

**Министерство высшего и среднего специального образования  
Республики Узбекистан**

**Ташкентский государственный педагогический  
университет имени Низами**

**ГИМНАСТИКА  
И МЕТОДИКА ЕЕ ПРЕПОДАВАНИЯ**

**Учебное пособие**

**Ташкент-2008**

Гимнастика является одним из основных средств физического воспитания. Богатый арсенал упражнений гимнастики способствует физическому совершенствованию людей всех возрастов, позволяет решать задачи развития физических качеств у детей и подростков.

В пособии представлена подробная структура урока гимнастики, методика обучения соответствующими средствами (ОРУ, акробатика, упражнения на гимнастических снарядах).

Настоящее пособие позволит студентам факультетов физического воспитания педагогических вузов, а также преподавателям физического воспитания эффективнее освоить все средства и методы гимнастики.

Составитель:  
старший преподаватель Сушко Г.К.

Рецензенты:  
зав. кафедрой практических предметов ТВПКТМОИ,  
кандидат педагогических наук, доцент Ходжаев П.

доцент кафедры методики физического воспитания и детского спорта  
ТГПУ им. Низами, кандидат биологических наук, доцент Малинина Н.Н.

старший преподаватель кафедры методики физического воспитания и  
детского спорта ТГПУ им. Низами Иноземцева Л.А.

Утверждено Ученым Советом ТашГПУ им. Низами и  
рекомендовано к печати,  
протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2008 г.

© Ташкентский государственный педагогический  
университет имени Низами, 2008.

## ВВЕДЕНИЕ

Независимость Узбекистана немыслима без наличия собственного высококвалифицированного кадрового корпуса, способного трудиться в изменчивых условиях рынка. Ставится задача создания единой непрерывной национальной системы образования, включающей не только общее образование и воспитание, но и профессиональную ориентацию, подготовку, переподготовку и повышение квалификации кадров. При этом должны всецело учитываться специфические особенности Узбекистана, национально-психологический уклад жизни народа, лучшие достижения общемирового и восточного опыта образования.

Подготовке высококвалифицированных кадров по физическому воспитанию в нашей стране уделяется большое внимание, так как физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы в школах, академических лицеях и профессиональных колледжах. Оно занимает важное место в подготовке учащихся к повседневной жизни, к общественно полезному труду и защите Родины.

Одним из основных средств физического воспитания является гимнастика.

Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Поэтому гимнастика является одним из наиболее действенных средств гармонического физического развития занимающихся.

Благодаря специфике средств и методов гимнастика оказывает существенное педагогическое воздействие на занимающихся. Четкая организация занятий, строгие требования к точности выполнения упражнений, формирование представления об изяществе движений, о красоте человеческого тела, побуждение к физическому самосовершенствованию способствуют воспитанию важных моральных и волевых качеств.

С помощью многообразных средств и методов гимнастики наиболее успешно решаются задачи начального физического воспитания, у детей и подростков создается основа для развития физических и двигательных способностей, значительно расширяются их функциональные и адаптационные возможности.

Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения этого вида спорта включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Она не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

Урок физической культуры с гимнастической направленностью как основная форма занятий считается одним из ведущих критериев, отражающих уровень профессионально-педагогической подготовленности специалистов физического воспитания.

В настоящем пособии излагается методика обучения и проведения базовых упражнений по гимнастике (акробатические упражнения, упражнения в равновесии, висы и упоры, простые и опорные прыжки). Приводятся последователь-

ность обучения, методика страховки и помощи. Незнание методики страховки или неправильное ее применение может привести к травмам.

Большое внимание уделено методике обучения и проведения общеразвивающих видов упражнений.

Данное учебное пособие может быть использовано в профессионально-педагогической подготовке студентов факультетов физической культуры, а также в работе преподавателей по физической культуре.

# Глава 1.

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

В гимнастике применяется бесчисленное множество самых различных упражнений на различных снарядах, а также вольные и общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов и др. Каждое из упражнений направлено на решение определенных задач и выполняется в соответствии с существующими правилами. Поэтому все гимнастические упражнения требуют тщательного разучивания. Решение этой задачи обычно строится на основе закономерностей формирования двигательных навыков.

### 1.1. Этапы обучения

Обучение конкретному гимнастическому упражнению можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

*Первый этап* – создание общего предварительного представления о движении, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. Это этап начального обучения.

*Второй этап* – непосредственное овладение основами техники движения. Это этап углубленного разучивания упражнения. На данном этапе уточняются представления об упражнении, устраняются ошибки, обеспечивается самостоятельное выполнение упражнения при строгом контроле за действиями.

*Третий этап* – закрепление и совершенствование техники движения, что позволяет довести степень овладения движением до уровня прочного автоматизированного навыка, благодаря которому занимающийся выполняет упражнения в различных условиях на протяжении длительного промежутка времени.

### 1.2. Методы обучения

Под методами обучения следует понимать выбор определенных путей для решения поставленных задач.

*Первая группа* методов обучения включает:

- словесный метод, один из универсальных, который в процессе общения с учеником позволяет управлять обучением. Особое значение здесь приобретает использование гимнастической терминологии, с помощью которой можно добиться точности речевого воздействия преподавателя на ученика;

- метод сообщения сведений о технике движения раскрывается путем выполнения упражнения демонстратором, показа наглядных пособий.

*Вторая группа* методов обучения включает:

- метод целостного упражнения, который подразумевает выполнение изучаемого движения в целом;

- метод подводящих упражнений, который подразумевает целостное выполнение ранее изученного движения, сходного по структуре с основным, но в то же время являющегося самостоятельным упражнением;

- метод расчлененного упражнения, заключающийся в целесообразном выделении отдельных частей и элементов техники движения, освоении каждого из них и последующем соединении в целостное упражнение;

- метод решения частных двигательных задач, который характеризуется подбором серии учебных заданий, содержащих определенный элемент техники движения (например, для овладения опорным прыжком ноги врозь начинающие спортсмены последовательно изучают приземление, разбег, наскок и толчок на мостике).

*Третья группа* методов обучения включает:

- метод стандартного упражнения, который характеризуется самостоятельным выполнением движения в условиях тренировочного занятия с целью закрепления двигательного навыка;

- метод переменного упражнения, связанный с созданием затрудненных условий: непривычное расположение снарядов, освещения, изменение места упражнения в комбинации и т.д.;

- игровой и соревновательный методы обучения, подразумевающие соперничество учеников между собой или ответственность за достижение определенного результата действий.

*Четвертую группу* методов обучения составляют методы программирования, которые позволяют выбрать правильную тактику обучения новому движению и эффективную форму организации учебного процесса. Одним из видов программирования является алгоритмизация процесса обучения упражнению.

Предписания алгоритмического типа предусматривают разделение учебного материала на части или учебные задания и обучение занимающихся этим заданиям-частям в строго определенной последовательности. Только овладение первой серией учебных заданий дает право переходить ко второй серии.

Порядок изучения частей учебного материала по предписанию определяется наличием связи между ними. Каждая серия заданий предписания алгоритмического типа направлена на решение определенных задач.

*Первая серия* учебных заданий предусматривает упражнения для развития тех физических качеств, которые необходимы для успешного выполнения изучаемых двигательных действий.

*Вторая серия* учебных заданий должна включать упражнения на освоение исходных и конечных положений, которыми начинаются и заканчиваются изучаемые двигательные действия.

Третья серия учебных заданий предусматривает выполнение основных действий. Например, для освоения подъема махом вперед из упора на руках на брусьях ученик должен уметь делать размахивание и махи вперед на заданную высоту.

В *четвертую серию* входят учебные задания, связанные с оценкой выполнения по отдельным параметрам (пространство, время, степень мышечных усилий).

*Пятая серия* учебных заданий включает подводящие упражнения.

После выполнения данных серий учебных заданий движение изучается в целом в облегченных условиях (с помощью преподавателя, с использованием технических средств и т.п.).

При разработке предписаний алгоритмического типа можно придерживаться следующей последовательности:

1. Указать название изучаемого упражнения.
2. Дать описание техники его выполнения, сопровождая рисунками или схемами, отражающими основные действия и положения тела.
3. Подготовить задания для проверки готовности учащихся к освоению изучаемого двигательного действия. Такие задания могут быть направлены на выявление знаний технической основы и наличия у занимающихся соответствующей двигательной базы, позволяющей приступить к изучению материала обучающей программы.
4. Написать серии учебных заданий, подразделяя материал на кадры информационные (номера и названия заданий), операционные (описание требований к выполнению заданий) и контрольные (наименование контрольного задания, теста, выполнение которого может служить оценкой освоения серии учебных заданий и позволит при правильном выполнении перейти к следующей серии учебных заданий).

Пример предписаний алгоритмического типа для освоения кувырка вперед (рис. 1).

Название упражнения: «Кувырок вперед».

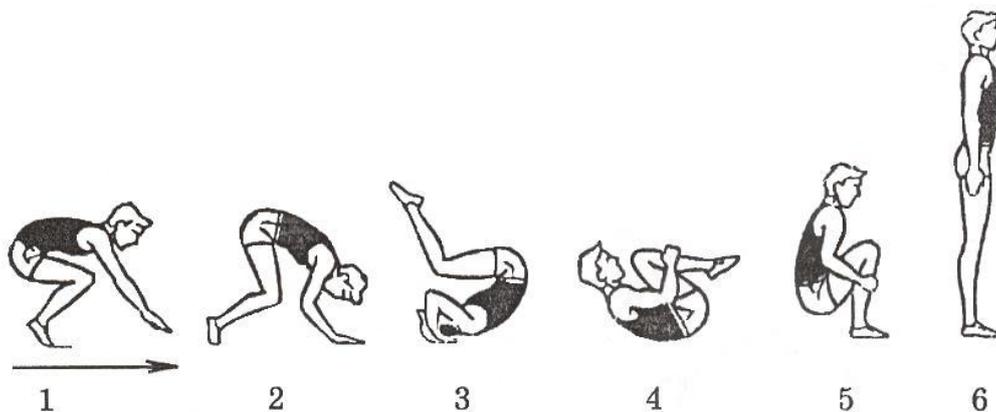


Рис. 1.

*Техника выполнения.* Из упора присев, разгибая ноги, перенести тяжесть тела на руки, наклонить голову вперед (кадры 1-2), сгибая руки, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову – сгруппироваться (кадры 3-4), выполнить перекат в упор присев, встать (кадры 5-6).

Что должен знать учащийся при освоении кувырка вперед?

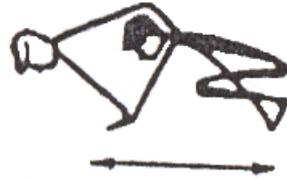
1. При опоре на руки полностью разгибать ноги в коленях.
2. Подавая плечи вперед, наклонить голову на грудь.
3. Отталкиваясь ногами, сгруппироваться, захватить руками середину голени.

Что должен уметь:

1. Выполнять плотную группировку.
2. Выполнять перекат в группировке.

### Серии учебных заданий

Информационные кадры	Операционные кадры	Контрольные кадры
<b>1 серия</b>		
<p>1. Наклоны головы и круговые вращения</p> 	<p>Выполняются вперед, назад, влево и вправо с максимальной амплитудой</p>	
<p>2. Пружинящие приседания</p> 	<p>Присесть на всей стопе, ноги врозь</p>	<p>Из упора присев руки вперед сгибание рук с наклоном головы вперед и возвращение в и.п.</p>
<p>3. Вращение кистей</p> 		
<b>2 серия</b>		
<p>Упор присев</p> 	<p>Ноги поставить на ширине стопы, руки впереди на 20-25 см, тяжесть тела быстро перенести на руки</p>	<p>Из основной стойки принять и.п., в медленном темпе, среднем и быстром с фиксацией 2 секунды</p>
<b>3 и 4 серии</b>		
<p>Из положения лежа на спине согнувшись с опорой руками за плечами перекат вперед в группировке</p> 	<p>Выполнять в среднем темпе, сохраняя плотную группировку</p>	<p>Из упора присев перекат назад и возвращение в и.п.</p>

<b>5 серия</b>		
Кувырок в сед	Выполняется с прямыми ногами из упора стоя, ноги врозь, при выполнении не касаться головой мата	
Кувырок вперед в сед в группировке, в упор присев 	Выполняется из того же и.п., что и предыдущее упражнение с группировкой, голову наклонить	
Кувырок вперед с «покачивания» 	Выполнять из упора присев, переставить руки вперед, разгибая ноги, подать плечи вперед за линию рук и вернуться в и.п. После 2-3 таких действий выполнить кувырок	
Из упора присев кувырок вперед	Из упора присев ноги на ширине стопы, переставляя руки и выпрямляя ноги в коленях, выполнить кувырок вперед	Из основной стойки кувырок вперед и встать в и.п.
<b>6 серия</b>		
Два кувырка вперед	Выполнять без остановки	Кувырки вперед в быстром темпе

### **1.3. Особенности развития физических качеств**

Физическими качествами принято называть те функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека. Наряду с обучением гимнастическим упражнениям перед учителем стоит немаловажная задача – развитие физических (двигательных) качеств: силы, гибкости, координационных способностей.

Развитие физических качеств тесно связано с формированием двигательных навыков, закреплением и совершенствованием двигательных умений. Нельзя изучать технику гимнастических упражнений без достаточного развития физических качеств. Учителю необходимо знать периоды, в которых происходят наиболее значительные приросты показателей различных физических качеств.

*Младший школьный возраст* является благоприятным для развития многих физических качеств. Как мальчики, так и девочки к 10-11 годам достигают относительно высоких возможностей аэробного энергообеспечения мышечной работы. Среди ведущих физических способностей наиболее интенсивно развивающихся в младшем школьном возрасте, являются скоростные и координаци-

онные способности, а также способности к длительному выполнению циклических упражнений умеренной и большой мощности.

*Средний школьный возраст* характеризуется как наиболее сложный и противоречивый возраст для развития физических качеств. Его специфической особенностью является бурное биологическое (половое) созревание, определяющее не только биологическое, но и социальное становление школьников. В зависимости от возраста у мальчиков наиболее эффективно поддаются развитию такие способности, как скоростно-силовые (10-11 и 14-15 лет) и собственно силовые (13-14 лет), выносливость в статическом (13-15 лет) и динамическом (11-13 лет) режимах, а также способности выполнять движения сложной координации (10-11 и 14-15 лет) и с большой амплитудой движений (13-14 лет). У девочек наиболее углубленно следует воздействовать на скоростно-силовые способности (11-12 лет), на скорость движений и двигательной реакции (10-11 лет), выносливость в статическом и динамическом режимах работы (10-12 лет). Кроме того, в данном возрасте у девочек эффективно развиваются координационные способности (11-13 лет) и гибкость (11-12 и 13-15 лет).

В *старшем школьном возрасте* наряду с совершенствованием ловкости, быстроты и гибкости необходима специальная систематическая работа (особенно с юношами), направленная на развитие силы и различных проявлений выносливости. Особую значимость приобретают различные упражнения с отягощением.

**Методика развития силы.** Под физическим качеством силы понимается взаимодействие психофизиологических процессов организма человека, позволяющих активно преодолевать внешние сопротивления и противодействовать внешним силам. Качество силы характеризуется силой действия, которую развивает человек посредством мышечных напряжений.

Различают абсолютную и относительную силу действия человека. Абсолютная сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека, относительная сила – отношение величины абсолютной силы к собственной массе тела.

Развитие физического качества силы осуществляется через решение двигательных задач, в содержание которых входят двигательные действия, требующие акцентированных мышечных напряжений. Развитие силы осуществляется в фазу декомпрессированного утомления, когда для достижения результата необходимо акцентировано проявлять физические и психические свойства.

Воздействие на мышечные группы создается двигательными действиями, выполняемыми с различными отягощениями. В младшем школьном возрасте в виде отягощений целесообразно использовать вес собственного тела, в более старших возрастных группах – вес спортивных снарядов или партнера.

Развитие качества силы осуществляется преимущественно в игровой деятельности, где различные игровые ситуации вынуждают школьников менять режимы напряжения, различных мышечных групп и бороться с наступающим утомлением организма. К таким играм относятся игры, требующие удержания внешних объектов (например, удержание партнера в игре «Всадники»), игры с преодолением внешнего сопротивления (например, игра «Перетягивание кана-

та)), игры с чередованием режимов напряжения различных мышечных групп (например, различные эстафеты с переноской грузов различного веса).

Развитие качества силы требует строго дифференцированного подхода с учетом уровня развития ведущих силовых способностей.

Основными методами мышечной силы являются: метод повторного выполнения упражнения с отягощением среднего веса; метод максимальных усилий; метод динамических усилий (повторное выполнение скоростно-силового упражнения).

**Методика развития гибкости.** *Гибкость* – способность выполнять движения с большой амплитудой. Она как физическое качество характеризуется эластичностью мышц, сухожилий, связок и других элементов опорно-двигательного аппарата. Эластичность определяет степень упругости ткани, ее способности противостоять деформирующим силам растягивающего характера. Наибольшая гибкость позвоночника наблюдается в 7-11 лет, в последующем прирост гибкости замедляется, а к 13-14 годам приближается к показателям взрослых. Типичными для развития гибкости являются упражнения «на растягивание». Они характеризуются постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Упражнения «на растягивание» представляют собой, как правило, элементарные движения из основной или вспомогательной гимнастики, избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок (упражнения для ног, рук, туловища, шеи).

Упражнения на гибкость могут выполняться без снарядов, на гимнастической скамейке и других снарядах, с набивными мячами, гантелями, с партнером и др. Увеличить амплитуду в этих упражнениях можно собственными усилиями при маховых движениях руками или ногами, либо за счет приложения внешних сил, например, усилий партнера в парных упражнениях.

Для развития гибкости следует использовать разнообразные подвижные и спортивные игры, упражнения с движениями большой амплитуды (без предметов и с предметами), упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливают в зависимости от их характера и целевого назначения, а также от уровня подготовленности учащихся.

Наиболее эффективными упражнениями для развития гибкости в тазобедренных суставах и позвоночного столба являются наклоны туловища из различных исходных положений и в различных направлениях: мост из положения лежа на спине, пружинящие приседания из положения выпада вперед (в сторону). Хороший эффект дают покачивания вперед и назад в положении «мост».

*Основной метод развития гибкости* – повторное выполнение упражнений. Гибкость следует развивать систематически. Лишь после многократных повторений упражнений на гибкость (10-15 раз) можно добиться увеличения амплитуды движения.

**Методика развития ловкости (координации движений).** *Ловкостью* принято называть способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи.

Основные задачи развития ловкости у учащихся – овладение новыми двигательными навыками и умениями, совершенствование способности эффективно перестраивать двигательную деятельность при изменении обстановки. Поэтому развитие ловкости предполагает, во-первых, развитие способности осваивать координационно-сложные двигательные действия, во-вторых, способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно изменяющейся обстановки.

Средствами развития ловкости служат прыжки, упражнения в равновесии с дополнительными заданиями (перетаскивание предметов, переступание через предметы), упражнения, требующие высокой координации движений. Особое значение для развития ловкости имеют спортивные игры и гимнастические упражнения.

Большое значение для приобретения двигательного опыта, овладения умением ориентироваться в пространстве и времени имеют акробатические упражнения.

Развитию ловкости способствуют систематическое разучивание новых усложненных движений и применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности (единоборства, спортивные игры). Упражнения должны быть сложными, нетрадиционными, отличаться новизной. Развитие координационных способностей тесно связано с совершенствованием специализированных восприятий: чувства времени, темпа, развиваемых усилий, положения тела и частей тела в пространстве. Именно эти способности определяют умение занимающегося эффективно управлять своими движениями.

### ***Вопросы:***

1. Этапы обучения движениям.
2. Задачи первого этапа обучения.
3. Задачи второго этапа обучения.
4. Задачи третьего этапа обучения.
5. Метод стандартного упражнения.
6. Метод переменного упражнения.
7. Игровой метод.
8. Соревновательный метод.
9. Общие положения развития физических качеств.
10. Развитие силы.
11. Развитие гибкости.
12. Развитие ловкости (координации движений).

## **Глава 2.**

### **УРОК ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ**

#### **2.1. Характерные особенности и задачи урока гимнастики в школе**

Урок является основной формой организации занятий по гимнастике в школе. Преимущество урочной формы проведения занятий заключается в том, что руководящая роль здесь принадлежит учителю, который обеспечивает эффективность учебно-воспитательного процесса путем плановой работы в соответствии со стабильным расписанием; правильного определения целей и задач каждого занятия, подбора средств для решения поставленных задач, оказания квалифицированной помощи учащимся (показ, объяснение упражнений, исправление допущенных ошибок, обеспечение страховки), организации занимающихся на активное овладение специальными двигательными навыками на фоне повышенного эмоционального состояния школьников.

Урок должен содержать определенные общие задачи, выполнение которых обеспечивается всем процессом обучения, складывается из последовательно решаемых конкретных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Образовательные задачи заключаются в обучении детей выполнению гимнастических упражнений, предусмотренных программой получения учащимися знаний о гимнастической терминологии, самоконтроле при выполнении общеразвивающих упражнений, правилах безопасности, страховки и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Последовательное выполнение образовательных задач приводит к систематическому, прочному и полному изучению всего учебного материала. Для решения одних образовательных задач необходимо относительно длительное время (серия последовательных уроков), а для решения других – достаточно лишь одного урока. Например, научить лазанью по канату в три приема на одном уроке сложно. Поэтому такая задача может быть общей для серии уроков. А вот задача научить правильному захвату каната ногами может быть решена в течение одного урока. Именно эта задача и должна быть поставлена в таком случае как одна из частных для конкретного урока.

