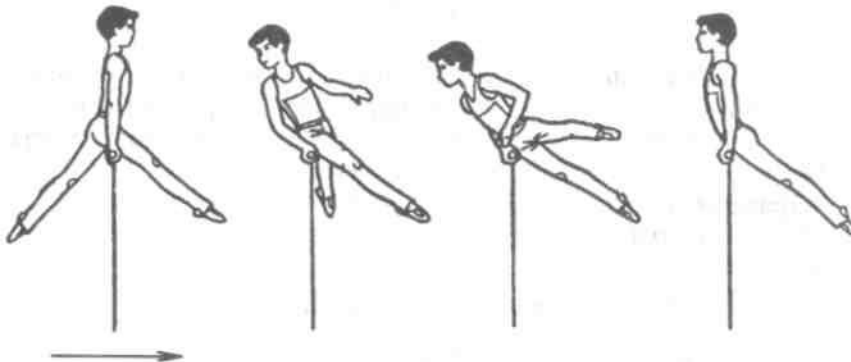


Рис. 196

Последовательность обучения.

1. Имитация поворота с гимнастической палкой.
2. Из упора ноги врозь правой на гимнастической скамейке поворот кругом с перемахом левой вперед в упор лежа (руки на скамейке, ноги на полу).
3. Из упора ноги врозь правой поворот кругом с перемахом левой в упор на низкой перекладине.

4. То же на средней и высокой перекладине.

Типичные ошибки: 1) расслабление и опускание ноги, вокруг которой выполняется поворот; 2) сгибание ноги, выполняющей перемах вперед.

Страховка и помощь: помогать, поддерживая за стопу ноги, вокруг которой выполняется поворот кругом.

1.2. Комбинация для контрольного урока.

1. Из виса подъем силой в упор — 3,0 балла.
2. Перемах правой в упор ноги врозь правой — 0,5 балла.
3. Поворот направо кругом с перемахом левой вперед в упор — 1,0 балла.
4. Опускание в вис и подъем переворотом силой в упор — 3,0 балла.
5. Опускание вперед в вис согнувшись и мах назад — 0,5 балла.
6. Мах вперед и соскок махом назад с поворотом на 90° — 2,0 балла.

Требования к уровню физической подготовленности юношей, оканчивающих среднюю общеобразовательную школу, в подтягивании в висе: 12 раз и больше — высокий; 9-10 раз — средний; 5 раз — низкий.

2. Брусья.

Так же как и на перекладине, учащиеся XI класса совершенствуют выполнение ранее освоенных упражнений на брусьях, осваивают подъем разгибом из упора согнувшись в сед ноги врозь, готовятся к сдаче требований Комплексной программы и государственного стандарта по умениям выполнять упражнения на брусьях в виде комбинации.

2.1. Из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь.

Техника выполнения. Из размахивания в упоре на руках махом вперед принять положение, близкое к стойке на лопатках. Затем согнуться, приближая ноги к груди, и, слегка опуская таз, принять упор согнувшись на руках (при этом таз должен находиться несколько выше жердей), затем, не останавливаясь, разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги и таз вверх-вперед. Разгибание надо выполнять быстрым и коротким движением ног, после чего следует энергичное напряжение мышц брюшного пресса и подвздошно-поясничных мышц, что обеспечивает отрыв туловища и плеч от жердей. После этого развести ноги и перейти в сед ноги врозь (рис. 197).

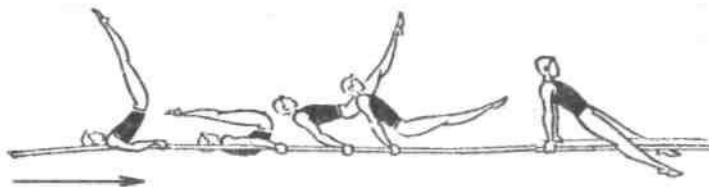


Рис. 197

Последовательность обучения.

1. Из упора согнувшись на мате разгибание тела в близкое к стойке на лопатках положение и возвращение в и. п.