Конкретной является такая образовательная задача, в формулировке которой отражен конечный результат данного урока. Нечеткая, неконкретная постановка образовательных задач приводит к нарушению логики учебного процесса, дезориентирует учащихся, снижает их активность, в связи с этим целесообразно при постановке задач на уроках использовать следующие глаголы: научить (например, наскоку на мостик при обучении опорным прыжкам или приземлению и т.п.), если обучение упражнению ведется в течение нескольких уроков, то на первом уроке можно поставить задачу учить, а на последующих – продолжить учить; при условии, когда гимнастическое упражнение освоено, можно ставить задачу закрепить или совершенствовать его; в определенных случаях, когда основной задачей является не формирование навыка, а только ознакомление, - задача урока формулируется глаголом ознакомить, когда же

основная цель урока состоит в определении качества освоенного упражнения или комбинации, то задачу урока можно обозначить словом оценить.

Наряду с образовательными учитель ставит и оздоровительные задачи, решение которых в последние годы становится одной из основных целей в физическом воспитании детей. Одной из важнейших оздоровительных задач на занятиях гимнастикой является задача по формированию у детей правильной осанки. Большое значение для решения оздоровительных задач приобретает соблюдение гигиенических условий проведения занятий и мер предупреждения травматизма. На достижение этой цели направлены усилия учителя по подбору и дозировке физических упражнений, на обучение правильному дыханию при их выполнении. Решая оздоровительные задачи, учитель должен обучать учащихся методам самоконтроля и оценки состояния здоровья.

Уроки гимнастики имеют большие возможности для решения воспитательных задач таких, как дисциплинированность, внимательность, аккуратность, коллективизм, настойчивость в преодолении трудностей, эстетика движений и т.д. Оздоровительные и воспитательные задачи должны решаться в неразрывной связи с образовательными.

Уроки гимнастики в зависимости от педагогических задач могут быть: вводные (в начале прохождения раздела), на которых учитель ставит задачи учебной работы, сообщает требования к учащимся, раскрывает содержание программного материала, может проверить уровень физической подготовленности и качество выполнения основных упражнений за предыдущий класс; уроки изучения нового материала; уроки повторения, направленные на закрепление и совершенствование ранее освоенных упражнений или комбинаций, они могут предшествовать контрольным, комбинированные (смешанные) уроки, сочетающие изучение, повторение и совершенствование ранее освоенных упражнений (имеют наибольшее распространение).

Контрольные уроки проводятся либо после прохождения части раздела программного материала, либо в конце раздела гимнастики и направлены на выявление успеваемости и подготовленности учащихся. На таких уроках оценивается техника выполнения гимнастических упражнений или комбинаций. Контрольный урок желательно организовать в виде соревнований по гимнастике (примерные комбинации для контрольных уроков по классам приведены в соответствующих разделах).

Проведение уроков гимнастики в старших классах во многом отличается от проведения их с учащимися среднего школьного возраста, так как уровень физического и психического развития старшеклассников значительно выше, чем учащихся среднего школьного возраста. В этом возрасте учащиеся способны выполнять по заданиям учителя различные физические упражнения на основе только словесных указаний. Юноши и девушки могут определять, из каких фаз и элементов состоят сложные движения, достаточно подробно указывать ошибки, допущенные при выполнении движений как собственные, так и товарищей.

Значительное место в занятиях со старшеклассниками следует уделять упражнениям, направленным на совершенствование двигательного анализатора, в частности упражнениям для развития точности пространственной и вре-

менной ориентировки оценки силовых параметров движений, а также упражнениям на координацию.

В старших классах уроки по физической культуре, в том числе и уроки с гимнастической направленностью, с юношами и девушками проводятся раздельно. Это связано с возрастными особенностями в физиологическом развитии юношей и девушек и объясняет то, что у юношей упражнений на снарядах больше, чем у девушек; в то же время у девушек предусмотрены занятия художественной гимнастикой.

При проведении уроков гимнастики в старших классах особое значение имеет дифференцированный подход к учащимся. Это обозначает оказание ответственного внимания каждому ученику.

## **2.2. Структура урока гимнастики и методика проведения отдельных его частей**

**Структура урока гимнастики.** Урок гимнастики, так же как и уроки по другим видам, имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце – заключительная.

*Подготовительная часть по продолжительности занимает 8-12 минут и имеет собственные задачи:*

1. Задачи *биологического аспекта* – подготовка организма учащихся к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы и вегетативных функций, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части урока).

2. Задачи *педагогического аспекта* – формирование у учащихся умений выполнять двигательные действия в разном темпе, с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движений. В младших классах большее внимание следует уделять задачам педагогического аспекта.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, общеразвивающие и вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть включать нецелесообразно, так как они могут снизить работоспособность учащихся в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у учащихся таких двигательных качеств, как сила, выносливость, гибкость.

*Основная часть урока занимает 30-35 минут и содержит следующие задачи:*

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств учащихся.

Для решения этих задач в основной части урока используется значительный объем различных упражнений (прикладные, упражнения на снарядах, акробатические и вольные, общеразвивающие упражнения повышенной интенсивности).

На *заключительную часть отводится 3-5 минут*. Основными ее задачами являются подготовка организма учащихся к предстоящей деятельности, подведение итогов данного урока, задание на дом. В заключительной части урока обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, умеренный бег, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание и координацию, спокойные игры, задания, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

### **2.3. Методика проведения подготовительной части урока**

Обычно урок гимнастики начинается с общего построения класса. В начале урока лучше строиться по длинной стороне зала, на расстоянии 1-2 м от стены, спиной к окнам, в шеренгу по росту. В таком строю, дети хорошо видят учителя, а учитель – детей. На первых уроках в 1 классе дети строятся под руководством учителя. Для успешного обучения детей построению в шеренгу целесообразно использовать специальные разметки на полу на расстоянии 40 см друг от друга, нанесенные мелом или краской. После того, как учащиеся поучатся размещаться один возле другого, учитель поручает построение самим учащимся (вначале тем, кто лучше усвоил, затем – дежурным по классу). Дежурный подает команды «Равняйся!» и «Смирно!». После команды «Смирно!» учитель приветствует детей (начиная с 4 класса, дежурные отдают рапорт учителю) и сообщает задачи урока, которые могут уточняться в основной части. С этого организационного момента должен начинаться каждый урок гимнастики. После сообщения задач урока следует приступить к изучению строевых упражнений, а также заданий в ходьбе и беге.

Особенно важно обратить внимание учащихся на необходимость управления бегом. Возглавлять колонну должен ученик, умеющий сохранять заданный темп. Заслуживает внимания подбор приемов управления учащимися при выполнении упражнений: учителя пользуются подсчетом, хлопками, самостоятельным подсчетом учащихся (вслух или про себя), под музыку. При любом способе управления учитель должен иметь возможность делать замечания, исправлять ошибки.

Подготовительную часть урока обычно завершает выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ). Для выполнения ОРУ в разомкнутом строю впереди должны стоять дети меньшего роста. Учитель при демонстрации упражнений использует зеркальный показ. В комплекс ОРУ могут быть включены определенные подводящие упражнения для освоения или закрепления упражнений основной части урока. Вместо ОРУ в подготовительную часть урока можно включать сравнительно несложные вольные упражнения, выполняемые на 32 или на 64 счета. Основной задачей таких упражнений является развитие координационных способностей и двигательной памяти учащихся. Большое значение такие упражнения имеют в начальных классах. Для этой цели могут использоваться вольные упражнения, составленные самим учителем, например: и.п. – о.с. 1 – левую руку в сторону, 2 – правую руку в сторону, 3 –

руки вверх скрестно (ладонями вперед), 4 – о.с.; 5 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны, 6 – о.с.; 7 – присед, руки вперед; 8 – о.с., руки в стороны; 9 – мах левой вперед, хлопок руками под ногой, 10 – о.с.; 11 – мах левой вперед, хлопок руками под ногой, 12 – о.с.; 13 – прыжки ноги врозь, руки вперед, 14 – прыжком о.с.; 15 – прыжком ноги врозь, дугами наружу, руки вверх, хлопок над головой, 16 – прыжком в и.п. Упражнение выполнить 2 раза.

Важную роль в поддержке интереса учащихся к занятиям играют проверка и оценка выполняемых упражнений.

По ходу урока учитель должен постоянно следить за действиями учеников, вносить в них необходимые корректировки, добиваясь правильного выполнения упражнений. Проявление высокой требовательности учителя к учащимся повышает его авторитет, а через него и авторитет предмета. Особую требовательность необходимо проявлять при обучении учащихся младших классов элементам строя, основным положениям рук и ног при выполнении общеразвивающих упражнений, умению четко приземляться, осанке, т.е. элементам, которые составляют школу движений, школу гимнастики.

#### **2.4. Методика проведения основной части урока**

*Общие требования к проведению основной части урока.* В этой части урока решаются основные задачи, связанные с формированием у учащихся определенных двигательных навыков и развития физических качеств. Очень важно для каждого конкретного урока определить соотношение нового и освоенного ранее материала. Нельзя перегружать урок новым учебным материалом. Отсутствие нового в уроке также отрицательно сказывается на эффективности учебного процесса, снижает интерес учащихся, рассредоточивает их внимание. Изучение нового учебного материала, как правило, планируют на несколько уроков, следующих друг за другом.

В младших классах в основную часть урока включают обычно до четырех видов различных упражнений, в том числе и подвижные игры.

Эффективность учебного процесса зависит также от правильного чередования различных видов гимнастических упражнений. Следует планировать работу учеников так, чтобы после выполнения упражнений в упоре ученики переходили к выполнению упражнений в висах или наоборот.

#### **2.5. Способы организации учащихся в основной части урока**

В зависимости от задач урока, численности и подготовленности учащихся, наличия инвентаря и т.п. деятельность учащихся в основной части может быть организована различными способами. При разучивании и повторении несложных упражнений основную часть целесообразно проводить «фронтально», т.е. все учащиеся выполняют упражнение одновременно. Наиболее эффективно этот способ может использоваться в проведении несложных акробатических и общеразвивающих упражнений, элементов танцев, вольных упражнений, отдельных подготовительных и подводящих упражнений, упражнений в равнове-

сии, некоторых видов прикладных упражнений. Преимущество фронтального способа заключается в возможности значительного повышения плотности урока. При таком способе учитель может следить за действиями всех учеников, это организует и дисциплинирует последних. При обучении более сложным упражнениям и гимнастическим соединениям фронтальный способ мало приемлем.

Наиболее распространенным способом организации учащихся при выполнении упражнений на гимнастических снарядах является **групповой способ**, когда класс делится на группы (отделения) и каждая группа занимается на своем снаряде. Через определенное время отделения меняются местами. Желательно, чтобы в каждом отделении было не более 6-8 человек.

**Поточным способом** удобно проводить акробатические упражнения, лазанье, опорные прыжки, причем не только однотипные упражнения на одном снаряде, но и на различных снарядах, расположенных по кругу или по квадрату, т.е. способом кругового потока. Снаряды размещаются так, чтобы учащиеся переходили от одного вида упражнений к другому без столкновений и помех. Все упражнения, проводимые поточным способом, должны быть предварительно изучены или уже знакомы учащимся.

Одним из интересных способов организации учащихся в основной части урока является **игровой способ**. Этим способом можно проводить почти все виды упражнений основной гимнастики. В урок включаются игры с бегом, кувырками, прыжками, преодолением препятствий и другими действиями. Все упражнения выполняются последовательно один за другим, как при преодолении полосы препятствий.

Класс при этом способе делится на 2-4 группы (команды), которые выстраиваются на исходные позиции. Подобранные упражнения должны быть предварительно освоены. Игра может повторяться 2-3 раза.

Для более качественного освоения учебного материала, увеличения плотности урока, развития двигательных способностей занимающихся наиболее эффективно использование способа **круговой тренировки**.

## 2.6. Способы регулирования физической нагрузки

Нагрузка, испытываемая учащимися в основной части урока, и их работоспособность зависят от правильного чередования работы и отдыха во время выполнения упражнений. Особенно важно знать, какая степень восстановления от предыдущего выполнения упражнения является оптимальной и как ее определить для данной категории учащихся. Известно, что уменьшение или увеличение продолжительности отдыха от оптимальной величины приводит к возрастанию погрешностей в технике исполнения изучаемых упражнений.

Правильно регулировать нагрузку на уроке можно только в том случае, если учитель получает своевременную информацию об утомляемости учащихся, прежде всего это частота пульса. Условно принято считать нормальной такую нагрузку, которая вызывает повышение частоты пульса до 120-160 уд/мин. Частоту пульса следует контролировать с помощью самих учащихся.

Утомление можно определить по внешним признакам (нарушению координации движений, осанки, изменению цвета кожи лица, дыхания, потоотделению). Важным показателем является и самочувствие учащихся после физической нагрузки.

Предупреждению перегрузки и переутомления учащихся способствует применение разнообразных упражнений, обеспечивающих разностороннее воздействие на организм занимающихся. Регулирование нагрузки на уроке осуществляется за счет изменения количества повторений упражнений и продолжительности их выполнения, варьирования темпа и амплитуды движений, а также степени напряжения работающих мышц, рационального чередования различных по характеру упражнений. Своевременного применения различных средств, ускоряющих восстановительные процессы в организме (упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, самомассаж). Надо помнить, что во время занятий следует регулировать не только физическую нагрузку, но и нервную, связанную прежде всего с необходимостью проявления волевых усилий. Это весьма важно, так как чрезмерные нервные напряжения могут вызвать более существенные сдвиги в организме детей и подростков, чем физические.

## **2.7. Методика проведения заключительной части урока**

Каждый урок должен заканчиваться организованно. Поэтому, убрав снаряды, учащиеся выстраиваются на одной из границ зала в одну шеренгу.

Для заключительной части урока целесообразно подбирать такие упражнения, которые снимают воздействие физической нагрузки, приводят организм в спокойное состояние и в то же время вырабатывают умение ориентироваться в пространстве и времени. Для этой цели можно рекомендовать ряд упражнений отвлекающего характера. Например, 4 шага – строевым, 4 шага – обычным; по сигналу учителя «раз» все идут с поднятыми в стороны руками; по сигналу «два» - ходьба, руки на поясе; по сигналу «три» - обычным шагом; по сигналу «четыре» - основная стойка.

Определенное место занимают упражнения с игровыми заданиями на внимание. Например, водящий стоит перед учащимися, стоящими в шеренге. Учитель предлагает ему запомнить порядок расположения учащихся в строю. Затем водящий поворачивается спиной к шеренге. Два ученика быстро меняются местами. После этого водящий поворачивается лицом к группе и стремится определить, кто из учеников изменил место. Если водящий отгадал, его место занимает один из этих учеников, если же он, не отгадал три раза, выбирается новый водящий. Эту же задачу решает использование в заключительной части танцевальных упражнений, например: 8 шагов галопа вправо, руки на поясе, 8 обычных шагов, то же влево. Полезными признаны упражнения успокаивающего характера. Например, на 4 шага – вдох, на 4 шага – выдох; в движении (или на месте) на счет 1 – руки вперед, на счет 2 – расслабить кисти, на счет 3 – расслабить предплечья, на счет 4 – опустить расслабленные руки вниз (2-4 раза); 1 – руки вверх, 2 – расслабить руки (опустить до уровня плеч), 3 - расслабить туловище, опустить руки вниз до упора присев, 4 – и.п.

В заключительной части урока можно давать определенные упражнения на координацию, например: и.п. – о.с., 1-2 – круг левой рукой назад, правой вперед, 3-4 – круг левой рукой вперед, правой назад. Завершающим моментом заключительной части урока является задание на дом. Выполнение их является одним из важных условий повышения активности учащихся, улучшения их физической подготовленности, первым шагом к самостоятельным занятиям физической культурой.

Домашние задания должны являться логическим продолжением учебной работы и состоять из упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств, а в отдельных случаях – на повторение простейших элементов техники движения. Важно также, чтобы учитель наглядно показывал задаваемые задания, уточнял нагрузку. Количество упражнений, задаваемых на дом, должно быть таким, чтобы их выполнение не превышало 15-20 минут. Чтобы польза от домашних заданий была более результативной, учителю необходимо добиваться не только их систематичности, но и постоянного контроля. Такой контроль осуществляется на уроках. Он может состоять в проверке правильности выполнения упражнений, сдвигов количественных показателей и т.п.

**Вопросы:**

1. Что такое структура урока?
2. Какие задачи решает урок гимнастики?
3. Цели, задачи и средства подготовительной части урока.
4. Какими средствами решаются задачи основной части урока?
5. Задачи и средства заключительной части урока.
6. Какие признаки служат сигналом о чрезмерной физической нагрузке?
7. Какими способами регулируется физическая нагрузка?

### **Глава 3.**

## **ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

Работа учителя физической культуры начинается с планирования программного материала, от правильного планирования во многом зависит качество учебно-воспитательного процесса. В планировании программного материала раздела гимнастики имеются три вида взаимосвязанных рабочих документа: тематизированная рабочая программа, план-график прохождения учебного материала и план-конспект урока или план урока.

### **3.1. Методика составления тематизированной рабочей программы**

Рабочая программа определяет содержание учебного материала по темам для каждой части урока, последовательность их освоения и количество уроков, необходимых для изучения каждой темы. Основой составления рабочей программы для конкретного класса является материал учебной программы физиче-

ского воспитания учащихся общеобразовательной школы по овладению двигательными умениями и развитию соответствующих двигательных способностей.

Для подготовительной части урока гимнастики наиболее приемлемы строевые и общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку и координацию движений, танцевальные упражнения и игровые задания. Для основной части урока характерны упражнения на снарядах, опорные прыжки, лазанье, акробатические упражнения и упражнения, направленные на развитие физических качеств, подвижные игры и упражнения в равновесии. Основными упражнениями для заключительной части урока являются успокаивающие и отвлекающие (строевые и танцевальные упражнения, игровые задания на внимание, упражнения на координацию и т.п.).

После того как выделены основные виды упражнений и темы для каждой части урока, необходимо приступить к определению количества уроков, на которых эти темы будут изучаться.

С учетом изложенного рабочая программа может выглядеть следующим образом.

### ***Фрагмент примерной тематизированной рабочей программы***

#### ***4 класс***

#### **1. Подготовительная часть**

##### ***1. Основы знаний***

Тема 1/1 - правила безопасности во время занятий.

Тема 2/1 - признаки правильной осанки.

##### ***2. Строевые упражнения***

Тема 1/2 - строевые приемы «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Тема 2/2 - повороты кругом на месте.

Тема 3/4 - перестроение из одной шеренги в три уступами.

Тема 4/6 - перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотами в движении.

##### ***3. Общеразвивающие упражнения***

Тема 1/3 - без предметов.

Тема 2/3 - с гимнастическими палками.

Тема 3/3 - с мячами.

Тема 4/5 - с обручами.

##### ***4. Игровые задания и элементы на внимание***

Тема 1/2 - «Гимнасты смирно!».

Тема 2/2 - «Делай как я!».

##### ***5. Танцевальные шаги***

Тема 1/2 - 1 и 2 позиция ног.

Тема 2/4 - сочетание шагов галопа и польки.

Тема 3/4 - элементы народных танцев.

Темы в знаменателе указывают количество уроков, на которых данная тема будет изучаться.

### 3.2. Методика составления плана-графика прохождения учебного материала

В плане-графике прохождения учебного материала предусматривается количество видов упражнений и их сочетаний на каждом занятии, сроки контрольных уроков, чередование упражнений на уроках, последовательность прохождения учебного материала по разделу в целом. Он составляется на основе рабочей программы. Как правило, в начале распределяется материал для основной части урока, затем для подготовительной и заключительной частей. В окончательном варианте план-график оформляется в виде таблицы.

#### Фрагмент примерного плана-графика прохождения учебного материала для 4 класса

Части урока	№	Разделы	№ урока						
			1	2	3	4	5	6...	16
1	1	Основы знаний	1	2					
	2	Строевые упражнения	1	1	2	2	3	3	
	3	Общеразвивающие упражнения	1	1	1	2	2	2	
	4	Игровые задания	1	1			2	2	
	5	Танцевальные упражнения			1	1		2	
2	1	Лазанье	1	1	1	1			
	2	Акробатика	1	1	1				х
	3	Висы и упоры					1	1	х
	4	Опорный прыжок				1	1	1	х
	5	Равновесие							х
	6	Развитие физических качеств	1	1	2	2	3	3	
3	1	Успокаивающие упражнения	1		2	2			
	2	Отвлекающие упражнения		1	1			3	
	3	Домашние задания	1	2	3	4	5	6	

Цифры в таблице обозначают номера тем в рабочей программе. Так, например, на первом уроке согласно данному плану-графику в подготовительной части урока по разделу «Основы знаний» необходимо раскрыть тему номер один «Правила безопасности во время занятий». Эта тема рассчитана на одно повторение (тема 1/1), поэтому в дальнейшем уже не будет встречаться. Начинается освоение строевых приемов (тема 1/2) из раздела «Строевые упражнения». Эта тема рассчитана на два повторения, т.е. будет даваться на двух уроках. В связи с этим цифра «1» в плане-графике в этом виде упражнений есть еще и на втором уроке. Также рассматриваются цифры и по другим видам

упражнений. Чем сложнее упражнение, тем больше повторений (уроков) оно требует для освоения. Количество повторений тем в рабочей программе и плане-графике должно быть одинаковым. Так, например, если в рабочей программе в разделе «Лазанье» теме 1 (лазанье по канату в три приема) отводится четыре повторения (тема 1/4), т.е. четыре урока, то и в плане-графике цифра «1» должна повториться в четырех уроках.

Имея рабочую программу и план-график, можно всегда составить план-конспект для конкретного урока.

Каждый урок физической культуры должен иметь ясную целевую направленность, конкретные педагогические задачи, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся.

При планировании работы по гимнастике необходимо учитывать контингент занимающихся (пол, возраст, подготовленность, состояние здоровья), а также задачи и условия занятий. Так, например, младший школьный возраст благоприятен для развития координационных способностей, скоростных и скоростно-силовых способностей. В программный материал младших классов входят простейшие виды строевых упражнений, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в равновесии, в лазании, несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Начиная с 5 класса, усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения, опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах. В этот период наряду с развитием координационных способностей необходимо развивать выносливость и гибкость.

В старших классах совершенствуется техника гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, строевых и общеразвивающих упражнениях. Гимнастические упражнения в старших классах направлены на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц, а также на развитие координационных способностей и гибкости.

Планирование должно охватывать все вопросы учебно-воспитательной работы с занимающимися и последовательно направлять их усилия на решение задач стоящих перед ними.

### ***3.3. Примерные рабочие программы и планы-графики прохождения учебного материала по гимнастике***

#### *Тематизированная рабочая программа для 2 класса*

#### ***1. Подготовительная часть урока***

##### ***1. Основы знаний***

Тема 1/1 - правила безопасности во время занятий, названия снарядов и инвентаря, используемых на занятиях с учащимися 2 класса.

Тема 2/1 - признаки правильной осанки.

### ***2. Построения и перестроения***

Тема 1/3 - перестроение из одной шеренги в две.

Тема 2/4 - перестроение из одной колонны по одному в колонну по два на месте.

### ***3. Размыкания и смыкания***

Тема 1/3 - размыкание и смыкание приставными шагами влево.

Тема 2/3 - размыкание и смыкание приставными шагами вправо.

Тема 3/3 - размыкание и смыкание приставными шагами от середины.

### ***4. Передвижения***

Тема 1/3 - на указанные ориентиры.

Тема 2/3 - по кругу.

### ***5. Общеразвивающие упражнения***

Тема 1/3 - ОРУ без предметов.

Тема 2/3 - ОРУ с гимнастическими палками.

Тема 3/3 - ОРУ с большими мячами.

Тема 4/3 - ОРУ со скамейками.

Тема 5/4 - ОРУ с обручами.

### ***6. Танцевальные шаги***

Тема 1/2 - 3 позиция ног.

Тема 2/3 - переменный шаг.

Тема 3/4 - шаги польки.

Тема 4/4 - сочетание танцевальных шагов с ходьбой.

## ***2. Основная часть***

### ***1. Лазанье и перелезание***

Тема 1/2 - лазанье по гимнастической скамейке под углом 40° в упоре присев и упоре стоя на коленях.

Тема 2/2 - лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом руки и перестановкой ног.

Тема 3/2 - лазанье по гимнастической скамейке, поставленной под углом, лежа на животе, подтягиваясь руками.

Тема 4/2 - перелезание через бревно высотой 60 см.

### ***2. Акробатические упражнения***

Тема 1/4 - кувырок вперед.

Тема 2/3 - кувырок в сторону.

Тема 3/2 - стойка на лопатках согнув ноги.

Тема 4/3 - из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев.

Тема 5/3 - комбинация для совершенствования и контрольного урока.

### ***3. Прыжки***

Тема 1/3 - прыжки через короткую скакалку, вращаемую вперед.

Тема 2/2 - прыжки на месте с поворотом на 180°.

Тема 3/2 - прыжки с высоты (в глубину) до 60 см.

#### **4. Упражнения в равновесии (бревно высотой до 60 см)**

- Тема 1/1 - стойка на двух ногах и одной ноге с закрытыми глазами.  
Тема 2/1 - ходьба по рейке гимнастической скамейки и бревну.  
Тема 3/2 - повороты кругом.  
Тема 4/3 - комбинация для совершенствования навыков и контрольного урока.

#### **5. Упражнения в висах и упорах**

- Тема 1/2 - висы стоя.  
Тема 2/2 - висы лежа.  
Тема 3/2 - смешанные упоры.  
Тема 4/2 - висы.  
Тема 5/2 - упор на коне, бревне.  
Тема 6/3 - подтягивание из виса (мальчики); из виса лежа (девочки).

#### **6. Подвижные игры**

Учитель подбирает согласно задачам урока.

### **3. Заключительная часть урока**

- Тема 1 - успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).  
Тема 2 - отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке).  
Тема 3 - домашние задания (даются на каждом уроке).

*Тематизированная рабочая программа для 7 класса*

### **1. Подготовительная часть урока**

#### **1. Основы знаний**

- Тема 1/1 - обеспечение техники безопасности при выполнении упражнений.  
Тема 2/6 - основы выполнения гимнастических упражнений, предусмотренных программой: страховка и помощь.

#### **2. Строевые приемы**

- Тема 1/2 - повороты на 45°.

#### **3. Передвижения**

- Тема 1/4 - изменение длины шага по командам «Полный шаг!», «Полшага!».

#### **4. Общеразвивающие упражнения**

- Тема 1/3 - ОРУ без предметов.  
Тема 2/3 - ОРУ у опоры.  
Тема 3/2 - ОРУ со скакалкой.  
Тема 4/2 - ОРУ с набивными мячами.  
Тема 5/4 - ритмическая гимнастика.

## **2. Основная часть**

### **1. Акробатические упражнения (мальчики)**

- Тема 1/2 - кувырки вперед в стойку на лопатках.  
Тема 2/3 - стойка на голове согнув ноги.  
Тема 3/3 - комбинация для совершенствования навыков и контрольного урока.

### **(девочки)**

- Тема 1/2 - кувырок назад в полушпагат.  
Тема 2/3 - комбинация для совершенствования навыков и контрольного урока.

### **2. Прыжки**

- Тема 1/4 - прыжок согнув ноги через козла в ширину (мальчики) прыжок ноги врозь через козла в ширину (девочки).

### **3. Упражнения в равновесии (девочки)**

- Тема 1/2 - расхождение вдвоем при встрече.  
Тема 2/3 - учебная комбинация.  
Тема 3/3 - комбинация для совершенствования и контрольного урока.

### **4. Упражнения на средней перекладине (мальчики)**

- Тема 1/2 - из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом перемахом левой (правой) назад.  
Тема 2/2 - подъем переворотом толчком двумя.  
Тема 3/3 - комбинация для совершенствования и контрольного урока.

### **5. Упражнения на брусьях (мальчики)**

- Тема 1/2 - размахивания в упоре, соскок махом назад.  
Тема 2/3 - комбинация для совершенствования и контрольного урока.

### **6. Упражнения на брусьях р/в (девочки)**

- Тема 1/4 - из виса стоя подъем переворотом на в/ж махом одной, толчком другой.  
Тема 2/3 - комбинация для совершенствования навыков и контрольного урока.

### **7. Упражнения на развитие физических качеств**

- Тема 1 - упражнения на гибкость.  
Тема 2 - упражнения на развитие отдельных групп мышц.  
Тема 3 - комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.

## **3. Заключительная часть урока**

- Тема 1 - успокаивающие упражнения.  
Тема 2 - отвлекающие упражнения.  
Тема 3 - домашние задания.

## *Тематизированная рабочая программа для 10 класса*

### **Юноши**

#### **1. Подготовительная часть урока**

##### **1. Основы знаний**

- Тема 1/1 - обеспечение техники безопасности.  
Тема 2/2 - основы биомеханики гимнастических упражнений.  
Тема 3/3 - влияние упражнений на телосложение и функции организма.

##### **2. Передвижения**

- Тема 1/3 - поворот кругом в движении.

##### **3. Общеразвивающие упражнения**

- Тема 1/3 - ОРУ с гантелями.  
Тема 2/4 - ОРУ с гимнастической стенки.  
Тема 3/3 - ОРУ без предметов.  
Тема 4/4 - ритмическая гимнастика.

#### **2. Основная часть**

##### **1. Акробатические упражнения**

- Тема 1/3 - стойка на руках махом одной, толчком другой.  
Тема 2/3 - кувырок прыжком через препятствие на высоте 90 см.  
Тема 3/3 - комбинация для совершенствования навыков и контрольного урока.

##### **2. Прыжки**

- Тема 1/5 - прыжок ноги врозь через коня в длину на высоте 115-120 см.

##### **3. Упражнения на высокой перекладине**

- Тема 1/3 - из вися подъем силой в упор.  
Тема 2/4 - комбинация для совершенствования навыков и контрольного урока.

##### **4. Упражнения на брусьях**

- Тема 1/2 - из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук на махе назад.  
Тема 2/1 - упор углом.  
Тема 3/3 - из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь.  
Тема 4/2 - соскок махом вперед (углом) вправо (влево).  
Тема 5/4 - комбинация для совершенствования навыков и контрольного урока.

##### **5. Упражнения на развитие физических качеств**

- Тема 1 - упражнения на гибкость.  
Тема 2 - упражнения на развитие силы отдельных групп мышц.  
Тема 3 - комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.

### **3. Заключительная часть урока**

- Тема 1 - успокаивающие упражнения.
- Тема 2 - отвлекающие упражнения.
- Тема 3 - домашние задания.

#### **Девушки**

### **1. Подготовительная часть урока**

#### **1. Основы знаний**

- Тема 1/1 - обеспечение техники безопасности.
- Тема 2/2 - основы биомеханики гимнастических упражнений.
- Тема 3/3 - влияние упражнений на телосложение и функции организма.

#### **2. Передвижения**

- Тема 1/3 - поворот кругом в движении.

#### **3. Общеразвивающие упражнения**

- Тема 1/3 - ОРУ без предметов.
- Тема 2/4 - ОРУ у опоры.
- Тема 3/3 - ОРУ с обручем.
- Тема 4/4 - ритмическая гимнастика.

### **2. Основная часть**

#### **1. Акробатические упражнения**

- Тема 1/4 - комбинация для совершенствования навыков и контрольного урока.

#### **2. Прыжки**

- Тема 1/4 - с косого разбега махом одной ноги, толчком другой, прыжок углом через коня.

#### **3. Упражнения в равновесии**

- Тема 1/8 - комбинация для совершенствования навыков и контрольного урока.

#### **4. Упражнения на брусьях разной высоты**

- Тема 1/4 - из виса присев на нижней жерди, подъем толчком двумя в упор на верхней жерди.

- Тема 2/4 - комбинация для совершенствования навыков и контрольного урока.

#### **5. Упражнения на развитие физических качеств**

- Тема 1 - упражнения на гибкость.
- Тема 2 - упражнения на развитие силы отдельных групп мышц.
- Тема 3 - комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.

### ***3. Заключительная часть урока***

- Тема 1 - успокаивающие упражнения.
- Тема 2 - отвлекающие упражнения.
- Тема 3 - домашние задания.

Планирование учебной работы осуществляется на длительный период (перспективное планирование), на один год (годовое) и на короткие отрезки времени (четверть, семестр) в зависимости от задач и специфики коллектива. Работа по гимнастике в высших учебных заведениях планируется по семестрам, в школах – по четвертям.

*План-график прохождения учебного материала для 2 класса*

Части урока	№	Виды упражнений	№ урока															
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	1	Основы знаний	1	2														
	2	Построения и перестроения	1	1	1				2	2	2	2						
	3	Размыкания и смыкания							1	1	1	2	2	2	3	3	3	
	4	Передвижения	1	1	1	2	2	2										
	5	ОРУ	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	5
	6	Танцевальные упражнения			1	1	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	
2	1	Лазанье и перелезание	1	1	2	2	3	3	4	4								
	2	Акробатические упражнения	1	1	1	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5	5	5	x
	3	Прыжки	1	1	1	2	2	3	3									
	4	Равновесие									1	2	3	3	4	4	4	x
	5	Висы и упоры			1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	6	
	6	Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	x
3	1	Успокаивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	2	Отвлекающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	3	Домашние задания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Условные обозначения:

1-6 – номера тем в рабочей программе.

x – контрольный урок.

+ - упражнения подбирает учитель для каждого урока в зависимости от его задач.



*План-график прохождения учебного материала для 10 класса*

Части урока	№	Виды упражнений	№ урока													
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Юноши</b>																
1	1	Основы знаний	1	2	3											
	2	Передвижения	1	1	1											
	3	ОРУ	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	
2	1	Акробатические упражнения	1	1	1	2	2	2	3	3	3	x				
	2	Прыжки								1	1	1	1	1	1	x
	3	Перекладина	1	1	1	2	2	2	2	x						
	4	Брусья	1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	x
	5	Развитие физических качеств											+	+	+	x
3	1	Успокаивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	2	Отвлекающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	3	Домашние задания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Девушки</b>																
1	1	Основы знаний	1	2	3											
	2	Передвижения	1	1	1											
	3	ОРУ	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4
2	1	Акробатические упражнения								1	1	1	1	x		
	2	Прыжки			1	1	1	1	x							
	3	Равновесие						1	1	1	1	1	1	1	1	x
	4	Брусья р/в	1	1	1	1	2	2	2	2	x					
	5	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	x
3	1	Успокаивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	2	Отвлекающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	3	Домашние задания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Условные обозначения:

x – контрольный урок;

+ - упражнения подбирает учитель в зависимости от задач урока.

### **Вопросы:**

1. Какой документ является главным в планировании учебного материала по гимнастике?
2. В чем заключается суть тематизированной рабочей программы?
3. Для чего необходим план-график прохождения учебного материала?
4. Как составляется план-конспект урока?

## **Глава 4. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ**

Специальных уроков по теоретическим сведениям из области физической культуры на уроках гимнастики не проводится, но все учащиеся за время обучения должны получить необходимые знания о физической культуре, понимать значение физических упражнений, знать гигиенические правила и уметь их применять. Эти знания помогают сознательному отношению детей к урокам физической культуры и использованию средств физической культуры в быту.

В начале урока физкультуры учитель может провести кратковременную беседу (5-10 минут). Проводя беседы, учитель должен в доступной для детей форме показать достижения нашей республики в области физической культуры и спорта.

### ***4.1. Двигательный режим учащихся***

Одним из основных факторов сохранения и укрепления здоровья, всестороннего (физического) развития детей являются движения. Движения, и прежде всего физические упражнения, совершенно необходимы для развития всех систем организма.

В движениях дети познают жизнь, овладевают умениями и навыками в труде. Движений должно быть достаточно для нормального роста и развития, но их не должно быть излишне много во избежание перегрузки детского организма. Естественную потребность в движениях, большую двигательную активность, присущую детскому возрасту, следует поощрять и регулировать, создавать двигательный режим.

Двигательный режим учащихся является обязательной составной частью общего распорядка дня. Он включает в себя: утреннюю гимнастику, гимнастику до занятий, физкультурные минутки, игры на открытом воздухе.

### ***4.2. Гигиенические правила для занятий физическими упражнениями***

Занятия физическими упражнениями должны проводиться при соблюдении санитарно-гигиенических требований. Основными требованиями являются: гигиенически допустимое состояние мест занятий, соответствующее оборудование, инвентарь, наличие специальной одежды и обуви.

К закрытым помещениям, в которых проводятся занятия физическими упражнениями, предъявляются определенные требования. В физкультурном зале должно быть чисто, свежий воздух, нормальная температура.

Гигиенические требования распространяются на оборудование и инвентарь. Они должны соответствовать возрасту занимающихся: размер и вес различных предметов для занятий (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки и др.).

Совершенно обязательным гигиеническим требованием является наличие у каждого учащегося специальной одежды и обуви, которые они надевают перед занятиями, а после занятий – снимают.

### **4.3. Правильная осанка**

**Правильная осанка** характеризуется: прямым положением туловища и головы; развернутой грудной клеткой; отведенными назад плечами, находящимися на одном уровне; полностью выпрямленными в тазобедренных и коленных суставах ногами; прилегающими к грудной клетке лопатками, находящимися на одной высоте.

Различают следующие нарушения осанки: неправильная форма спины; искривления позвоночника; неправильная форма грудной клетки, живота; крылообразные лопатки; лопатки на разной высоте; свисающие и сдвинутые плечи. Всякие нарушения осанки приводят к различным отклонениям от правильной работы организма.

Незначительные нарушения осанки легко устраняются в результате систематических занятий физической культурой. При более стойких отклонениях от правильной осанки необходимо в течение длительного времени заниматься корригирующими упражнениями.

Формирование правильной осанки является одной из конкретных задач физического воспитания в начальных классах. Упражнения для формирования осанки включаются в комплексы утренней гигиенической гимнастики, гимнастики до занятий, физкультурных минуток, физкультурных пауз, а также в уроки физической культуры.

### **4.4. Правильное дыхание**

*Правильным, нормальным дыханием человека является дыхание через нос.* При дыхании через нос холодный воздух согревается, освобождается от пыли. Кроме того, сухой воздух в носу увлажняется, а выделения слизистой оболочки носа губительно влияют на микробы, находящиеся в воздухе. Таким образом, в глубокие дыхательные пути воздух поступает очищенным от пыли и микробов, согретым и влажным.

В целях сохранения и укрепления здоровья необходимо вырабатывать привычку к правильному дыханию – дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично. Выработке правильного дыхания способствуют дыхательные упражнения:

- сидя или стоя, полный глубокий вдох и выдох;
- кисти рук на затылке, локти направлены вперед, в таком положении медленный и глубокий вдох, одновременно отводя локти в стороны, а затем выдох, локти приводятся в первоначальное положение;
- стоя или сидя медленно поднимать плечи – вдох, опускать – выдох.

Дыхательные упражнения обязательно включаются в комплексы УГГ, физкультминуток, в ОРУ.

Правильная поза во время сидения, в положении стоя или в ходьбе содействует правильному дыханию.

Правильное глубокое дыхание улучшает кровообращение, оказывает положительное влияние на сердце и ЦНС.

#### ***4.5. Закаливание***

*Под закаливанием понимается постепенное повышение сопротивляемости организма различным внешним воздействиям. Оно способствует профилактике простудных и инфекционных заболеваний.*

Основными средствами закаливания являются естественные силы природы – солнце, воздух и вода. Обязательное условие закаливания – последовательное, длительное, систематическое воздействие на организм воздушных солнечных ванн, водных процедур. Занятия физической культурой на открытом воздухе, избегание излишне теплой одежды, соблюдение личной гигиены – все это способствует повышению общей устойчивости организма к неблагоприятным влияниям внешней среды.

#### ***4.6. Правила поведения учащихся в физкультурном зале***

1. Вход в гимнастический зал в гимнастическом костюме, с преподавателем, по сигналу, в организованном порядке.
2. Во время занятий быстро выполнять указания преподавателя, помогать товарищам.
3. До подхода к снаряду выучить правила безопасности.
4. Следить за чистотой в зале.
5. Не уходить из зала без разрешения.
6. Бережно относиться к оборудованию и инвентарю.
7. Закончив занятие, убрать снаряды на указанные для них места.

Неуклонное выполнение указанных требований и систематическая воспитательная работа преподавателя будут способствовать улучшению гигиенических условий и предупреждению травм.

#### ***4.7. Гимнастические снаряды***

К гимнастическим снарядам относятся: гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, конь, козел, кольца, брусья, гимнастическое бревно, канат, пе-

рекладина, мостик, гимнастические маты, ковер для вольных упражнения, батут.

*Гимнастический инвентарь:* гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, булавы, пояс для страховки, накладка, гантели, гимнастическое колесо, судейская указка.

#### **4.8. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой**

На занятиях по гимнастике должны предприниматься все меры, направленные на соблюдение техники безопасности во избежание травм, а именно:

- строго соблюдать расписание и план каждого занятия;
- воспитывать у занимающихся сознательную дисциплину, требовать от них выполнения всех указаний;
- обеспечивать постоянный контроль за действиями каждого обучающегося, запрещать им самостоятельно переходить с одного вида многоборья на другой;
- правильно размещать занимающихся, обеспечивая хорошую видимость снарядов, мест отталкивания и приземления. Устанавливать снаряды с такими интервалами, чтобы избегать столкновений занимающихся.

Страховка и помощь на занятиях гимнастикой позволяют избегать травм. Под страховкой понимают готовность преподавателя или гимнаста своевременно оказать помощь исполнителю упражнения в случае неудачной попытки.

В отличие от страховки помощь предусматривает поддержку, подталкивание, «проводку» занимающихся по траектории исполняемого им движения. «Проводка» облегчает овладение движением в целом. Применяя «проводку», преподаватель должен приложить лишь такие физические усилия, которые бы не подменяли действия самого ученика. Кратковременная физическая помощь (подталкивание) оказывается по ходу выполнения отдельных фаз движения.

Поддержка осуществляется преподавателем, когда занимающийся находится в исходном, промежуточном и конечном положениях, особенно в тех случаях, когда занимающийся еще недостаточно правильно прилагает свои усилия.

При самостоятельном выполнении упражнений, когда физическая помощь и страховка сведены к минимуму, решающее значение приобретает *самостраховка*.

В целях предупреждения травм целесообразно путем опроса занимающихся выяснить их знания о технике изучаемых движений (моментов отпускания снаряда, разгибаний и т.п.). Важно помнить, что одной из причин травматизма является недостаточная общая и специальная разминка. На занятиях не следует чрезмерно увлекаться прыжками и соскоками с большой высоты.

Параллельно с освоением техники гимнастических упражнений занимающиеся должны изучать под руководством преподавателя прием помощи и страховки. Вначале преподаватель демонстрирует приемы страховки и помощи в процессе изучения нового элемента и дает необходимые пояснения. Затем каждый обучающийся вызывается для помощи или страховки, а преподаватель

страхует исполнителя с другой стороны, наблюдая одновременно затем, как страхующий справляется со своим заданием.

Убедившись в том, что ученик владеет приемами помощи и страховки, преподаватель может ему доверить страховать своих товарищей, однако сам находится рядом, чтобы в случае ошибки оказать помощь исполнителю. Лишь после прочного овладения навыками страховки и помощи учениками он может доверить им самостоятельно страховать друг друга.