2. Из упора на руках на брусьях силой или махом поднимание согнутых или прямых ног в упор согнувшись на руках (рис. 198).

3. Из положения седа на гимнастическом мате перекатом назад принять положение, близкое к стойке на лопатках, сгибаясь в тазобедренных суставах, перейти в упор согнувшись, опуская таз до уровня матов, кратковременным энергичным движением ног вперед-вверх, отталкиваясь руками от мата, сделать перекат в положение седа ноги врозь.

4. Из размахивания в упоре на руках махом вперед упор согнувшись и подъем разгибом в сед ноги врозь.

Типичные ошибки: 1) в упоре согнувшись таз находится на уровне жердей или ниже, голова откинута назад; 2) ноги разгибаются не вверх-вперед, а вперед; 3) чрезмерное сгибание в тазобедренных суставах в упоре согнувшись.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой под спину, другой под таз.



Рис. 198

2.2. Комбинация для контрольного урока.

1. Из размахивания в упоре на руках махом вперед упор согнувшись на руках и подъем разгибом в сед ноги врозь — 3,0 балла.

2. Перемах внутрь и упор углом (держать), махом назад сед ноги врозь — 2,0 балла.
3. Силой согнувшись, стойка на плечах (держать) — 2,0 балла.
4. Разгибая руки, опуститься в упор и мах вперед — 1,0 балла.
5. Мах назад и махом вперед соскок углом вправо (влево) — 2,0 балла.

3. Брусья р/в.

Перед девушками XI классов ставится задача подготовиться к сдаче норм государственного стандарта для учащихся, оканчивающих среднюю общеобразовательную школу, по умениям выполнять упражнения в висах и упорах с учетом требований к уровню физической подготовленности в подтягивании из виса лежа. Поэтому основным направлением в работе с ними является совершенствование ранее освоенных элементов, умение составлять и выполнять простейшие комбинации, освоение равновесия стоя на н/ж поперек хватом за в/ж и соскока прогнувшись из упора присев на одной ноге на н/ж махом другой назад.

3.1. Равновесие стоя на н/ж хватом за в/ж и соскок прогнувшись из упора присев на одной ноге на н/ж махом другой назад.

Техника выполнения. Из равновесия, наклоняя туловище вперед и взявшись рукой за н/ж, принять упор присев на одной, другую вперед. Махом свободной ногой и энергичным отталкиванием опорной ногой перенести массу тела на опорную руку, соединить ноги и прогнуться. В начале движения вниз перехватиться с в/ж за н/ж, другую руку отвести в сторону (рис. 199).

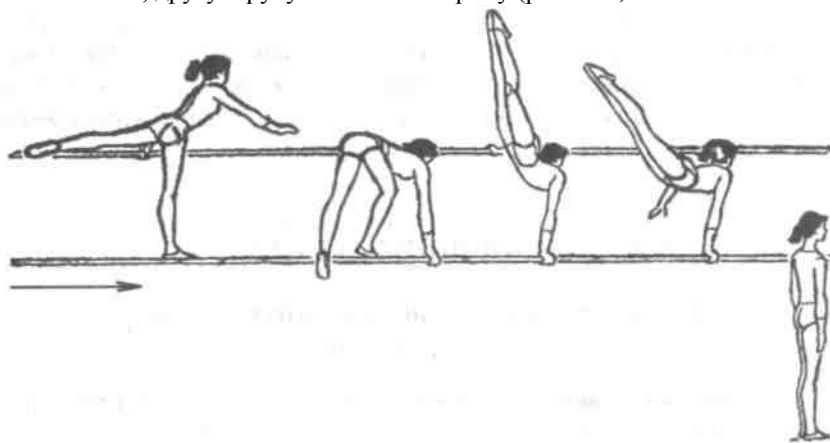


Рис. 199

Последовательность обучения.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках на полу с помощью.
2. Стоя боком у гимнастической стенки, хватом одной рукой за стенку, махом одной и толчком другой ногой стойка на руках с помощью.
3. Выполнение соскока с брусьев р/в.