**Вопросы:**

1. Что является основным фактором сохранения и укрепления здоровья?
2. Что включает в себя двигательный режим учащегося?
3. Какие основные санитарно-гигиенические требования необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями?
4. Что такое правильная осанка?
5. Какие бывают нарушения осанки?
6. С помощью каких средств формируется правильная осанка?
7. Какое дыхание человека считается правильным?
8. Какими средствами вырабатывается правильное дыхание?
9. Какие существуют средства закаливания?
10. Какие существуют правила поведения учащихся в физкультурном зале?
11. Что относится к гимнастическим снарядам?
12. Что относится к гимнастическому инвентарю?
13. Что такое страховка?
14. Что относится к основным разновидностям физической помощи?

## **Глава 5.**

### **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТРОЕВЫМ УПРАЖНЕНИЯМ**

*Строевые упражнения* – двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками. С помощью строевых упражнений решаются задачи формирования навыков коллективных действий (в строю), воспитания дисциплины и организованности, выработки чувства темпа и ритма, формирования правильной осанки. Использование строевых упражнений на уроках гимнастики позволяет быстро и целесообразно размещать занимающихся в зале или на площадке. В подготовительной части урока строевые упражнения используются для организованного начала занятий, размещения учащихся для выполнения общеразвивающих упражнений. В основной части урока строевые упражнения используются для организованного перехода от одного вида упражнений к другому. В заключительной части урока. Эти упражнения являются хорошим средством для того, чтобы снизить нагрузку, подготовить учащихся к предстоящей учебной работе и организованно закончить занятие.

Все строевые упражнения подразделяются на четыре подгруппы.

**1 подгруппа – строевые приемы.** К ним относятся такие действия учащихся, как выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!», повороты на месте и расчет.

**2 подгруппа – построения и перестроения.** Они характеризуются умением учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них.

**3 подгруппа – передвижения.** К этой группе относятся упражнения, связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами. Например, передвижения строевым и обычным шагом, повороты в движении, передвижения по точкам зала, по диагонали, в обход, по кругу и т.п.

**4 подгруппа – размыкания и смыкания.** Связаны со способами увеличения и уменьшения интервалов и дистанции строя.

Для выполнения строевых упражнений одна часть действий и команд используется из строевого устава Вооруженных сил, другая появилась со спецификой проведения занятий по гимнастике. Строевые упражнения, как правило, выполняются посредством команд, которые подразделяются на предварительные и исполнительные части. Например: «Шагом марш!». Но есть команды, которые содержат только исполнительную часть («Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!» и т.п.). Чтобы привлечь внимание учащихся перед исполнительной командой, можно добавить слово «класс». Предварительная часть команды подается отчетливо, громко и несколько протяжно, чтобы учащиеся могли подготовиться к выполнению. Исполнительная команда подается после небольшой паузы, более отрывисто и энергично. При подаче команды учитель должен быть в положении основной стойки. Команды, в которых есть указание о направлении движения, различаются следующим образом: «налево» - движения в указанную сторону с одновременным поворотом, «влево» - движение в указанную сторону без поворота, т.е. боком. Например: «Направо на два шага разомкнись!» и «Вправо пристанными шагами сомкнись». При размыканиях следует указать направление, величину интервала и способ исполнения. При подаче команд для перестроения необходимо назвать строй, затем направление движения и способ исполнения. Например, при перестроении из колонны по одному в колонну по четыре с поворотом в движении команду дают так: «В колонну по четыре, налево, марш!».

При обучении строевым упражнениям пользуются методами показа, объяснения и практического выполнения. Как правило, показ сочетается с объяснением, а затем следует практическое действие. При непосредственном практическом освоении используется целостный метод и метод расчлененного разучивания. Целостным методом в основном обучают выполнению строевых приемов.

В целях быстрого освоения различных построений и перестроений, особенно в начальных классах, желательно использовать специальные разметки на полу. Например, для освоения построений в шеренгу и колонну делается разметка на одной из сторон зала в виде точек, нанесенных мелом или краской на расстоянии 40 см друг от друга. Для быстрого выполнения различных построе-

ний и совершенствования строевых упражнений желательно использовать игровые задания типа: и.п. – построение в одну шеренгу; 1-2 – приставной шаг левой вперед; 3-4 – поворот направо; 5-6 – приставной шаг правой в сторону; 7-8 – поворот налево и подвижные игры («У ребят порядок строгий», «Быстро стройся», «Делай, как я» и др.).

Для успешного проведения строевых упражнений учителю необходимо:

- знать методику обучения;
- знать команды и уметь правильно их подавать (точность команды, интонация и громкость голоса, умение держаться перед классом);
- правильно выбирать свое место перед строем (на месте, в движении);
- следить за осанкой и точностью исполнения строевых упражнений (проявлять требовательность);
- уметь осуществлять подсчет и проводить строевые упражнения с музыкальным сопровождением.

### **5.1. Строевые упражнения на уроках гимнастики**

Учащимся *1 класса* необходимо овладеть следующими строевыми упражнениями: строевая стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроения 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 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 (основная) стойка принимается по команде «Становись!», «Смирно!».

**Построение в колонну по одному на месте.** Выполняется по команде: «Класс, в колонну по одному, становись!». Дистанция между учащимися – расстояние одного шага или вытянутой руки, ладонью которой следует коснуться плеча впереди стоящего ученика. Вначале обучения трудно дается соблюдение нужного расстояния, вот почему здесь так важно наличие разметки или ориентиров (флажков 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!». 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:

- учащиеся берутся за руки, а учитель, левой рукой захватывая руку направляющего, двигается по кругу и соединяет руки направляющего и замыкающего;

- учитель, остановившись против ученика по середине 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.

**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, которые встают в затылок направляющим и т.д. Для выполнения общеразвивающих упражнений при перестроении эффективно использовать заранее подготовленные разметки с учетом определенных интервалов и дистанции.

**Размыкание на поднятые в стороны руки.** 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. После прочного усвоения учениками правой и левой сторон им показывается поворот переступанием. Он выполняется на счет «раз-два» по команде «Направо!», «Налево!». Для выполнения поворота прыжком подается команда «Прыжком направо (налево)!». 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.

**Команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».** Обучение команде «Шагом марш!» желательно вести после освоения команд «На месте, шагом марш!» и «Класс, стой!». По команде «На месте, шагом марш!» ученики по произнесении 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.

**Движение в обход.** Для выполнения этого передвижения подается команда «В обход налево (направо), шагом марш!».

Во *втором классе* осваиваются новые строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из одной колонны в две и обратно; размыкания и смыкания приставными шагами; передвижения на указанные ориентиры, по кругу.

**Перестроение из одной шеренги в две.** После расчета на «первый-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.

**Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два на месте.** 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 левой, встав в затылок первым, и на «три» приставляют правую ногу.

**Размыкания и смыкания приставными шагами.** 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 разомкнись!». 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 сомкнись!». 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. Для движения по кругу обычно на одной из середин подается команда: «По кругу, марш!». Определение размера круга осуществляется указанием дистанции, например, «Дистанция три шага!». Выход из круга может быть выполнен по команде, связанной с движением в обход или к одной из точек зала.

В *третьем классе* необходимо закрепить навыки в выполнении построений и перестроений из одной в две шеренги, из колонны по одному в две команды. Освоить передвижения по диагонали, противходом, змейкой, повороты направо и налево в движении. Ознакомиться с командами «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».

**Движение по диагонали.** Выполняется по прямой и 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 противходом.** Это движение всей колонны за направляющим в противоположном направлении по команде «Противходом направо (налево), марш!». Интервал между встречными колоннами один шаг. Для движения противходом налево исполнительная команда подается под шаг левой ноги, а для противхода направо – под шаг правой.

**Движение змейкой.** Это несколько противходов, выполненных подряд. Поэтому первая команда будет соответствовать движению противходом: «Противходом налево (направо), марш!». Вторая команда «Змейкой, марш!» подается в момент завершения первого противхода.

**Повороты направо и налево в движении.** Команды те же, что и для выполнения поворотов на месте («Направо!», «Налево!»). 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!», «Реже шаг!». Первые три команды являются исполнительными, в четвертой команде имеются предварительная и исполнительная части. Исполнительная часть команды подается под левую ногу.

В четвертом классе учащиеся должны научиться выполнять команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» вести расчет по порядку, отдавать рапорт учителю, выполнять повороты кругом на месте, перестраиваться из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении.

**Строевые приемы по командам «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».** Команда «Равняйся!» обычно подается после построения в шеренгу. По этой команде учащиеся должны повернуть голову в сторону правого флангового (направляющего). Если необходимо равнение в другую сторону, то подается команда: «Налево, равняйся!». В случае, когда требуется равнение на середину, подается команда: «На середину, равняйся!». 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, рассчитайся!». 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** выполняется по команде «Кругом!» на  $180^\circ$  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, рассчитайся!». 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.

**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 «Направо!» и «В колонну по одному в обход налево шагом марш!». По последней команде все 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.

Учащиеся 5-8 классов осваивают следующие строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре; строевой шаг; размыкание и смыкание с поворотами; повороты на  $45^\circ$ ; изменение длины шага; переход с шага на месте на ходьбу.

**Строевой шаг** выполняется с оттянутым вперед носком. Стопа поднимается от 15-10 см от пола и ставится твердо на всю ступню. В движении голову и туловище держать прямо, смотреть перед собой.

**Размыкание и смыкание** выполняются из колонны по два, три, четыре и т.д. по команде «Направо (налево, от середины) на два (три, четыре и т.д.) шага разомкнись!». Для смыкания подается команда «Налево (направо, к середине) сомкнись!».

**Повороты на  $45^\circ$**  выполняются и налево, и направо по командам «Пол оборота направо!» и «Пол оборота налево!».

**Изменение длины шага.** Для изменения длины шага подаются команды «Полный шаг!» и «Полшага!». Эти команды обычно подаются во время передвижения класса в колонне.

**Переход с шага на месте на ходьбу** осуществляется 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.

Учащиеся 9-11 классов должны освоить следующие строевые упражнения: походный строй в колонне по два; переход с шага на бег; поворот кругом в движении.

**Походный строй в колонне по два.** Для построения класса в колонну по два на месте подается команда: «Класс, в колонну по два, становись!». По этой команде класс выстраивается в затылок подавшему команду. Если класс стоит в двухшереножном строю, то поворотом налево (направо) образуется походный строй в колонну по два. Перестроение класса из колонны по одному в колонну по два в движении производится по команде «Класс, в колонну по два, марш!». По исполнительной команде направляющий идет в полшага, и вторые номера выходят вправо и занимают свои места в колонне. Обратное перестроение производится по команде «Класс, в колонну по одному, марш!». Направляющий продолжает движение полным шагом, а остальные в полшага. По мере освобождения мест вторые номера, в такт шага заходят в затылок первым номерам и продолжают движение полным шагом.

**Переход с шага на бег** производится по команде «Класс, бегом марш!».

**Поворот кругом в движении** выполняется по команде «Кругом марш!». Предварительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой ноги. Надо сделать еще один шаг левой ногой, вынести правую ногу на полшага вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног, продолжить движение с левой ноги в новом направлении. Руки во время поворота производят движения в такт шага.

### **Вопросы:**

1. На какие подгруппы делятся строевые упражнения?
2. Какие существуют команды при выполнении строевых упражнений?
3. Как подаются предварительные и исполнительные команды?
4. Какие бывают перестроения на месте?
5. Что относится к строевым приемам?
6. Какие методы применяются при обучении строевым упражнениям в зависимости от возраста занимающихся?
7. Какие бывают перестроения в движении?

## **Глава 6. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ УПРАЖНЕНИЯМ**

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ)** – движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением. В зависимости от цели и задач урока ОРУ могут быть направлены преимущественно на подготовку организма учащихся к предстоящей работе (разминка), овладение школой движений, воспитание физических качеств, оздоровление различных органов и систем организма, формирование правильной осанки.

Выполнение ОРУ в подготовительной части урока должно обеспечивать готовность организма к выполнению упражнений, которые осваиваются и используются для воспитания физических качеств, формирования правильной осанки, в основной части урока. В заключительной части урока ОРУ выполняются в целях активного отдыха и переключения учащихся на другой вид деятельности.

ОРУ являются универсальным средством физического воспитания в школе, так как используется не только на уроках физической культуры, но и при проведении утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, физкультурных праздников. Они могут выполняться без предметов, с предметами (палками, набивными мячами, гантелями, гирями, обручами, скакалками и т.д.), а также при различном построении учащихся (в колоннах, кругу, шеренгах), на месте и в движении. ОРУ имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Большую роль ОРУ играют в формировании осанки: благодаря этим упражнениям укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы. ОРУ являются хорошим средством для развития органов дыхания, т.к. в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму. Четкий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и снижение нагрузки в ОРУ способствуют укреплению сердечной мышцы. ОРУ оказывают большое влияние на развитие нервной системы. Быстрота реакции, координация, осознанное владение движением имеют значение и для умственного развития детей. ОРУ выполняются в коллективе, что способствует развитию у детей организованности, дисциплины.

Основной задачей, предусмотренной комплексной программой и общегосударственным образовательным стандартом по физической культуре, является воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

### **6.1. Классификация ОРУ**

ОРУ классифицируются по анатомическому признаку:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц шеи;
- упражнения для ног и тазового пояса;
- упражнения для туловища;
- упражнения для всего тела.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** К этой группе можно отнести следующие упражнения:

- поднимание и опускание рук и плечевого пояса;
- сгибание и разгибание рук;
- повороты рук;
- круговые движения руками (поочередные, одновременные, последовательные);

- взмахи и рывковые движения;
- упражнения в статических положениях;
- упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

***Упражнения для мышц шеи:***

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- круговые движения головой.

***Упражнения для ног и тазового пояса:***

- поднимание на носки;
- ходьба на носках;
- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед;
- приседание на одной и двух ногах;
- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;
- поднимание и опускание ног;
- сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лежа);
- повороты ноги наружу и внутрь;
- круговые движения стопой и ногой;
- взмахи ногами вперед, назад, в стороны;
- упражнения в статических положениях (полушпагаты, шпагаты, удержание ноги, поднятой вперед, назад, в сторону);
- упражнения на расслабление мышц ног.

***Упражнения для туловища:***

- наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных и.п. (стоя, сидя, лежа);
- повороты туловища налево и направо;
- круговые движения туловища с различными положениями рук;
- прогибание тела в положении лежа на животе, поднимание ног при фиксированном положении туловища;
- сгибание и выпрямление туловища в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре стоя на коленях;
- статистические положения;
- упражнения для расслабления (лежа на спине с опорой головой и руками слегка прогнуться и расслабленно лечь).

***Упражнения для всего тела:***

- движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад, в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад);
- поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием;
- круговое движение туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием и разгибанием ног (при наклоне туловища вправо сгибать левую ногу, а при наклоне влево – правую ногу);
- в упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги;
- волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами);

- мост из положения лежа на спине и наклоном назад стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера и самостоятельно;
- в висячем положении спиной к гимнастической стенке поднимание ног;
- из виса стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке переход в вис прогнувшись с согнутыми и прямыми ногами;
- упражнения на расслабление мышц всего тела (лежа, расслабление мышц всего тела, максимальное напряжение мышц тела и последующее расслабление; постепенное расслабление одних групп мышц в сочетании с напряжением других).

## **6.2. Правила записи ОРУ и требования к оформлению комплексов**

При записи отдельного движения необходимо указывать:

- исходное положение, из которого начинается движение;
- название движения (наклон, присед, поворот и др.);
- направление движения (вправо, влево и т.п.);
- конечное положение (если необходимо).

Например: и.п. – о.с.; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.

При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, сначала необходимо указать основные для всего тела (обычно выполняемые ногами или туловищем), а затем второстепенные. Например: и.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны; 1 – сгибая левую, наклон вправо, руки вверх; 2 – и.п.

Если несколько движений выполняются одновременно, то они записываются в соответствующей последовательности. Например: и.п. – ноги врозь, руки в стороны; 1 – дугой книзу правой с поворотом налево, правая сзади на носке, руки вперед; 2 – встать на правое колено, руки вверх, наклон головы назад; 3-4 – движение в обратной последовательности в и.п.

Если упражнение сначала выполняется в одну сторону, потом в другую или сначала одной рукой (ногой), а потом другой, то запись всего движения не повторяется, а только указывается, в какую сторону или какой ногой (рукой) начинается повторное выполнение. Например: и.п. – о.с., руки вверх; 1 – мах правой руки вперед; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой.

Если при выполнении упражнения необходимо удерживать статическое положение, то указывается счет и слово «держать». Например: и.п. – сед; 1 – сед углом; 2 – сед углом, руки в стороны; 3 – держать; 4 – и.п.

При записи комплекса ОРУ каждое упражнение нумеруется, например:

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны; 1 – сгибая левую, наклон вправо, руки вверх; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону.
2. И.п. – о.с.; 1 – присед, правая рука за голову, левая в сторону, смотреть налево; 2 – и.п.; 3-4 – то же с другой руки.

Кроме терминологической записи ОРУ можно изобразить графически (полуконтурно или контурно). Изображение наглядно и экономично. Например:

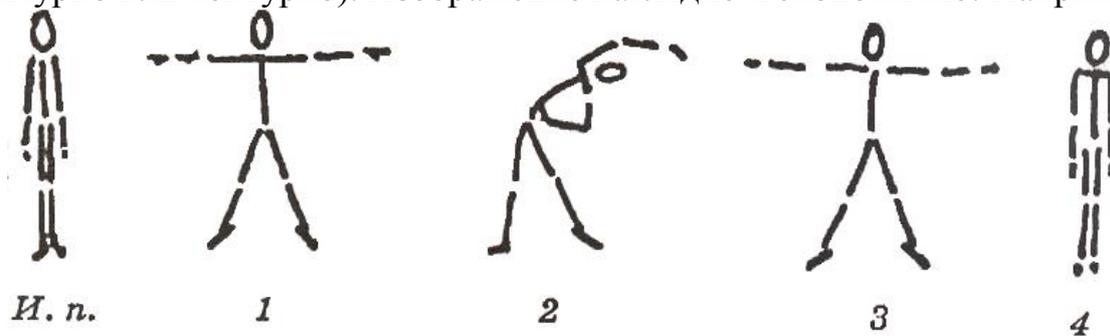


Рис. 2.

Возможно сочетание текстовой и графической записей, что позволяет наиболее правильно понять предлагаемое упражнение.

Комплексы должны составляться с учетом задач урока, возраста учащихся, части урока, для которой они предназначаются. Так, например, комплексы ОРУ для подготовительной части урока в первую очередь должны решать задачи общеукрепляющего характера, охватывающего все основные мышечные группы, задачи разминки и подготовки организма к основной части урока, задачи формирования правильной осанки и овладения школой движения.

ОРУ, используемые в основной части, могут быть направлены на решение задач развития физических качеств.

**Методика подбора упражнений в комплекс ОРУ для подготовительной части урока.** В зависимости от класса комплекс ОРУ составляют из 6-12 упражнений для различных мышечных групп и систем организма.

Определяя очередность упражнений в комплексе, рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Сначала должно быть упражнение на ощущение правильной осанки.
2. Затем простые упражнения, в которых заняты большие группы мышц (ходьба на месте с высоким подниманием ног, выпады и др.).
3. Следующими в комплексе должны быть упражнения с преимущественной работой разных групп мышц (рук и плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног). При этом в работу должны включаться последовательно различные части тела.
4. Далее в комплекс включают 2-3 наиболее сложных упражнений для всего тела.
5. Комплекс завершается упражнениями, преимущественно направленными на улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы. Обычно это различные варианты прыжков и бега на месте с согласованными движениями рук и ног с обязательным переходом на ходьбу на месте, упражнениями на дыхание и ощущение правильной осанки.

### 6.3. Способы обучения ОРУ

Обучение ОРУ проводят различными способами:

- **по показу**. Упражнение показывают «зеркально», стоя лицом к учащимся. Для начала подается команда «Исходное положение принять!». Затем следует команда «Упражнение начинай!». При этом учитель сам вместе с учениками выполняет упражнение 2-3 раза. Для окончания упражнения подается команда «Стой!». Этот способ наиболее доступен учащимся младших классов, когда они еще не знают специальной терминологии, не умеют правильно принимать исходные положения;

- **по рассказу**. Учитель указывает исходное положение и рассказывает, что нужно сделать на каждый счет. Затем подает команду «Исходное положение принять!». Следующая команда «Упражнение начинай!». Этот способ с большой эффективностью используется в средних и старших классах;

- **по показу и рассказу**. Учитель, показывая упражнение, объясняет, что и как нужно выполнять, обращает внимание на наиболее трудные места. Способ может использоваться во всех возрастных группах;

- **по разделением**. Учитель подает команду «Исходное положение принять!» (показывает или называет его), а далее вместе с учащимися выполняет движения на каждый счет. Например: «Упор присев принять. Делай раз!», «Упор лежа. Делай два!», «Согнуть руки. Делай три!» и т.д. После выполнения всего упражнения по частям подается команда «В целом упражнение начинай!». Этот способ наиболее эффективен в младших классах;

- **игровой метод** наиболее характерен для учащихся младших классов. Они легко представляют себе различные действия в виде игр.

### 6.4. Способы проведения ОРУ

Существуют три основных способа проведения комплекса ОРУ: отдельный, поточный, проходной.

**Раздельный способ**. Внешним признаком раздельного способа является пауза для объяснения между отдельными упражнениями комплекса. Способ наиболее доступен для проведения ОРУ с учащимися младших классов. Способ представляет наибольшие возможности для обучения и достижения высокого качества выполнения каждого упражнения.

Для проведения комплекса ОРУ этим способом предварительно ведется обучение каждому упражнению одним из описанных выше методов (по показу, рассказу и т.д.). Далее подаются команды «Исходное положение принять!» и «Упражнение начинай!». Для окончания упражнения подается команда «Стой!».

**Поточный способ** предусматривает непрерывность выполнения комплекса упражнений, т.е. без пауз и остановок, что значительно повышает плотность занятий. Способ рекомендуется учащимся среднего и старшего возрастов.

**Прходной способ** отличается тем, что упражнения выполняются в движении или со значительным перемещением учащихся через центр зала. Способ рекомендуется учащимся среднего и старшего возраста.

**Круговой способ.** Для развития физических качеств в основной части урока наиболее эффективно использовать круговой способ проведения ОРУ. В комплексы круговой тренировки на уроках гимнастики подбираются упражнения, преимущественно направленные на развитие мышц плечевого пояса, рук, живота и спины, увеличение подвижности суставов, укрепление всей мускулатуры, а также тренировку вестибулярного аппарата.

### ***Примерный комплекс для развития гибкости с использованием кругового способа***

1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ног в коленях.
2. Стоя спиной к гимнастической стенке, переходить в положение «мост», опираясь руками на рейки стенки.
3. Стоя ноги врозь, вращать обруч на талии.
4. Стоя на гимнастической стенке ноги врозь, постепенно перебирая рейки, переходить в вис согнувшись.
5. Стол поочередно левым (правым) боком, опираясь одной рукой на бум, выполнять махи ногой назад.
6. Стоя согнувшись, ноги врозь, опираясь руками на горизонтальную опору, выполнять пружинящие наклоны туловища.

Готовясь к занятиям, учитель должен сначала выбрать соответствующий способ проведения ОРУ, а затем подбирать упражнения для комплекса. Физическую нагрузку в комплексе можно регулировать, меняя количество упражнений и изменяя их содержание, увеличивая или уменьшая интервалы отдыха между упражнениями, изменяя количество повторений и темп выполнения, исходные положения, способы проведения и используя различные предметы.

### ***6.5. Примерные упражнения и комплексы ОРУ для подготовительной части урока***

#### ***Упражнения для формирования правильной осанки***

Первым упражнением в комплексе ОРУ в занятиях с детьми должно быть упражнение на ощущение правильной осанки, например:

1. Встать спиной к стенке так, чтобы ее касались затылок, лопатки, ягодицы и пятки. Напряжением мышц ощутить принятое положение и запомнить его. Отойти от стены и сохранять эту позу в течение 10-30 секунд.
2. Поставить гимнастическую палку вертикально за спину, чтобы она касалась затылка и спины (вдоль позвоночника). Прижимая палку к спине правой рукой над головой, а левой за спиной, выпрямиться и запомнить эту позу.
3. Стоя у стены в положении правильной осанки, прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, и возвратиться в и.п.

4. То же, но присесть и встать.
5. Встать перед зеркалом и принять правильную осанку.
6. И.п. – руки за голову (локти отвести назад, лопатки соприкасаются).
  - 1-2 – присед, пятки вместе, носки врозь (живот подтянут, спину держать прямо).
  - 3-4 – встать, и.п.
7. И.п. – о.с., руки на поясе.
  - 1 – подняться на носки и отвести локти назад (живот подтянут).
  - 2-3 – держать.
  - 4 – и.п.

Формированию осанки хорошо помогают упражнения с удержанием груза на голове (весом 150-200 г). Груз кладут на голову (ближе ко лбу), что позволяет контролировать положение тела, так как при малейшем отклонении от правильного положения груз падает.

1. Удерживая груз на голове, медленно, присесть и встать.
2. Стоя на одной ноге, подъем другой ноги вперед, в сторону, назад.
3. Стоя на одной ноге, другую согнуть и подтянуть к животу.
4. Повороты кругом сначала медленно, а затем быстро.
5. Стойка на носках, ноги на одной линии.
6. Приседание в положении ноги скрестно.
7. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз.

Хорошим эффектом для формирования правильной осанки обладают упражнения в равновесии и балансировании. Они ценны тем, что при их выполнении рефлекторно повышается тонус мышц и удерживается выпрямленное положение тела.

### ***Комплексы ОРУ без предметов для раздельного способа проведения***

#### **Комплексы для учащихся 1 класса**

##### **Комплекс 1.**

###### ***1. «Проснувшись, потянулись».***

И.п. – о.с., голова опущена, руки за голову, локти вниз.

1-2 – руки вверх наружу, голову поднять, прогнуться – глубокий вдох.

3-4 – и.п., выдох.

###### ***2. «Конькобежец».***

И.п. – о.с., руки за спину.

1-2 – полуприседая на левой, правую назад вправо.

3-4 – и.п.

5-8 – то же на другой ноге.

###### ***3. «Дровосек».***

И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх, пальцы в сцеплении, слегка прогнуться.

1 – наклон туловища вперед, руки вниз.

2-4 – и.п.

#### **4. «Косарь».**

И.п. – стойка ноги врозь, левая рука в сторону, правая перед грудью.

1 – поворот туловища направо.

2 – и.п.

3 – поворот туловища налево со сменой положения рук.

4 – и.п.

#### **5. «Самолет на повороте».**

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1-2 – наклон туловища влево.

3-4 – наклон туловища вправо.

#### **6. «Со скакалкой».**

И.п. – о.с., руки согнуты в локтях. На каждый счет прыжки на двух, делая вращения руками от локтя.

#### **7. «На параде».**

Ходьба на месте с широкими движениями рук.

### **Комплекс 2.**

1. И.п. – о.с.

1- руки вперед.

2 – руки в стороны,

3 – руки вперед.

4 – и.п.

2. И.п. – о.с., руки вверх.

1 – присесть. Обхватить колени руками.

2 – встать, и.п.

3. И.п. – о.с.

1-2 – два пружинящих наклона вперед с касанием ладонями колен.

3-4 – два пружинящих наклона с касанием пальцами носков.

4. И.п. – о.с., руки в стороны.

1 – поднять левую ногу, согнутую в колене и хлопнуть под ней в ладоши.

2 – и.п.

3-4 – то же правой ногой.

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – наклон туловища влево.

2 – И.п.

3 – наклон туловища вправо.

4 – и.п.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на голову.

1 – поворот туловища налево, руки вверх-наружу.

2 – и.п.

3-4 – то же направо.

### **Комплекс 3.**

1. И.п. – о.с., руки вперед.  
1-2 – руки за голову, встать на носки.  
3-4 – и.п.
2. И.п. – о.с.  
1 – присесть, руки вперед.  
2 – и.п.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.  
1 – наклон вперед с хлопком под левой ногой.  
2 – и.п.  
3-4 – то же под правой ногой.
4. И.п. - о.с., руки согнуты в локтях, ладони вниз.  
1 – поднять левую ногу, согнутую в колене и коснуться коленом ладони.  
2 – и.п.  
3-4 – то же, но правую ногу.
5. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спину.  
1 – наклон туловища влево.  
2 – И.п.  
3-4 – то же вправо.
6. И.п. – о.с., руки на пояс.  
1 – прыжок ноги врозь.  
2 – и.п.

### **Комплексы для учащихся 2 класса**

#### **Комплекс 1.**

1. И.п. – о.с., руки вперед.  
1-2 – левую ногу назад на носок, руки вверх.  
3-4 – и.п.  
5-8 – то же с правой ноги.
2. И.п. – стойка ноги скрестно, правая впереди, руки на пояс.  
1-2 – присесть.  
3-4 – встать, и.п.
3. И.п. – упор сидя сзади.  
1 – согнуть ноги к груди.  
2 – и.п.
4. И.п. – упор стоя на коленях.  
1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону.  
2 – и.п.  
3-4 то же налево.
5. И.п. – о.с.  
1-2 – круг плечами назад.  
3-4 – то же вперед.

6. И.п. – о.с., руки в стороны.  
1-2 – круг правой внутрь.  
3-4 – то же левой.
7. И.п. – о.с., руки на пояс.  
1-2 – два прыжка на месте невысоко.  
3-4 – прыжок высокий.

## **Комплекс 2.**

1. И.п. – о.с.  
1-2 – правую за голову, левую в сторону, прогнуться.  
3-4 – и.п.  
5-8 – то же в другую сторону.
2. И.п. – о.с.  
1 – присесть на носках и коснуться руками пяток.  
2 – и.п.
3. И.п. – упор стоя на коленях, голова опущена.  
1 – левую ногу назад, голову назад.  
2 – и.п.  
3-4 – то же, но правую.
4. И.п. – лежа на полу, руки вверх.  
1-2 – группировка лежа.  
3-4 – и.п.
5. И.п. – о.с., руки за спину.  
1 – согнутую в колене правую ногу поднять вперед.  
2 – разогнуть ногу вперед.  
3-4 – и.п.  
5-8 – то же другой ногой.
6. И.п. – о.с.  
1 – правую руку на пояс.  
2 – левую на пояс.  
3 – правую за голову.  
4 – левую за голову.  
5 – правую на пояс.  
6 – левую на пояс.  
7 – правую вниз.  
8 – левую вниз.
7. И.п. – о.с., руки на пояс.  
1-4 – четыре прыжка на месте с поворотами направо.  
5-8 – то же с поворотами налево.

## Комплекс для учащихся 3 класса

### Комплекс 1.

1. И.п. – о.с. плечи сведены, голова опущена.  
1-2 – отвести плечи и руки назад, ладонями вперед, голову назад.  
3-4 – и.п.
2. И.п. – о.с., руки вверх.  
1 – присесть на всей ступне, руки за голову, локти опустить.  
2 – и.п.
3. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.  
1 – наклон вперед, расслабленные скрестно вниз.  
2 – и.п.
4. И.п. – сед, руки в стороны.  
1 – поднять ноги, хлопок под коленями.  
2 – и.п.
5. И.п. – упор лежа на согнутых руках.  
1-2 – упор лежа на бедрах, голову наклонить назад.  
3-4 – и.п.
6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.  
1-2 – передавая вес тела на правую ногу, наклон влево.  
3-4 – и.п.  
5-8 – то же вправо.
7. И.п. – о.с.  
1-3 – три прыжка на месте.  
4 – прыжок на месте с хлопками над головой.

### Комплекс 2.

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки прижаты к груди, пальцы в кулак.  
1-2 – руки вверх-наружу, разжать пальцы.  
3-4 – и.п.
2. И.п. – о.с.  
1-2 – шаг левой назад, опуститься на левое колено, руки вперед.  
3-4 – и.п.  
5-8 – то же на правое колено.
3. И.п. – о.с., руки вверх.  
1 – наклон вперед, руки вниз и назад.  
2 – и.п.
4. И.п. – упор лежа на согнутых руках.  
1-2 – разгибая руки встать на левое колено, правую назад.  
3-4 – и.п.  
5-8 – то же на правое колено.
5. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.  
1 – наклон влево, левую руку за спину, правую за голову.  
2 – и.п.  
3-4 – то же в другую сторону.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.
  - 1 – поворот туловища направо, правую руку вверх, левую вперед.
  - 2 – и.п.
  - 3-4 – то же налево.
7. И.п. – стойка на левой, правую в сторону-книзу, руки на пояс. Прыжки на каждый счет со сменой положения ног.

### **Комплекс упражнений для учащихся 4 класса**

1. И.п. – о.с.
  - 1-2 – шаг левой вперед, руки в стороны, правую назад на носок.
  - 3-4 – и.п.
  - 5-8 – то же шаг правой.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
  - 1 – присесть на левой, правую в сторону на носок, руки вперед.
  - 2 – и.п.
  - 3-4 – то же на правой.
3. – и.п. – упор стоя на коленях.
  - 1 – левую руку вверх, правую ногу назад.
  - 2 – и.п.
  - 3-4 то же с другой руки и ноги.
4. И.п. – упор сидя сзади.
  - 1 – согнуть ноги в коленях.
  - 2 – разогнуть вверх.
  - 3 – согнуть ноги
  - 4 – и.п.
5. И.п. – упор лежа.
  - 1 – согнуть руки, поднять левую ногу назад.
  - 2 – и.п.
  - 3-4 – то же, но правую ногу
6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
  - 1 – поворот туловища налево, руки в стороны.
  - 2 – и.п.
  - 3 – наклон вперед, руками коснуться пола.
  - 4 – и.п.
  - 5-8 – то же в другую сторону.
7. И.п. – о.с., руки за голову.
  - 1-2 – прыжки на левой.
  - 3-4 – прыжки на правой.
  - 5-8 – прыжки на двух.

## *Комплекс ритмической гимнастики для учащихся младших классов*

### **1. «Часики».**

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – левая кисть вверх, правая вниз.

2 – поменять положение кистей.

3-8 – повторить 1-2.

И.п. – то же.

9 – таз влево.

10 – таз вправо.

11-16 – повторить 1-2.

И.п. – то же.

17 – таз влево, левая рука согнута в сторону.

18 – таз вправо, правая рука согнута в сторону.

19-32 – повторить 1-2.

Для перехода к следующему упражнению выполнить прыжок ноги вместе с поворотом налево, руки на пояс.

### **2. «Считалочка».**

И.п. – о.с., левая рука согнута вперед, правая на пояс.

1-8 – 8 шагов влево с высоким подниманием бедра, на каждый счет правая рука разгибается вперед.

И.п. – полуприсед, левая на пояс, правая согнута вперед.

1-8 – 8 пружинящих приседаний с поворотом направо кругом, на каждый счет опускать правую руку вниз.

17-32 – то же вправо.

### **3. «Клубочек».**

И.п. – левая нога вперед – в сторону на носок, руки за голову.

1-4 – наклон вперед к левой ноге с приседом на правой, руки согнуты вперед, вращение кистей наружу.

5-8 – выпрямиться, руки согнуты вперед, вращение кистей внутрь.

И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.

9 – наклон влево, левую ногу согнуть в сторону.

10 – и.п.

11 – счет «1».

12 – счет «2».

13 – счет «1».

14 – счет «2».

15-16 – стойка ноги врозь, руки за голову.

17-32 – то же вправо.

#### **4. «Наклоны».**

И.п. – о.с., руки на пояс.

1-2 – шаг левой влево, наклон вперед, ноги врозь, руки в стороны.

3-4 – приставить правую к левой, присед, руки на колени, голову вниз.

5-6 – шаг левой влево, наклон, ноги врозь, руки в стороны;

7-8 – приставить правую к левой, о.с., руки на пояс.

9-16 – то же.

17-32 – то же с продвижением вправо.

#### **5. «Куколка».**

И.п. – о.с.

1-8 – выполнить 8 шагов влево по кругу.

9 – прыжок, ноги вместе с поворотом налево, левая рука согнута вперед, правая на пояс.

10 – прыжок с поворотом направо, правая согнута вперед.

11 – счет «9».

12 – полуприсед.

13-16 – то же, что и 9-12.

17-24 – выполнить 8 шагов вправо по кругу;

25-32 – прыжки ноги вместе с поворотами, как на вторые восемь счетов.

#### **6. «Лошадка».**

И.п. – о.с., руки на пояс.

1 – толчком правой прыжок на левую, правую прямую назад.

2 – толчком левой прыжок на правую, левую согнуть вперед;

3 – счет «1».

4 – счет «2».

5 – счет «1».

6 – счет «2».

7 – счет «1».

8 – толчком левой прыжок, ноги вместе.

И.п. – о.с., левая вперед, правая согнута над головой.

9 – прыжок на двух вправо.

10 – прыжок влево с вращением правой рукой над головой.

11 – счет «1».

12 – счет «2».

13 – счет «1».

14 – счет «2».

15 – счет «1».

16 – счет «2», руки на пояс.

17-32 – прыжки на двух.

**7. Ходьба на месте на 16 счетов.**

**8. И.п. – о.с.**

1-8 – встать на носки, руки вверх.

1-2 – кисти вниз.

3-4 – согнуть руки в локтевых суставах.

5-6 – руки вниз.

7-8 – полуприсед, голову вниз, руки расслабить.

1-16 – то же повторить.

**Примерный комплекс ритмической гимнастики  
для подготовительной части урока**

**5-8 классы**

1. И.п.	– руки вниз, пальцы переплетены.
	1 – руки вверх ладонями кверху. 2 – полуприсед, потянуться руками вверх, наклон головы назад. 3 – руки вверх ладонями кверху. 4 – и.п.
2. И.п.	– узкая стойка ноги врозь.
	1-2 – полуприсед с поочередным подниманием и опусканием плеч. 3-4 – и.п.
3. И.п.	– стойка ноги врозь, руки на пояс.
	1 – полунаклон вперед. 2 – поворот головы вправо. 3 – то же влево. 4 – и.п.
4. И.п.	– стойка ноги врозь, руки на пояс.
	1 – округлить спину, локти вперед. 2 – и.п.
5. И.п.	– стойка ноги врозь, руки перед грудью, пальцы в замок.
	1-2 – наклон вперед прогнувшись, руки вверх. 3-4 – и.п.
6. И.п.	– стойка ноги врозь.
	1 – наклон вперед к правой ноге. 2 – наклон вперед. 3 – наклон к левой ноге. 4 – и.п.
7. И.п.	– стойка ноги врозь.
	1-8 – выполняя скрестные движения руками, руки вверх, наклон назад. 9-16 – то же, наклоняясь вперед прогнувшись.

8. И.п.	– широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.
	1 – потянуться вправо. 2 – и.п. 3-4 – то же влево.
9. И.п.	– стойка ноги врозь.
	1 – полуприсед, наклон вправо, хлопок ладонями вверх. 2 – выпрямиться, хлопок вниз. 3-4 – то же влево.
10. И.п.	– стойка ноги врозь, руки на пояс.
	1 – наклон вперед прогнувшись. 2 – наклон вправо. 3 – назад. 4 – наклон влево. 5-8 – то же в другую сторону.
11. И.п.	– стойка ноги врозь.
	1 – поворот туловища вправо, хлопок ладонями вперед выше головы. 2 – и.п. 3-4 – то же с поворотом влево.
12. И.п.	– стойка ноги врозь, руки на пояс.
	1 – поворот туловища вправо, левую руку вперед ладонями вперед. 2 – и.п. 3-4 – то же с поворотом влево.
13. И.п.	– о.с.
	1 – мах согнутой правой ногой, коленом достать локоть согнутой левой руки. 2 – и.п. 3 – то же левой.
14.	Бег на месте 30 секунд.
15. И.п.	– руки перед грудью.
	1 – прыжок на правую, левую в сторону на носок, руки в стороны. 2 – и.п. 3-4 – то же на левой.
16. И.п.	– узкая стойка ноги врозь.
	1-2 – поднимаясь на носки, руки вверх (вдох). 3-4 – руки вниз с небольшим наклоном вперед (выдох).

**Примерный комплекс ритмической гимнастики  
для подготовительной части урока**

**9-11 классы**

1. И.п.	- узкая стойка ноги врозь.
	1-8 – острые шаги на месте с поочередным сгибанием и разгибанием разноименных рук на каждый счет.
2. И.п.	- о.с.
	1 – полуприсед, правая рука в сторону, наклон головы вправо. 2 – и.п. 3-4 – то же, левая рука в сторону, наклон головы влево. 5-6 – то же, руки вверх, наклон головы назад. 7-8 – то же, с наклоном головы вперед, руки вниз.
3. И.п.	1 – полуприсед, наклон головы вперед, согнуть руки, пальцы сжать в кулак. 2 – выпрямиться, руки вперед ладонями вперед. 3-4 – то же, руки вверх ладонями вверх, наклон головы назад. 5-6 – то же, руки в стороны ладонями в стороны. 7-8 – то же, руки вниз.
4. И.п.	- стойка ноги врозь, правая рука на пояс, левая в сторону.
	1-2 – сгибая и выпрямляя ноги, перенести массу тела на правую ногу, голову наклонить вперед и повернуть направо, левая рука дугой книзу право. 3-4 – и.п. 5-8 – то же, в другую сторону.
5. И.п.	- узкая стойка ноги врозь.
	1 – подняться на носки с полуповоротом туловища вправо. 2 – и.п. 3-4 – то же влево. 5-8 – поочередное вращение в плечевых суставах назад на каждый счет.
6. И.п.	- узкая стойка ноги врозь.
	1 – полуприсед, согнуть руки, пальцы сжать в кулак. 2 – подняться на носки, руки вверх. 3 – повторить счет «1». 4 – выпрямиться, руки вперед ладонями вперед. 5-8 – острые шаги на месте с поочередным выведением вперед разноименных плеч на каждый счет.
7. И.п.	- широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.
	1 – потянуться вправо. 2 – то же влево. 3 – полуприсед, руки на колени. 4 – и.п.

8. И.п.	- о.с. 1 – отставляя правую, стойка ноги врозь, наклон вперед прогнувшись, руки в стороны. 2 – приставляя левую, круглый полуприсед. 3-4 – то же левой.
9. И.п.	- о.с. 1 – присед, руки на пояс. 2 – выпрямиться шаг вправо, руки скрестно, наклон к правой ноге. 3 – наклон к левой. 4 – приставляя левую, и.п. 5-8 – то же к левой.
10. И.п.	- стойка ноги врозь, руки за головой. 1-4 – наклон вперед прогнувшись с поочередным выделением таза вправо-влево на каждый счет. 5-8 – то же с наклоном назад.
11. И.п.	- стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – наклон вправо. 2-3 – выпрямляя руки вверх, повторные наклоны. 4 – и.п. 5-8 – то же влево.
12. И.п.	- о.с. 1 – правая в сторону на носок, руки в стороны. 2 – и.п. 3-4 – то же левой. 5 – мах полусогнутой правой ногой, хлопок в ладони под ней. 6 – и.п. 7-8 – то же левой.
13. И.п.	- стойка ноги врозь. 1 – полуприсед, с поворотом туловища вправо, согнуть руки, щелкнуть пальцами. 2 – и.п. 3-4 – то же с поворотом влево.
14.	Бег на месте 30 секунд, с продвижением вперед, назад с различными движениями руками, переход на ходьбу.
15. И.п.	- о.с. 1 – шаг право, руки через стороны вверх, вдох. 2 – и.п., выдох. 3-4 – то же, но в другую сторону.