Типичные ошибки: 1) недостаточно активный мах и толчок ногами; 2) неполное разгибание туловища в момент соединения ног; 3) при махе свободной ногой перемещение тела назад и уход от опоры рукой.

Страховка и помощь: стоя сбоку у места приземления одной рукой поддерживать под плечо опорной руки, другой — под живот.

3.2. Комбинация для контрольного урока.

1. Из виса стоя лицом к в/ж подъем переворотом махом одной, толчком другой в упор на н/ж.....2,5 балла.
2. Перемах левой с перехватом левой за в/ж и поворот направо с перемахом левой в сед на левом бедре снаружи, правую руку в сторону.....1,0 балла.
3. Хватом правой сзади сед углом.....2,0 балла.
4. Сгибая правую ногу, встать и равновесие на ней.....2,0 балла.
5. Хватом правой за н/ж упор присев, левую ногу вперед и соскок, прогнувшись, махом левой назад и толчком правой.....2,5 балла.

Требования к уровню физической подготовленности девушек, оканчивающих среднюю общеобразовательную школу, в подтягивании из виса лежа: 18 раз и больше — высокий; 13-15 раз —

средний; 6 раз и меньше — низкий.

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ.

Комбинация для контрольного урока и сдачи требований госстандарта.

И. п. — упор стоя продольно.

1. С прыжка упор, правую в сторону на носок, поворотом налево стойка на левом колене, правую назад и полушпагат, руки в стороны — 2,0 балла.

2. Через стойку на левом колене, махом правой вперед встать на правую, левую назад на носок, руки в стороны, «волна» руками — 1,0 балла.

3. Вальсовый шаг вперед с левой, круговое движение правой книзу в лицевой плоскости — шаг правой, левую согнутую вперед, руки: левую назад-вверх, правую вперед-книзу — 1,0 балла.

4. Левую ногу назад и равновесие на правой, руки в стороны — 2,0 балла.

5. Выпрямляясь, шаг левой вперед и стойка на носке, руки дугами вперед-вверх-наружу и дугами наружу-вниз — присесть, поворот кругом направо, встать на носки, руки в стороны — 1,0 балла.

6. Два шага польки с правой, руки в стороны, шагом правой выпад, руки: левая вперед-книзу, правая вверх-назад, стойка на левом колене, правую согнутую вперед — 1,0 балла.

7. Упор на левом колене, правую назад, соскок, прогнувшись, с опорой на руки, левым боком к бревну — 2,0 балла.

2. Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы, раздела	Вид СРС	Бюджет времени (час.)	Кол-во баллов	Срок выполнения
	Теоретико- методические особенности построения занятий гимнастикой в школе				
1.	Урок гимнастики а) Структура урока б) общие методические указания к проведению урока в) Части урока	Ответить на вопросы	2	1-5	01.09-04.09
	Методика занятий основной гимнастикой в школе. а) Формировании и совершенствование двигательной функции у школьников	Представить конспект Методики занятий гимнастикой в школе	2	5	05.09-11.09
	Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях гимнастикой в школе				
	1.1.В младшем школьном возрасте 1.2. В среднем	Ответить на вопросы			

	школьном возрасте 1.3. В старшем школьном возрасте				
Особенности методики воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.					
	Учебная практика проведения урока гимнастики в 1 классе по заданию преподавателя самостоятельно студентами с последующим разбором	Составить конспект урока для 1 класса	1		26.09-02.10
	Проведение урока во 2 классе по заданию преподавателя самостоятельно студентами с последующим разбором	Составить конспект урока для 2 класса	1	1	26.09-02.10
Виды подготовки (физическая, техническая, тактическая и психологическая).					
	Проведение урока в 3 классе по заданию преподавателя самостоятельно студентами с последующим разбором	Составить конспект урока для 3 класса	1	1,5	03.10-09.10
	Проведение урока в 4 классе по заданию преподавателя самостоятельно студентами с последующим разбором	Составить конспект урока для 4 класса	1	1,5	03.10-09.10
Закономерности тренировки в гимнастике в школе ее построения.					
	Проведение урока в 5 классе по заданию преподавателя самостоятельно студентами с последующим разбором	Составить конспект урока для 5 класса	1	1,5	10.10-16.10.
Проблемы периодизации тренировки.					
	Проведение урока в 6 классе по заданию преподавателя самостоятельно студентами с последующим разбором.	Составить конспект урока для 6 класса	1	1,5	10.10-16.10.
Соревновательная деятельность.					
	Проведение урока в 7 классе по заданию	Составить конспект урока	1	1,5	17.10-23.10