## **6.6. Примерные комплексы общеразвивающих упражнений с предметами**

### **Упражнения с гимнастическими палками**

1. И.п.	- стояка ноги вместе, палка внизу, хват шире плеч.
	1 – палку вверх, потянуться. 2 – сгибая руки, палку назад (на лопатки). 3 – палку вверх. 4 – и.п.
2. И.п.	- стойка ноги вместе, палка внизу хват на ширине плеч.
	1 – присесть, палку на пол. 2 – основная стойка. 3 – наклониться вперед и взять палку. 4 – и.п.
3. И.п.	- сед ноги врозь, палка в согнутых руках впереди.
	1 – поворот туловища направо. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону.
4. И.п.	- сед, палка впереди, хват на ширине плеч.
	1-2 – сгибая одну ногу, продеть ее над палкой и выпрямить вперед-вверх. 3-4 – и.п. 5-8 – то же с другой ноги.
5. И.п.	- стойка ноги вместе, палка за головой на плечах.
	1 – выпад влево с наклоном вправо, палку вверх. 2 – оттолкнуться левой ногой, вернуться в и.п. 3-4 – то же в другую сторону.
6. И.п.	- стойка с сомкнутыми носками, палка горизонтально за спиной под локтями.
	1-2 – присесть, опуститься в стойку на коленях и прогнуться. 3-4 – отклоняясь назад, подняться на носки и встать.
7. И.п.	- стойка ноги врозь, палка внизу.
	1 – наклон вперед. 2 – прогнуть спину, палку вверх. 3 – палку вниз. 4 – и.п.
8. И.п.	- руки на пояс, палка на полу перед ногами.
	1 – прыжок через палку. 2-3 – двумя прыжками на месте поворот кругом. Прыжки выполнять слитно, чередуя прыжок через палку и прыжки с поворотами в ту и другую сторону.

### *Упражнения с большим мячом*

1. И.п.	- глубокий присед, мяч в руках на полу.
	1-2 – встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок, потянуться.
	3-4 – и.п.
	5-8 – то же, но назад левую ногу.
2. И.п.	- широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке.
	1 – поворот туловища направо, левую руку вперед, мяч в левую.
	2 – поворот туловища прямо, левую руку с мячом в сторону.
	3-4 – то же, делая поворот налево и возвращаясь в и.п. При повороте рука, на которой лежит мяч, неподвижна.
3. И.п.	- стойка ноги вместе, мяч в руках внизу.
	1-3 – наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног.
	4 – взяв мяч, вернуться в и.п.
4. И.п.	- стойка ноги вместе, мяч в руках внизу.
	1 – дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок.
	2 – выпрямиться, приставить правую ногу, дугой влево мяч вниз.
	3-4 – то же в другую сторону.
5. И.п.	- лежа на спине, мяч между стопами.
	1-2 – поднять прямые ноги с мячом вперед.
	3-4 – и.п.
6. И.п.	- стойка ноги вместе или немного расставлены, мяч впереди, руки прямые. Развести руки, выпустить мяч, быстро присесть и, не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками внизу.
7. И.п.	- ноги немного расставлены, мяч у плеча на ладони согнутой руки. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками.
8.	Прыжки на двух ногах, направляя мяч вниз пальцами и верхней частью ладони. Обязательно чередовать движения правой и левой рукой.

### *Упражнения с обручем*

1. И.п.	- стойка ноги вместе, обруч вертикально за спиной, хват снаружи.
	1-2 – поднимая обруч назад, подняться на носки.
	3-4 – и.п.
2. И.п.	- стойка ноги вместе, руки слегка согнуты, хват снизу шире плеч, обруч вертикально на полу.
	1 – шаг правой вперед, поворот туловища направо, обруч вправо.
	2 – приставляя правую ногу, принять и.п.
	3-4 – то же в другую сторону.

3. И.п.	- то же, что в упражнении 2.
	1 – разгибая руки, обруч вверх, левой ногой мах назад. 2 – и.п. 3-4 – то же правой ногой.
4. И.п.	- упор сидя ноги врозь пошире, обруч на полу между ногами.
	1 – поднять правую ногу и перенести ее через обруч к левой ноге. 2 – и.п. 3-4 – то же левой ногой.
5 И.п.	- стойка на коленях, обруч вертикально перед грудью, хват согнутыми руками.
	1 – обруч вверх, правую ногу в сторону, наклон вправо. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону.
6. И.п.	- стойка ноги вместе, обруч впереди, хват сверху.
	1 – мах левой ногой в сторону. 2 – и.п. 3-4 – то же правой ногой.
7. И.п.	- стойка ноги врозь, обруч вертикально перед собой, хват снаружи.
	1-2 – наклон вперед прогнувшись, обруч вверх. 3-4 – и.п.
8. И.п.	- основная стойка, обруч сбоку, хват одной рукой сверху. Прыжки на двух ногах через обруч, вращая его сбоку.

### **Вопросы:**

1. Как подразделяются общеразвивающие упражнения по анатомическому признаку?
2. Какие основные задачи решаются с помощью ОРУ в подготовительной, основной и заключительной частях урока гимнастики?
3. Какие требования предъявляются к оформлению комплексов ОРУ?
4. Какие методы применяются при обучении ОРУ?
5. Какие существуют способы выполнения ОРУ?
6. С какими предметами можно проводить ОРУ?
7. Какие существуют формы записи ОРУ?

## **Глава 7.**

### **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ**

Акробатические упражнения являются эффективным средством физического воспитания учащихся. При их выполнении воспитывается смелость, умение управлять своим телом во времени и пространстве, совершенствуется функция вестибулярного аппарата. Большое значение эти упражнения имеют и как средство развития таких физических качеств, как скоростная сила, гибкость, ловкость, прыгучесть. Фронтальный, фронтально-посменный, поточный

и игровой способы организации учащихся при выполнении акробатических упражнений способствуют значительному повышению плотности урока. Несложные и хорошо освоенные равновесия, стойки, «мосты», можно выполнять в подготовительной части урока, включать в различные подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

Большое значение в обучении акробатическим упражнениям имеют представления детей о самом элементе, из каких частей он состоит, какова последовательность их выполнения, какие ошибки могут быть при их выполнении. Прежде всего учащихся следует познакомить с простыми элементами как упор присев, группировка, перекаат из различных исходных положений (и.п.).

**Упор присев** – присед, колени вместе, руки на полу, плечи над кистями, голова прямо. Из упора присев начинаются все основные акробатические упражнения.

### 7.1. Акробатические упражнения в школьной программе

**Группировка** выполняется из упора присев, колени подтягиваются к груди, локти прижать к туловищу, кисти рук захватывают голень, спина круглая. Может выполняться из положения сидя, лежа на спине (рис. 3).



Рис. 3.

Последовательность обучения:

1. Из упора присев, оттолкнуться руками от пола, принять положение группировки в приседе, округлив спину, находясь на всей ступне.
2. Из положения упора сидя сзади (руки в упоре за спиной) быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
3. То же из и.п. лежа на спине.

*Типичные ошибки:*

- откинута голова назад;
- ноги разведены;
- неправильный захват руками голеней;
- неплотная группировка и поэтому прямая спина.

Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движение и фиксируя положение группировки, включать в разминку перед выполне-

нием акробатических упражнений и как «подводящее» упражнение для совершенствования более сложных.

### **Перекаты**

*Техника выполнения.*

**Перекаты** – это движения назад и вперед с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекат является составной частью кувырка назад, стойки на лопатках и «подводящим» упражнением для обучения этим элементам (рис. 4).

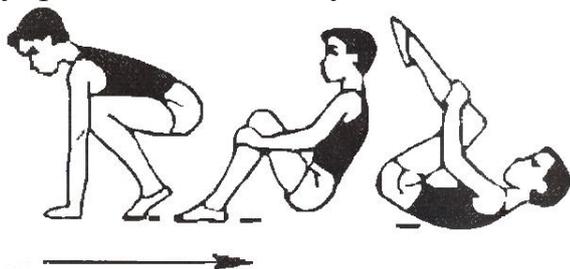


Рис. 4

Последовательность обучения:

1. Из положения сидя, в группировке перекаты назад, вперед на спине, не останавливаясь, повторить несколько раз, вернуться в и.п.

2. То же из упора присев, перекат назад, вернуться в упор присев.

3. То же из упора присев, перекат назад, вернуться в о.с.

4. То же, перекат выполнить до касания мата плечами, вернуться в упор присев.

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, выполнять перекаты вперед, и разгибая их, перекаты назад.

*Типичные ошибки:*

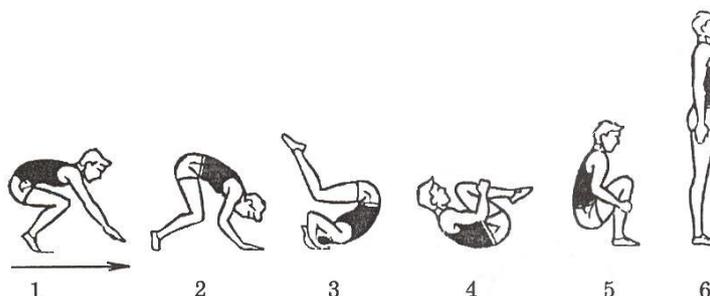
- при перекате назад потеря группировки и падение на спину;
- слабое отталкивание ногами для сохранения группировки;
- в положении на спине ноги не прижаты к груди;
- отсутствие «круглой» спины.

### **Кувырок вперед**

*Техника выполнения.*

Из упора присев, подать плечи вперед и перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги наклонить голову до касания подбородком груди оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекаты, опускаясь на лопатки, спину, затем согнуть ноги, руки после отталкивания положить на голени, сохраняя группировку, прийти в упор присев (рис. 5).

Рис.5



### *Последовательность обучения:*

1. Повторить движения в группировке, перекатах ранее выученных из различных и.п.

2. И.п. – стойка ноги врозь лицом к мату, наклон вперед, поставить руки на мат, подавая плечи вперед, голову к коленям, держать.

3. То же, подняться на носки, постараться увидеть верхнюю часть спины, держать.

4. И.п. – стойка ноги врозь, опуская руки на мат перед собой, сгибая руки. Опускаясь на спину, поочередное отталкивание ногами, руками выполняется кувырок вперед в сидящую группировку.

5. И.п. то же, кувырок вперед в упор присев.

6. Из упора присев, оттолкнуться 2 ногами, подтянуть колени к груди – группировка.

7. И.п. – упор присев, кувырок вперед в упор присев.

В 1 классе обучение кувырку вперед происходит из положения стойка ноги врозь.

### *Типичные ошибки:*

- опускание на голову и как результат падение на спину;
- локти в упоре присев направлены в стороны, а не назад;
- отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания ногами и руками;

- отсутствие или недостаточная группировка в начале или в конце исполнения упражнения.

Упражнения 4, 7 в начале обучения выполняются с помощью учителя, чтобы избежать ошибок 1 и 3, помочь детям почувствовать движение плеч вперед, перекал на спину, отталкивание руками, ногами.

В большинстве случаев избежать типичных ошибок можно при многократном повторении элементов группировки и перекатов, используя разнообразные варианты их исполнения, поддерживая и развивая интерес детей к известным упражнениям.

### ***Стойка на лопатках, согнув колени***

#### *Техника исполнения.*

**Стойка на лопатках** выполняется перекатом назад в группировке. Перекатившись до плеч, поставить локти на мат, ближе к туловищу, удерживая туловище в вертикальном положении, затем поставить кисти рук на спину. Ближе к лопаткам, голени вертикально (рис. 6). Основу этого упражнения составляют те же элементы, которые уже упоминались: группировка, перекал.

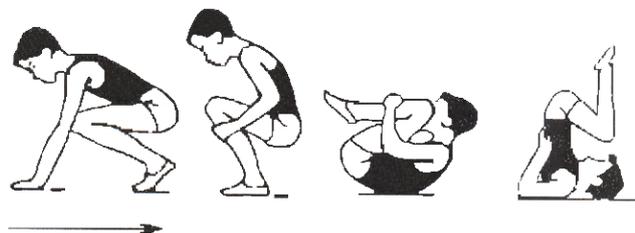


Рис. 6

#### *Последовательность обучения:*

1. Повторить «подводящие» упражнения, совершенствующие группировку и перекалы из различных и.п.

2. Из седа спиной к мату с прямыми ногами, руки вверх, перекат назад, касаясь мата плечами, вернуться в и.п.

3. То же, вернуться в и.п. – о.с.

4. Из седа спиной к мату – группировка – перекат назад с постановкой локтей на мате вдоль туловища, держать спину вертикально с согнутыми ногами. Кисти рук на спину не ставить.

5. Из положения лежа на мате, руки вверх:

- поставить локти рук вдоль туловища;

- прогнуться, опираясь о мат стопами, локтями, затылком, держать;

- и.п.

6. Из седа спиной к мату – группировка – перекат назад с постановкой локтей на мат вдоль туловища, затем кистей рук под спину, ближе к лопаткам, и.п.

7. То же, но из и.п. – упор присев.

В этом упражнении важно перед перекатом назад сначала подать плечи вперед для активного отталкивания руками.

*Типичные ошибки:*

- при перекате назад опускание на прямую спину;

- локти ставятся на мат раньше, чем закончен перекат, локти широко разведены;

- кисти расположены ближе к пояснице, как следствие локти разведены, нарушается вертикальное положение туловища.

### ***Стойка на лопатках***

*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, держать.



Рис. 7

3. Из упора сидя сзади перекатом назад стойка на лопатках.

4. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.

*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 по мере необходимости поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального положения тела с вытянутыми носками.

### ***«Мост» из положения лежа на спине***

*Последовательность обучения:*

1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса.

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.

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

### **Кувырок назад в группировке**



Рис. 8

*Последовательность обучения:*

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

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

### **Стойка на голове**

*Последовательность обучения:*

1. Из упора присев стойка на голове согнув ноги.
2. Из упора присев стойка на голове согнув ноги с последующим их выпрямлением вертикально вверх.
3. Из упора присев толчком двух ног стойка на голове и возвращение в и.п.

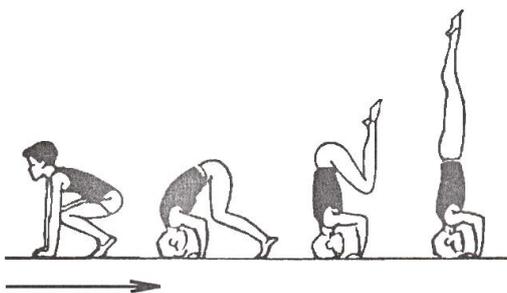


Рис. 9

*Страховка и помощь.* Страховщик стоит сбоку одной рукой поддерживает под спину, другой – за голень.

### **Стойка на руках**

*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.

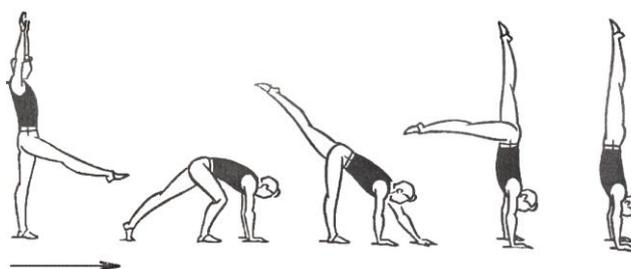


Рис. 10.

*Последовательность обучения:*

1. Стойка на руках с помощью.
2. Стоя на расстоянии двух шагов от стенки стойка на руках, пятками опереться о стенку.

*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.

### ***Переворот в сторону***

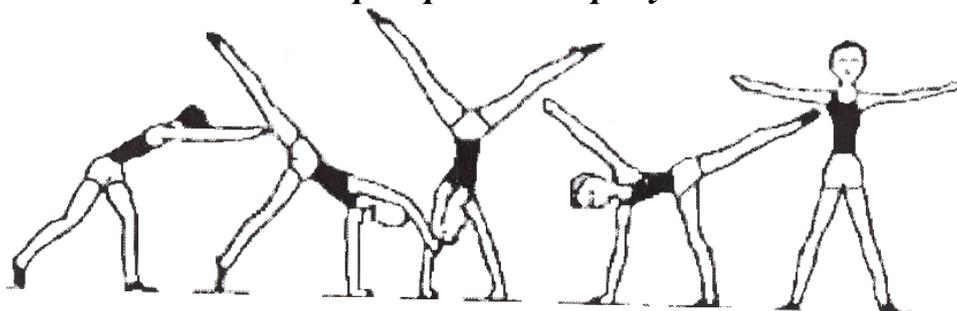


Рис. 11.

*Техника выполнения:* и.п. – руки вверх, встать лицом к гимнастическому мату. Махом правой и толчком левой ноги – до гимнастического мата, по очереди постановка левой, затем правой руки на мат, постановка правой ноги. Заканчивается движение переворота толчком правой руки.

*Последовательность обучения:*

1. Стойка на руках с помощью с последующим разведением ног.
2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги.
3. Стойка на руках ноги врозь с поворотом.
4. Переворот в сторону.

*Страховка и помощь:*

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

### ***Вопросы:***

1. Какие физические качества развиваются с помощью акробатических упражнений?
2. Какие способы организации учащихся применяются при выполнении акробатических упражнений?
3. Что такое перекат? Какие бывают перекаты?
4. Как осуществляется страховка и помощь при выполнении кувырка назад?
5. Как осуществляется страховка и помощь при выполнении стойки на голове?
6. Где стоит страхующий при выполнении переворота в сторону?

7. В каком положении должна находиться голова при выполнении «моста»?

## **Глава 8. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКАМ**

Комплексной программой предусмотрено изучение прыжков с 1 класса. При выполнении прыжковых упражнений воспитываются скоростно-силовые качества, формируются прикладные навыки в преодолении препятствий, решается задача воспитания смелости, решительности, ловкости.

Прыжковые движения выполняются за счет быстрых и кратковременных мышечных сокращений, требующих хорошей координации двигательного аппарата.

Прыжковые упражнения, применяемые на уроках гимнастики, делятся на простые и опорные прыжки.

В первую группу входят: прыжки на месте на двух ногах и одной с различными движениями рук, хлопками, с поворотом; прыжки в высоту и длину с места и с разбега; прыжки в глубину; прыжки с короткой и длинной скакалкой.

Ко второй группе относятся прыжки с опорой о снаряд руками (через козла, коня).

Учебный материал рекомендуется, осваивать небольшими частями, в строгой последовательности (начиная с простых и легких упражнений).

Обучение простым прыжковым упражнениям (подскокам, прыжкам в сочетании с ходьбой и бегом, прыжкам со скакалкой, прыжкам через небольшие препятствия) осуществляется целостным методом (с использованием словесного, наглядного и практического методов). Более сложные упражнения (прыжки в длину, опорные прыжки) – методом решения частных двигательных задач.

При проведении прыжковых упражнений применяются фронтальный, поточный (при проведении простых прыжков), групповой и игровой (при проведении опорных прыжков) способы организации учащихся на уроках.

### **8.1. Простые упражнения**

***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.

2. Прыжки через качающуюся скакалку.

3. Упражнения с вращающейся скакалкой: пробегание под скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места, прыжки с вбеганием навстречу скакалке и выбеганием из-под нее.

***Прыжки с высоты. Последовательность обучения:***

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

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. Повторяется 3-4 раза 5-6 учащимися одновременно.

***Прыжки через короткую скакалку.*** К 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.

2. Обучение правильному вращению скакалки в боковой плоскости. Скакалка вращается за счет круговых движений кисти (не следует делать движений в плечевых суставах).

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.

5. Прыжки ноги вместе с промежуточным подпрыгиванием, т.е. скакалка проходит под ногами на каждый второй прыжок.

6. Прыжки с промежуточным подпрыгиванием без пауз (до 10-15 прыжков).

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

***Прыжки с высоты 60-80 см. 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 спрыгнуть 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.

Повторив подводящие упражнения, изученные ранее, приступить к закреплению навыков в спрыгивании с постепенным увеличением высоты до 80 см.

***Примерные упражнения для развития прыгучести, необходимой для выполнения опорных прыжков:***

1. Встать на носки и опуститься на всю стопу в быстром темпе (повторять по 8-10 раз).

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 же с набивным мячом.
7. Приседание на одной ноге.
8. Прыжки со скакалкой.
9. Прыжки с набивным мячом.

## 8.2. Опорные прыжки

**Опорные прыжки** способствуют развитию силы мышц рук и ног, укрепляют связки и суставы, развивают прыгучесть и ловкость.

Для облегчения анализа и изучения основ техники в опорных прыжках различают следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление.

При освоении опорных прыжков вначале рекомендуется обучить устойчивому приземлению, затем технике разбега, наскоку на мостик, толчку ногами о мостик, технике полета до толчка руками, толчку руками. Только после овладения этими действиями можно обучать отдельным опорным прыжкам.

**Приземление. Последовательность обучения:**

1. Повторить упражнения на умение правильного приземления в простых прыжках.
2. Принять правильное положение приземления и фиксировать его 5 секунд.
3. Прыжок вверх на месте в полуприсед на носки с быстрым переходом на всю стопу в позу приземления.
4. Прыжок с поворотом кругом.
5. Прыжок с гимнастической скамейки с различными положениями ног (ноги врозь, согнув ноги).

**Разбег. Последовательность обучения:**

1. В выпаде вперед правой (левой) ногой прыжки со сменой ног, руки свободно опущены.
2. Стоя у гимнастической стенки, правая нога на носке на рейке на уровне таза, подскоки со сменой ног.
3. Бег с ускорением (шаги удобной длины).
4. Бег по отметкам по прямой. Отметки (линии или круги, начерченные мелом, гимнастические палки, положенные сбоку) на расстоянии 100-120 см друг от друга.
5. Бег через предметы (набивные мячи, гимнастические палки), изменяя расстояние и скорость бега.

*Длина и скорость разбега* зависят от характера прыжка, длины и высоты снаряда, от физической подготовленности занимающихся. Длина разбега у учащихся для выполнения опорных прыжков, предусмотренных комплексной программой обычно не превышает 8-12 м. Разбег должен быть равномерно ускоренным, скорость его возрастает постепенно и достигает наибольшей величины перед предварительным толчком одной ногой.

**Наскок на мостик** является связующим звеном между разбегом и толчком ногами. При толчке с мостика ноги ставятся на переднюю часть стопы, параллельно, в 12-15 см от дальнего края мостика. Эффективность толчка ногами во многом зависит от работы рук. Энергичный взмах руками с последующим резким торможением их и одновременным рывком плечами вверх способствует увеличению высоты взлета.

*Последовательность обучения:*

1. Ходьба перекатом с пятки высоко поднимаясь на носки.
2. Прыжки ноги вместе с опорой руками о рейку гимнастической стенки (снаряд).
3. Подскоки на месте на одной ноге, положив другую ногу, вытянутую вперед, пяткой на опору повыше.
4. Стоя на месте, имитация взмаха руками, поднимаясь на носки прямых ног в момент взмаха.
5. Стоя ноги врозь поперек скамейки, прыжки на скамейку с прямыми ногами со взмахом рук.
6. С 2-3 шагов прыжок толчком одной ноги с приземлением на две.
7. С шага толчком двух ног прыжок вверх с энергичным движением руками и максимально быстрым отталкиванием от опоры.
8. С 2-3 шагов разбега махом одной и толчком другой прыжок на возвышение на две ноги с последующим прыжком вверх.

**Толчок руками.** Кисти рук на 1 место толчка ставятся параллельно. Толчок должен быть энергичным, коротким и заканчиваться к моменту, когда плечи пересекут площадь опоры и руки оставят ее одновременно.

*Последовательность обучения:*

1. Быстрое сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (8-10 раз).
2. Стоя на расстоянии 1 метра от стены, упасть прямым телом на стенку, быстро оттолкнуться руками и возвратиться в и.п. Начинать толчок всей ладонью и заканчивать кончиками пальцев.
3. В упоре лежа (тело прогнуто) толчки двумя руками с промежуточными хлопками.
4. Из упора лежа на полу, руки перед гимнастической палкой, толчком руками перейти в упор лежа на палку и возвратиться в и.п.
5. В упоре лежа толчок руками и ногами одновременно.

**Вскок в упор присев на козла, коня высотой 80-100 см и соскок вперед прогибаясь.** *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.

*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.

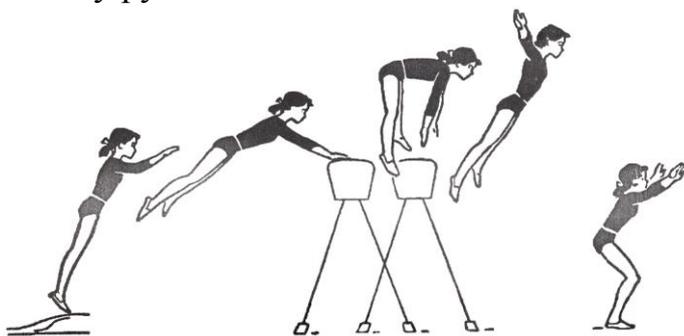


Рис. 12.

**Прыжок ноги врозь через козла в ширину.** Техника выполнения. После толчка развести ноги врозь пошире, разогнуться в тазобедренных суставах и с движением ног назад, руки вверх-наружу прогнуться. Это положение сохранить до момента приземления (рис. 12).

*Последовательность обучения:*

1. Прыжки на месте с разведением и сведением их при приземлении.
2. В упоре лежа толчком развести ноги врозь и возвратиться в и.п.
3. Из упора лежа толчком упор стоя ноги врозь (ноги прямые).
4. Вскок в упор на колени на козла и взмахом рук соскок ноги врозь.
5. Прыжок ноги врозь через козла в ширину.

*Страховка и помощь.* Поддерживать ученика под грудь и за руку выше локтя.

**Прыжок согнув ноги через козла в ширину.** Техника выполнения. Разбег, наскок на мостик. Отталкиваясь ногами от мостика и руками от козла, поднять таз, сгибая ноги в тазобедренных и коленных суставах. В полете сохранить согнутое положение тела, а затем энергично разогнуться, руки поднять вверх-наружу (рис. 13).

*Последовательность обучения:*

1. Прыжок на месте вверх со сгибанием ног вперед.
2. Из упора лежа отталкиваясь перейти в упор присев.

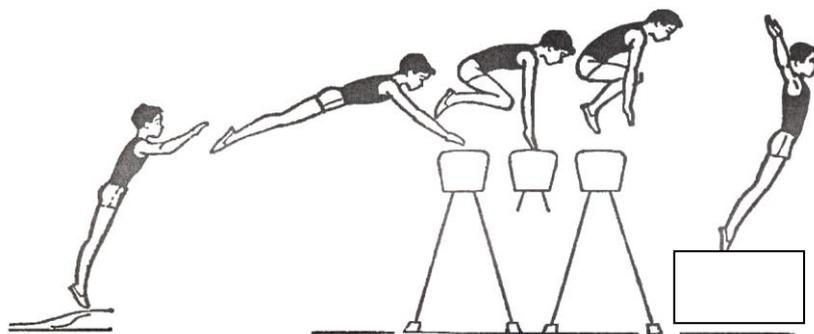


Рис. 13

3. Прыжок согнув ноги.

4. То же, увеличивая высоту и отодвигая мостик.

*Страховка и помощь.* Стоять спереди и немного сбоку места приземления. Держать ученика одной рукой за предплечье, другой – за плечо или под грудь (при падении вперед), или под спину (при падении назад).

**Опорный прыжок через коня с косого разбега толчком одной ноги.** Выполняется через коня в ширину высотой 100-120 см, без мостика. С небольшого разбега под углом 35-45° к препятствию, не добегая до него 50-70 см, толчком одной ноги и махом другой ноги прыгнуть вперед-вверх, опереться одной рукой о препятствие сверху, пронести над препятствием согнутые в тазобедренных и коленных суставах ноги стороной от опорной руки, оттолкнуться от препятствия и приземлиться на пятку толчковой ноги вперед по ходу движения и продолжить бег.

Подготовительное упражнение – **опорный прыжок с дополнительной опорой стопой маховой ноги о препятствие.** Выполняется несколько раз через невысокое препятствие (60-70 см) с места. Для страховки встать за препятствием со стороны опорной руки и быть готовым поддержать от падения вперед, если ноги во время прыжка зацепятся за препятствие.

**Опорный прыжок черед коня в длину.** Выполняется опорный прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня. Техника этого прыжка практически аналогична технике прыжка ноги врозь через козла в длину, поэтому в качестве подводящего упражнения наиболее целесообразно использовать прыжок ноги врозь через козла с постепенным отодвиганием мостика от снаряда на 100-150 см (рис. 14).

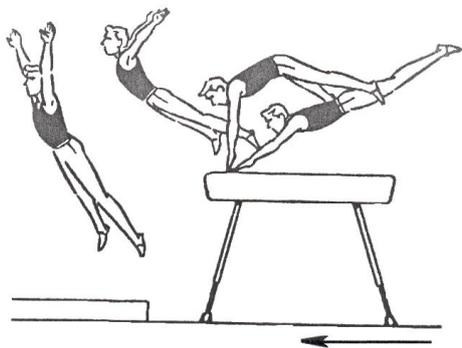


Рис. 14

*Последовательность обучения:*

1. Прыжок ноги врозь через коня в длину.
2. То же, но с постепенным отодвиганием мостика от снаряда на расстояние до 100-150 см.
3. С небольшого разбега наскок на коня в упор лежа на согнутых руках.
4. Из положения «старт пловца» на ближней части коня прыжком ноги врозь толчком о дальнюю часть коня.
5. То же, но и.п. принимается на козле, стоящем в торце к коню.

ящем в торце к коню.

6. То же, но с постепенным отодвиганием козла от коня.

7. Прыжок ноги врозь через коня в длину.

Для *страховки* стать сбоку от места приземления и быть готовым поддержать под грудь от падения вперед, особенно в случае если руки обучаемого соскользнут с тела коня.

**Вопросы:**

1. Какие прыжки относятся к группе простых прыжков?
2. Что такое опорные прыжки?
3. Сколько фаз существует в опорных прыжках?
4. Какие качества воспитываются при выполнении прыжковых упражнений?
5. С чего начинается обучение в опорных прыжках?
6. Как осуществляется страховка при выполнении прыжка через козла способом ноги врозь?

7. Как осуществляется страховка при выполнении прыжка через козла способом «согнув ноги»?

8. Чем отличаются простые прыжки от опорных?

## Глава 9.

### МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ В ВИСАХ И УПОРАХ

Упражнения в висах и упорах представляют собой различные положения (горизонтальные, вертикальные и наклонные) и перемещения занимающихся на гимнастических снарядах в этих положениях. Упражнения в висах и упорах доступны детям с 7-8 лет.

В 1 классе учащиеся овладевают лазаньем по гимнастической стенке, скамейке, разными видами лазаний, перелезаний и подлезаний, а со 2 класса приступают к освоению висов и упоров.

Выполнение упражнений в висах и упорах связано с удержанием поз, которые требуют от занимающихся умения хорошо координировать работу многих мышечных групп. Важно и то, что при выполнении упражнений в висах и упорах дети овладевают умениями оценивать положения своего тела в пространстве, различать длительность статических поз и характер мышечных усилий.

Для выполнения упражнений в висах и упорах в зависимости от координационной сложности и наличия соответствующего оборудования могут быть использованы фронтальный, групповой и поточный способы организации учащихся.

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 упражнения 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.

*Лазанье по гимнастической стенке* выполняется вверх и вниз, одноименным и разноименным способами, а также влево и вправо приставными шагами.

*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.

**Перелезание через гимнастическое бревно высотой 60 см** может выполняться двумя способами (рис. 15):

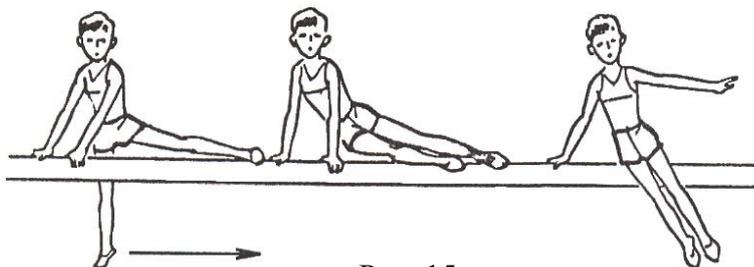
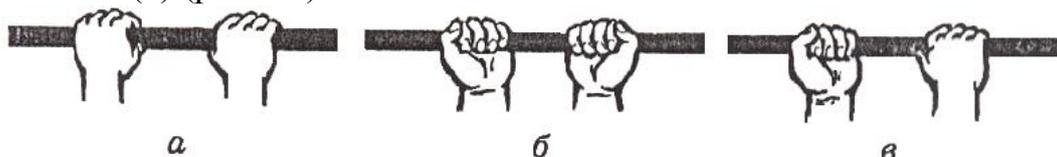


Рис. 15.

- перелезание поочередно перенося ноги;
- перелезание опираясь руками и ногами.

**Висы.** Упражнения в висах выполняются хватом сверху (а), снизу (б) и разным хватом (в) (рис. 16).



Висы бывают: вис стоя на согнутых руках (а), вис стоя (б), вис стоя сзади (в), вис присев (г) (рис. 17), вис присев сзади (д), вис лежа (е), согнувшись (ж), вис лежа сзади (з) (рис. 18).

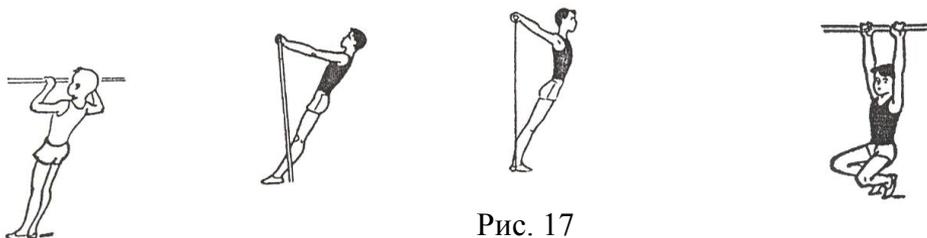


Рис. 17

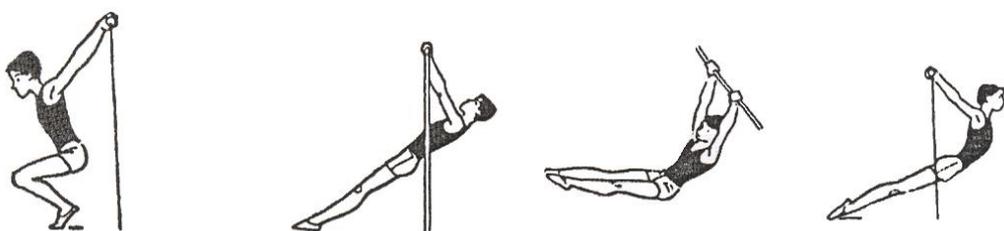


Рис. 18.

Начиная со 2 класса, ученики должны выполнять нормативы по физической подготовленности в подтягивании. Мальчики выполняют подтягивание на перекладине из виса, а девочки – из виса лежа.

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

1. Упор присев на гимнастической скамейке можно выполнять поперек и продольно. Упор присев можно выполнять на коне, козле, бревне.

2. Упор стоя на коленях или упор стоя на одном колене, другую ногу назад.

3. Упор лежа может выполняться на полу, гимнастической скамейке, бревне.

4. Упор лежа сзади выполняется из упора сидя сзади спиной к гимнастической скамейке.

5. Упор лежа боком выполняется на полу, гимнастической скамейке, бревне, коне.

6. Упор стоя с опорой руками о гимнастический снаряд.

### 9.1. Прикладные упражнения

*Лазанье по канату на согнутых руках с захватом ногами скрестно. Последовательность обучения:*

1. Вис на согнутых руках (5-6 сек).

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 сек. 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.

6. Сидя на стуле, взяться за висящий канат руками над головой, захватить его ногами и попытаться выпрямиться, зафиксировав это положение, возвратиться в и.п.

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

8. Из вися стоя на согнутых руках захватить канат ногами и, разгибая ноги, перехватить руками выше. После этого вернуться в и.п.

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

*Лазанье по канату в три приема. Последовательность обучения:*

1. Повторить подводящие упражнения для обучения лазанью на согнутых руках с захватом каната ногами.

2. Повторить лазанье по канату в вися на согнутых руках с захватом каната ногами.

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.

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

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

7. Лазанье в три приема по канату.

**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, 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 ранее. Полосы препятствий могут быть самые различные в зависимости от задач урока и соответствующих условий. Для полос препятствий можно использовать обручи, набивные мячи и другие снаряды.

## **9.2. Примерные комбинации и связки для совершенствования выполнения упражнений в висах и упорах**

### ***На перекладине или брусьях р/в:***

1. Из виса лежа быстрое сгибание и разгибание рук (6-8 раз).
2. Из виса присев толчком ног вис согнувшись (удержать 2-3 сек) (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 висе 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 сек.
2. Из виса на верхней рейке поочередными перехватами рук опускание вниз.
3. Из виса спиной к стенке поднимание согнутых ног 5-6 раз.
4. То же, но удержание согнутых ног и разгибание их вперед в вис углом и медленное опускание ног 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.

Начиная с 5 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 разной высоты (р/в).

### 9.3. Упражнения на перекладине

**Вис.** На высокой перекладине это положение является исходным для начала всех упражнений. Особенно важно правильное положение тела в вися для набора маха достаточной амплитуды и последующих размахиваний. В положении виса тело ученика должно быть максимально выпрямлено. Это достигается провисанием в грудино-ключичных и плечевых суставах, а также расслаблением мускулатуры в области поясницы. Правильное положение нижних конечностей обеспечивается напряжением соответствующих мышечных групп, которое сохраняется и при выполнении размахиваний. Сгибание или прогибание в положении виса недопустимо. В правильном положении виса голова удерживается прямо и находится между руками.

**Размахивания в вися** – серии махов вперед-назад, следующих один за другим. При правильном размахивании должны чередоваться следующие позы:

- в крайней точке маха назад – прямое или лежа слегка согнутое положение;
- в вертикальном положении – прямое (как в вися) положение туловища;
- в крайней точке маха вперед – слегка согнутое положение (ученик должен видеть носки ног).

Начальными элементами в обучении на перекладине являются:

- поднятие прямых ног из виса в угол;
- вис, согнувшись и прогнувшись;
- подъем переворотом в упор;
- упор на руках, перемахи в упоре левой (правой) ногой и повороты на 180°;
- оборот назад в упоре и вперед из упора верхом;
- подъем разгибом.

**Подъем разгибом.** Имитационные упражнения для подъема разгибом:

- из и.п. лежа на спине гимнастическая палка в руках впереди, поднять прямые ноги и поднести к гимнастической палке. Сделать разгиб ногами до бедра в упор сидя;

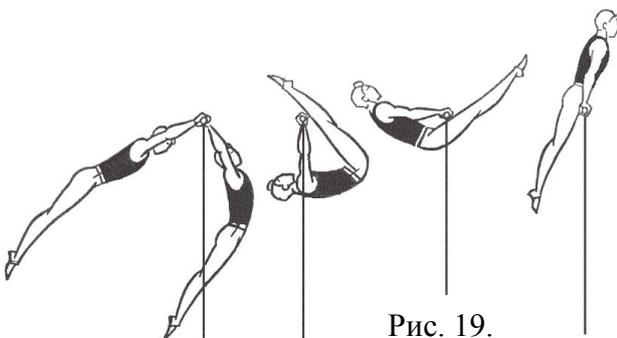


Рис. 19.

- из и.п. вис стоя на гимнастической стенке, ноги на второй рейке, руки на высоте бедер, сгибание и быстрое разгибание тела, не сгибая рук.

**Техника выполнения подъема разгибом.** Проходя вертикальное положение после маха назад, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и одновременно отвести руки назад за голову.

Не задерживаясь в положении прогнувшись, быстро согнуться в тазобедренных суставах и в плечевых и поднести середину голени к перекладине. С началом маха назад продолжить сгибание плечевых и начать разгибание в тазобедренных суставах. В результате этих действий тело повернется до положения упора (рис. 19).

***Из размахивания изгибами и подтягиванием подъем переворотом в упор.*** В положении виса поднять ноги вперед в вис углом, энергично опуская ноги вниз максимально прогнуться (повторить 2-3 раза, постепенно увеличивая амплитуду размахивания); с движением ног вперед-вверх подтянуться как можно выше, посылая ноги на перекладину до положения виса согнувшись (на животе). Прогибаясь и выпрямляя руки, выйти в упор.

*Последовательность обучения:*

- подтягивание в висе;
- размахивание изгибами;
- то же со сгибанием рук, одновременно с махом ног вперед-вверх, до положения виса на согнутых руках;
- подъем переворотом на низкой перекладине;
- из размахивания изгибами, подтягиванием, подъем переворотом в упор с помощью.

***Из размахивания в висе соскок махом назад.*** К обучению соскоку махом назад приступают после овладения техникой размахивания в висе на перекладине.

*Последовательность обучения:*

- размахивание в висе;
- в конце маха назад энергичное прогибание без опускания рук;
- соскок махом назад с помощью и страховкой.

*Помощь* оказывается надавливанием (на мах вперед) под спину и (на махе назад) под грудь. После отпускания рук надо сопровождать обучаемого, передвигаясь вместе с ним в направлении соскока, быть готовым поддержать от падения.

## 9.4. Упражнения на брусках

Основные упражнения, выполняемые на брусках следующие: размахивание в упоре, размахивание в упоре на руках, соскоки, подъемы махом вперед (назад), кувырок из седа ноги врозь.

***Размахивание в упоре.*** Фазы мах назад – вертикальное положение – мах вперед чередуются так же, как при размахивании на перекладине.

*Последовательность обучения:*

- показав правильное размахивание, предложить ученикам выполнить это упражнение, обратить внимание на наиболее общие ошибки;
- проимитировать (удерживая учеников за голеностопные суставы) правильные позы на махи вперед и назад;
- вновь предложить каждому выполнить упражнение самостоятельно.

***Размахивание в упоре на руках.*** Позы на махе назад и на махе вперед в основном те же, что и при размахивании вообще.

*Последовательность обучения.* Так же как и при размахивании в упоре, с помощью тренера обозначить позы на махе вперед и назад. Необходимо потребовать от учеников выполнить упор на руках согнувшись махом вперед, через положение, подобное стойке на лопатках в акробатике.

**Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь.** *Техника выполнения.* Перехватиться руками вперед вплотную к бедрам, затем, сгибаясь и поднимая таз, широко развести локти 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 завершить кувырок в сед ноги врозь.

*Обучение:*

- из упора ноги врозь на полу кувырок вперед в сед ноги врозь;
- на брусках махом вперед упор согнувшись.

Бруска: из размахивания в упоре сгибание и выпрямление рук (рис. 20).

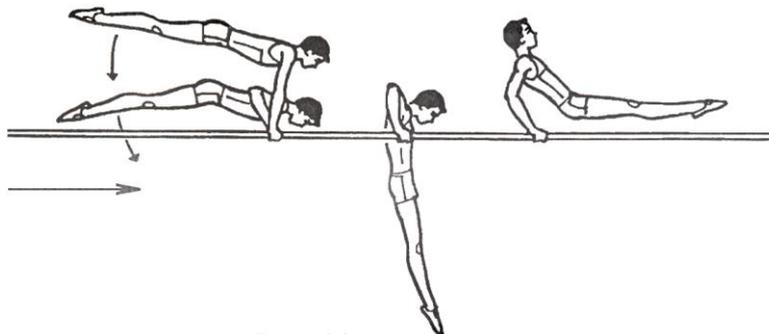


Рис. 20.

Упражнение выполняется как на махе вперед, так и на махе назад. Последний вариант более труден. 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.