	преподавателя самостоятельно студентами с последующим разбором.	для 7 класса			
Планирование и контроль.					
	Проведение урока в 8 классе по заданию преподавателя самостоятельно студентами с последующим разбором	Составить конспект урока для 8 класса	1	1,5	17.10-23.10
	Проведение урока в 9 классе по заданию преподавателя самостоятельно студентами с последующим разбором.	В Составить конспект урока для 9 класса	2	1,5	24.10-30.10.
Организация судейства соревнований.					
	Проведение урока в 10 классе по заданию преподавателя самостоятельно студентами с последующим разбором.	О Составить конспект урока для 10 класса	2	1,5	31.10-06.11.
	Проведение урока в 11 классе по заданию преподавателя самостоятельно студентами с последующим разбором.	Составить конспект урока для 11 класса	2	1,5	07.11-13.11
	Итого		18	27	

Рекомендуемая литература

Основная литература

1. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика: учебник, гриф. Академия М, 2008 г.
2. Лагутин А.Б. Командная гимнастика. учебное пособие.-М; 2009 г.
3. Лагутин А.Б., Михалина Г.М. Гимнастика в вопросах и ответах. учебное пособие. - М; 2010 г.
4. Воропаев В.В., Пушкин С.А., Хомяк П.А. Краткий курс Гимнастики. Учебное пособие. – Советский спорт М, 2008 г.

Дополнительная литература

1. Бирючков Б.И. Методические особенности развития двигательных способностей учащихся на уроке гимнастики в школе : учебное пособие. –

М., 2002.

2. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культурой в школе. – М., 2008.

3. Орлова С.В. лечебная гимнастика при нарушениях опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие /С.В. Орлова – Иркутск: Оперативная типография «Перекресток»,2010.-52с.

4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – Учебник для вузов: М Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.- 448 с.

5.Журнал «Физическая культура в школе»

3. Контроль знаний

Вопросы для зачета по гимнастике в школе для студентов 3 курса

1. Характерные особенности гимнастики в школе.
2. Какие общие задачи стоят перед уроком гимнастики в школе?
3. Какие части включает урок?
4. Какие задачи стоят перед каждой частью урока?
5. Перечислите меры предупреждения травматизма на уроках гимнастики.
6. Перечислите способы организации учащихся на уроке
7. Виды уроков гимнастики в школе.
8. Структура урока гимнастики в школе.
9. Подготовка мест занятий и меры предупреждения травм на уроках гимнастики.
10. Методика проведения подготовительной части урока.
11. Методика проведения основной части урока.
12. Способы регулирования физической нагрузки.
13. Перечислите этапы обучения гимнастическим упражнениям и основные задачи каждого этапа.
14. На какие виды подразделяются ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
15. Подготовка учителя к уроку.
16. Педагогический контроль и анализ урока.
17. Хронометрирование урока гимнастики.
18. Определение физической нагрузки во время урока..
19. Как называется основной рабочий документ, по которому учитель проводит урок?
20. На основе какого документа учитель выполняет планирование учебного материала по разделу «Гимнастика»?
21. Какие рабочие документы планирования должен составить учитель для успешного прохождения раздела «Гимнастика» в школе?
22. Что из себя представляет тематизированная рабочая программа и на

основе какого исходного документа она составляется?

23. Что из себя представляет план-график прохождения учебного материала и какой исходный документ необходим для его составления?

24. Составьте характеристику типового плана-конспекта.

20. Перечислите способы организации учащихся на уроке.

21. Назовите основные методы обучения гимнастическим упражнениям.

22. Методика составления тематической рабочей программы.

23. Методика составления плана-графика прохождения учебного материала.

24. Методика организации и проведения контроля знаний.

25. Какими знаниями должны овладеть учащиеся I-IV классов по разделу гимнастики в соответствии с госстандартом и комплексной программой по физическому воспитанию?

26. Какими знаниями должны овладеть учащиеся V-IX классов по разделу гимнастики в соответствии с госстандартом и комплексной программой по физическому воспитанию?

27. Какими знаниями должны овладеть учащиеся X-XI классов по разделу гимнастики в соответствии с госстандартом и комплексной программой по физическому воспитанию?

28. С составления какого материала необходимо начинать подготовку заданий для программированного контроля знаний учащихся?

29. Какие типы вопросов (заданий) целесообразны для подготовки контролирующей программы?

30. Каким требованиям должны отвечать предлагаемые на выбор варианты ответов и заданий контролирующей программы?

31. На сколько подгрупп подразделяются строевые упражнения?

32. Назовите основное правило для определения сторон и точек гимнастического зала.

33. На какие группы подразделяются большинство команд для проведения строевых упражнений?

34. Какими методами пользуются при обучении строевым упражнениям?

35. Какие упражнения относятся к строевым упражнениям?

36. Перечислите построения и перестроения, предусмотренные «Комплексной программой физического воспитания» для учащихся I-XI классов общеобразовательных школ.

37. Какие виды передвижений предусмотрены для учащихся I-XI классов «Комплексной программой физического воспитания»?

38. Какая команда подается для построения из одной колонны в колонну по два (три, четыре) в движении?

39. Приведите классификацию общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку.

39. Перечислите основные задачи, решаемые с помощью ОРУ.

40. Методы развития (воспитания) силы, преимущественно используемые в

работе с детьми школьного возраста.

41. Перечислите виды проявления и методы развития гибкости.
42. Перечислите основные и промежуточные положения рук.
43. Перечислите положения с согнутыми руками.
44. Перечислите положения ног и движения ими.
45. И.п. в стойках.
46. И.п. в приседе.
47. И.п. в выпадах.
48. Перечислите виды наклонов.
49. И.п. в седах и положениях лежа.
50. И.п. в смешанных упорах.
51. Перечислите все виды равновесий.
52. Перечислите разновидности шпагатов и мостов.
53. Каким образом записываются ОРУ?
54. Перечислите формы записи ОРУ.
55. Перечислите способы обучения ОРУ.
56. Перечислите способы выполнения ОРУ.
57. Какие способы организации учащихся наиболее эффективны при обучении акробатическим упражнениям?
58. Перечислите разновидности группировок.
59. Перечислите разновидности перекатов.
60. Чем различаются кувырок, кувырок длинный и кувырок прыжком?
61. Как осуществляется страховка при выполнении кувырка прыжком через препятствие?
62. Как выполняется страховка и помощь при выполнении кувырка назад через стойку на руках?
63. Назовите типичные ошибки при выполнении кувырка назад.
64. Как выполняется переворот в сторону?

Литература

Основная

1. Гимнастика /М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 448 с.
2. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студентов высших и средних учебных заведений физической культуры /В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк : под общ. Ред. В.В. Воропаева. – М. : Советский спорт, 2008. -72с.
3. Орлова С.В. Лечебная гимнастика при нарушениях опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие / С.В. Орлова – Иркутск: Оперативная типография «Перекресток», 2010. – 52с.

Дополнительная

4. Гимнастика: Учебник для ТФК /Под общ. ред. А.Т.Брыкина и В.М.Смолевокого. - М., 1985.
5. Земсков Е.А. О формировании осанки у человека //Физич. Культ., воспит., образ. – М., 1997. -№ I, 2, 3.
6. Комплексная программа физического воспитания // В сб.: Физическое воспитания учащихся I-XI классов: Программы общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 1996. – С. 106-204.
7. Петров П.К. Гимнастика в школе. - Ижевск: Удмурт, университет, 1996.
- 8.Общеразвивающие упражнения в гимнастике./Сост. Е.Г. Попова. – М.: Тера Спорт, 2000-71 с.