*Последовательность обучения:*

- размахивание в упоре (до положения ног выше жердей);
- сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 4-6 повторений);
- размахивание в упоре на согнутых руках (оказывать помощь, поддерживая под спину и грудь);
- размахивание в упоре (в середине брусков), махом назад развести ноги и мягко опустить их внутренними сторонами стоп на жерди (принять упор лежа на жердях), согнуть руки, свести ноги и махом вперед разогнуть руки (с помощью);
- сгибание и разгибание рук (с помощью и страховкой).

*Помощь* оказывать, надавливая снизу под бедро в момент разгибания рук.

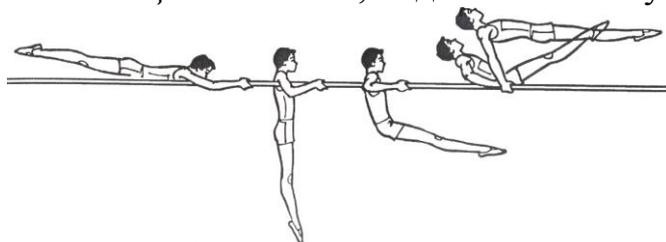


Рис. 21.

Для *страховки* поддерживать под бедро и спину (особенно высокорослых и имеющих излишний вес).

**Из размахивания в упоре на руках махом вперед подъем** (рис. 21).

На махе вперед слегка опустить тело («провиснуть») и незначительно согнуться в тазобедренных суставах. При прохождении ногами линии жердей энергично разогнуться, отталкиваясь плечами от жердей, и, подавая плечи вперед, выйти в упор.

Основные моменты при обучении подъему махом вперед следующим:

- мах вперед должен быть достаточным для подъема;
- раннее начало подъема (когда ноги не дошли еще до линии жердей) приводит к движению тела вперед, а не вперед-вверх в направлении подъема, что является ошибкой.

*Последовательность обучения:*

- размахивание в упоре на руках;
- подъем махом вперед и сед ноги врозь;
- подъем махом вперед (с помощью и страховкой).

*Помощь* оказывать нажимом выхода в упор. При падении вперед поддерживать под грудь (падение вперед происходит в том случае, когда обучаемый при оказании очень сильной помощи не «чувствует» себя в упоре и поэтому при махе назад сгибает руки, что и ведет к падению).

**Махом вперед соскок боком** (рис. 22).

Как только ноги на махе вперед пройдут вертикаль перенести центр тяжести тела на правую (левую) руку, послать ноги вперед-вверх в сторону соскока, энергично оттолкнуться левой (правой) рукой и повернуться боком; опираясь на правую (левую) руку, прогнуться и соскочить спиной к брусью.

*Последовательность обучения:*

- размахивание в упоре на концах брусьев лицом наружу;
- то же, с соскоком боком (на низких брусьях);
- то же, но в середине брусьев;
- махом вперед соскок боком (со страховкой).

*Страховка:* стоя сбоку со стороны опорной руки, быть готовым поддерживать при падении.

Обучение упражнениям на брусьях требует прочного овладения техникой размахивания, а также хорошего развития силы мышц рук и плечевого пояса. Преждевременные попытки выполнить упражнение в целом, особенно слабо физически подготовленным и учащимися, могут привести к очень серьезным травмам.

### Упражнения на брусьях разной высоты

**Размахивания изгибами.** Из вися на верхней жерди поднять ноги вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах. Затем бросковым движением ног вниз и

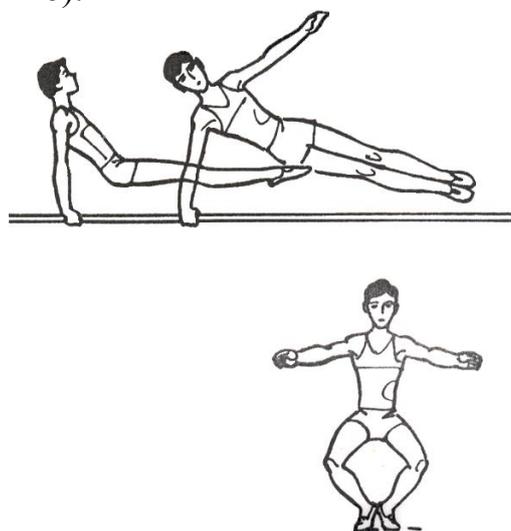


Рис. 22

назад разогнуться полностью в тазобедренных суставах, упруго прогибаясь в пояснице, одновременно подать плечи вперед, сохраняя провисание на прямых руках. Весь этот цикл движений повторяется нужное количество раз, в определенном темпе без задержек.

*Последовательность обучения:*

1. Вис углом и вис стоя (прогнувшись) на гимнастической стенке.
2. Вис углом и вис лежа ноги сзади на низкой перекладине.
3. Размахивание изгибами в виси на верхней жерди.

***Из виси присев на нижней жерди подъем в упор на верхнюю жердь.*** Из виси присев энергично выпрямить ноги, оттягиваясь по направлению вниз-назад и сохраняя полное провисание ног, резко нажать прямыми руками на верхнюю жердь вперед-книзу и, оттолкнувшись ногами, выйти в упор.

*Последовательность обучения:*

- из виси присев вис стоя согнувшись на гимнастической стенке;
- из виси стоя согнувшись на гимнастической стенке прямыми руками притягивание к стенке (полусогнувшись) с помощью;
- напрыгивание в упор на нижнюю жердь с помощью;
- из виси присев на нижней жерди подъем в упор на верхнюю жердь.

***Страховка и помощь.*** Преподаватель стоит под верхней жердью справа от занимающегося, поддерживает и помогает: левой рукой под таз, правой – под бедро спереди.

***Подъем переворотом в упор на нижней жерди.*** Из виси стоя на согнутых руках отвести одну ногу назад. Затем махом ею вперед-вверх и толчком другой ноги, не разгибая рук, соединить ноги, энергично направляя их вверх-назад черед жердь и опустить верхней частью бедер на жердь сверху. Напрягая мышцы передней поверхности ног и выпрямляя руки, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и спине (не опуская ног), выйти в упор, поднять голову, прогнуться.

*Последовательность обучения:*

1. Из упора на нижней жерди опускание туловища вперед. Затем, разгибаясь и выпрямляя руки, упор.
2. Махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ногами о верхнюю жердь и затем махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор (с помощью).
3. Махом одной и толчком другой подъем переворотом.

***Страховка и помощь.*** Преподаватель стоит слева спереди: левой рукой за ноги, правой – под спину и при выходе в упор левой рукой под плечо, правой – снизу под ноги.

***Равновесие стоя на нижней жерди хватом за верхнюю жердь и соскок прогнувшись из упора присев на одной ноге на нижней жерди махом другой назад.*** Из равновесия, наклоняя туловище вперед и взявшись рукой за нижнюю жердь, 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 верхней жерди за нижнюю жердь, другую руку отвести в сторону (рис. 23).

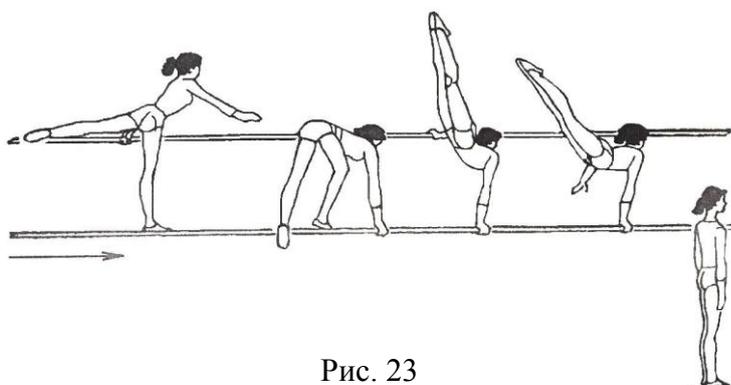


Рис. 23

*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 соскоков с брусьев разной высоты.

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

Комбинация для контрольного урока  
(брусья разной высоты)

1. Из вися стоя лицом к верхней жерди подъем переворотом махом одной, толчком другой в упор на нижней жерди.
2. Перемахом левой с перехватом левой за верхнюю жердь и поворот направо с перемахом левой в сед на левом бедре снаружи, правую руку в сторону.
3. Хватом правой сзади сед углом.
4. Сгибая правую ногу, встать и равновесие на ней.
5. Хватом правой за нижнюю жердь упор присев, левую ногу вперед и соскок, прогнувшись, махом левой назад и толчком правой.

Комбинация для контрольного урока  
(параллельные брусья)

1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь.
2. Перемахом внутрь упор углом (держать).
3. Махом назад перемах в сед ноги врозь.
4. Кувырок вперед в сед ноги врозь.
5. Перехват сзади, перемах внутрь и мах назад.
6. Соскок махом вперед (углом) вправо (влево).

**Вопросы:**

1. Какие способы организации занимающихся используются при выполнении упражнений в висах и упорах?
2. Какие бывают хватки при выполнении упражнений в висах и упорах?
3. Какие бывают висы?
4. Какие существуют приемы при лазании по канату?
5. Что такое упор?
6. Что такое вис?
7. Как осуществляется страховка при выполнении подъема переворотом на перекладине?

8. Чем отличается упор от упора на руках?
9. Чем отличаются смешанные висы и упоры от простых?
10. В каком положении находится учащийся при выполнении виса прогнувшись?

## **Глава 10.**

### **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ В РАВНОВЕСИИ**

Упражнения в равновесии направлены на выработку умения сохранять устойчивое положение тела, передвигаться различными способами, выполнять различные двигательные действия на полу, снарядах, предметах с небольшой площадью опорной поверхности, т.е. на развитие быстрых координационных движений, необходимых для уравнивания тела.

Упражнения в равновесии – ловкостные движения. При их выполнении проявляется деятельность многих анализаторов: зрительного, двигательного, тактильного. Сохранение равновесия происходит за счет равномерного распределения мышечного тонуса.

Наиболее интенсивно развитие функции равновесия происходит в период от 7 до 10 лет и завершается к 12 годам.

Новые движения рекомендуется разучивать на полу, ограниченном двумя параллельными линиями, затем на гимнастической скамейке и ее рейке, на низком бревне, а затем на бревне нормальной высоты. При разучивании упражнений в равновесии целесообразно использовать фронтальный способ организации учащихся, а при закреплении и совершенствовании – поточный способ.

В обучении упражнениям в равновесии необходимо учитывать определенные условия:

- величину площади опоры. Чем больше площадь опоры, тем легче сохранять равновесие;
- высоту расположения центра массы тела от площади опоры. Чем выше центр массы тела от площади опоры, тем труднее сохранять равновесие;
- степень колебания центра массы тела над площадью опоры. При динамических упражнениях колебание центра массы всегда больше, чем при статических;
- устойчивость площади опоры. Выполнение упражнений в равновесии легче на снаряде с устойчивой площадью опоры, чем на качающемся снаряде;
- участие комплекса анализаторов (зрительного, тактильного, вестибулярного). Выключение одного из них или ограничение его функций затрудняет выполнение упражнений в равновесии;
- высоту снаряда. На высоких снарядах равновесие сохранить труднее, чем на низких. В этом случае затрудняющим фактором является чувство страха. Зная эти условия, учитель может распределить учебный материал в такой последовательности, которая будет способствовать успешному обучению.

## 10.1. Примерные упражнения в равновесии в начальных классах

### 1 класс

Учащиеся должны освоить стойку на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьбу по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90°, ходьбу по рейке гимнастической скамейки.

Для разучивания этих упражнений можно давать следующие задания:

1. Ходьба на носках, руки в стороны – стойка на носках, руки вверх - ходьба на носках, руки за голову. Задание выполнять на полу по начерченным линиям.

2. Ходьба по гимнастической скамейке с носка – шаг правой, левую согнуть вперед – шаг левой, правую согнуть вперед, руки на пояс. Выполнять одновременно на нескольких параллельно поставленных скамейках фронтально-потомным способом.

3. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, равномерно разложенными на ней, с различными положениями рук.

4. Ходьба по скамейке – поворот переступанием налево – поворот переступанием направо – ходьба на носках до конца скамейки и соскок в глубину толчком двумя.

### 2 класс

Предусматривается освоение таких упражнений: стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, ходьба по рейке гимнастической скамейки и бревну, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на рейке гимнастической скамейки.

Обучающие 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.

### 3 класс

Упражнения выполняются на бревне высотой от 80 см до 1 м.

Обучающие задания:

1. Ходьба приставными шагами по скамейке и рейке скамейки.

2. Ходьба приставными шагами влево и вправо по рейке гимнастической скамейки.

3. Ходьба по бревну на носках, поворот кругом на носках, переход в упор присев и встать.

4. Из упора присев на бревне, опираясь на руки, перейти в сед на бедре и соскок в сторону, опираясь руками.

#### 4 класс

Обучающие задания:

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  $90^\circ$  – соскок в глубину.

3. Ходьба выпадами и основная стойка поворот кругом прыжком – ходьба на носках и соскок в глубину.

#### Примерная комбинация для совершенствования

И.п. – стойка на левой, правую назад (до  $45^\circ$ ), 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  $60^\circ$ ) – 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.

### 10.2. Упражнения на бревне

Упражнения на бревне представляют одну из разновидностей упражнений в равновесии, наиболее эффективно и разносторонне воздействующих на функцию равновесия человека.

**Вскоки.** Вскоки выполняются на любую часть бревна с места, с прямого или косога разбега толчком о мостик одной или двумя ногами, с опорой руками или без нее.

**Поворот кругом на двух ногах.** Выпрямляясь, встать на носки и, напрягая мышцы ног и туловища, сделать поворот, опуститься на полную стопу. Голова и туловище должны сохранять вертикальное положение.

**Поворот кругом в приседе.** Техника выполнения как в повороте кругом на двух ногах.

**Поворот в скрестной стойке** на  $180^\circ$ ,  $270^\circ$ ,  $360^\circ$ .

**Ходьба.** К разновидностям ходьбы относятся: обычный шаг с носка и на носках; приставной шаг; переменный шаг (вперед, назад, в стороны); ходьба, сгибая поочередно ногу вперед, с одновременным наклоном головы; то же, с высоким подниманием ноги вперед.

**Бег и его разновидности.**

**Танцевальные шаги:** шаги польки, вальса и др.

**Прыжки.** Выполняются на месте и с продвижением вперед.

**Шаг с подскоком** на опорной ноге, другую назад (вперед).

**Прыжок шагом.** После шага левой, махом правой вперед прыжок на нее. Приземляться с носка на пятку, слегка приседая.

**Прыжки на одной,** сгибая другую вперед.

**Соскок из седа на бедре** выполняется после быстрых шагов (махом ноги вперед); из упора на колене; из приседа на одной ноге.

#### Комбинация для контрольного урока

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

1. С разбега махом одной и толчком другой упор присев.
2. Вставая, поворот налево в стойку поперек, левая перед правой, руки в стороны.
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.
4. То же с левой ноги.
5. Переменными шагами дойти до конца бревна, руки на пояс.
6. Соскок, прогибаясь, с конца бревна толчком двумя.

#### **Вопросы:**

1. Какое качество воспитывается при выполнении упражнений в равновесии?
2. Какие условия необходимо учитывать при обучении упражнениям в равновесии?
3. Какой способ организации учащихся используется при разучивании упражнений в равновесии?
4. Какой способ организации учащихся применяется при закреплении и совершенствовании упражнений в равновесии?
5. Какой возрастной период наиболее благоприятен для развития функции равновесия?
6. Формированию чего способствует выполнение упражнений в равновесии?
7. Почему на высоких снарядах упражнения в равновесии выполнять сложнее?

## **Глава 11. ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

Научить школьников самостоятельно заниматься физическими упражнениями – одна из главных задач учителя физической культуры. Задания для самостоятельного выполнения упражнений школьники получают на уроке. Их содержание должно быть направлено на развитие физических качеств, повторение простейших двигательных действий осваиваемых на уроке. Проверка выполнения домашних заданий должна осуществляться систематически.

Домашние задания по гимнастике могут складываться из выполнения комплексов утренней гигиенической гимнастики, упражнений по развитию физических качеств и простейших двигательных навыков.

### **11.1. Организация работы по выполнению домашних заданий**

Подбирая упражнения для домашних заданий надо исходить из того, что наиболее охотно учащиеся выполняют упражнения, доступные им, позволяющие видеть рост результатов, который подлежит количественной и качественной оценке как со стороны самих учеников, так и со стороны учителя, одноклассников, родителей учащихся.

Выбирая упражнения, надо учитывать возможность их выполнения в домашних условиях, а также осуществления быстрого контроля за их выполнением во время урока. Естественно, учитывать их пользу для физического развития и повышения физической подготовленности учащихся.

Основу комплексов домашних заданий составляют упражнения, включающие в себя различные наклоны туловища, поднятие ног из положения сидя и лежа, поднятие туловища из положения лежа, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивания, прыжки через скакалку, переход из упора присев в упор лежа и др. Эти упражнения рассчитаны на развитие всех двигательных качеств охватывают все основные группы мышц. Выполняя их, школьники развивают также волю и трудолюбие.

С учетом возраста учащихся, содержание комплексов домашних заданий несколько изменяется в сторону усложнения. Это касается среднего и старшего школьного возрастов. Однако в основе учета их выполнения остается принцип общего количества повторений или повторений за определенный отрезок времени.

Домашние задания немыслимы без индивидуального подхода к каждому ученику, без реального учета его физического развития и подготовленности. В связи с этим перед учениками не ставится задача выполнить упражнение точно определенное количество раз. Им предлагается улучшить к контрольному сроку личный показатель на какое-то количество раз (повторений, подходов и т.д.). Такой подход ставит в равные условия сильного и слабого учеников, заставляет заниматься обоим.

В связи с этим важным становится момент определения первоначальных возможностей ученика в выполнении упражнений домашнего задания. Нужно знать максимальный результат ученика, чтобы быть уверенным, что его дальнейший рост идет действительно за счет самостоятельной работы дома.

## 11.2. Примерные упражнения домашних заданий

### *Упражнения для развития физических качеств учащихся 4-11 классов*

#### **1. Приседания (для развития силы ног, общей и силовой выносливости).**

**4 класс.** И.п. – о.с.

1 – присесть, руки вперед.

2 – и.п.

Учитывается количество приседаний. Первоначальный результат необходимо улучшить на 10 раз.

**5-6 классы.** И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – присесть, руки вперед.

2 – и.п.

В 5 классе улучшить на 10 раз.

В 6 классе фиксируется количество приседаний за 1 минуту, улучшить на 3 раза.

**7-8 классы.** И.п. – ноги шире плеч, руки внизу. Поочередные приседания на правой и левой ноге.

1 – присесть на правой, левая прямая впереди, руки вперед.

2 – и.п.

3-4 – то же на левой ноге.

В 7 классе учитывается общее количество приседаний, улучшить на 6 раз.

В 8 классе определяется количество приседаний за 1 минуту, улучшить на 2 раза.

**9-11 классы.** И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу.

1 – присесть на правой с касанием коленом пола левой ногой (напротив середины стопы правой), руки вперед.

2 – и.п.

3-4 – то же, но левая впереди.

В 10 классе учитывается сумма приседаний на обеих ногах, улучшить (в сумме) на 10 раз.

В 10-11 классах фиксируется сумма приседаний на обеих ногах за 1 минуту, улучшить на 4 раза.

**2. Прыжки со скакалкой (для развития координации движений, силы ног, прыгучести).** Общее для всех положение: вращение скакалки вперед, ноги вместе.

**4 класс.** Учитывается количество прыжков, улучшить на 20 раз.

**5-6 классы.** В 5 классе учитывается количество прыжков за 1 минуту, улучшить на 5 раз.

В 6 классе определяется количество прыжков за 1,5 минуты, улучшить на 8 раз.

**7-8 классы.** В 7 классе учитывается количество прыжков за 2 минуты, улучшить на 8 раз.

В 8 классе фиксируется количество прыжков за 2,5 минуты, улучшить на 10 раз.

**9-11 классы.** Учитывается количество прыжков за 3 минуты, улучшить на 12 раз.

### ***3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (для развития мышц брюшного пресса).***

**4 класс.** И.п. – руки на пояс.

Учитывается количество подниманий, улучшить на 5 раз.

**5-6 классы.** И.п. – руки на груди, взяты за локти.

В 5 классе учитывается количество подниманий, улучшить на 5 раз.

В 6 классе определяется количество подниманий за 1 минуту, улучшить на 2 раза.

**7-8 классы.** И.п. – руки за головой.

Учитывается количество подниманий за 1 минуту, улучшить на 5 раз.

**9-11 классы.** И.п. – руки за головой.

В 9 классе учитывается количество подниманий за 2 минуты, улучшить на 4 раза.

В 10-11 классах фиксируется общее количество подниманий, улучшить на 6 раз.

### ***4. Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (для развития мышц брюшного пресса, гибкости).***

**4 класс.** И.п. – руки произвольно. Поднимание ног до прямого угла.

Учитывается количество подниманий, улучшить на 5 раз.

**5-6 классы.** И.п. – руки произвольно. Поднимание ног до прямого угла.

В 5 классе учитывается количество подниманий, улучшить на 5 раз.

В 6 классе определяется количество подниманий за 1 минуту, улучшить на 3 раза.

**7-8 классы.** И.п. – руки произвольно. Подтягивание прямых ног как можно ближе к туловищу с отрывом таза от пола.

В 7 классе учитывается количество подтягиваний, улучшить на 5 раз.

В 8 классе определяется количество подтягиваний за 1 минуту, улучшить на 3 раза.

**9-11 классы.** И.п. лежа на спине головой к стене, руки выпрямлены, касаются стены (или хватом за перекладину гимнастической стенки). Поднимание прямых ног до касания ногами стены за головой.

В 9 классе учитывается количество подниманий, улучшить на 5 раз.

В 10-11 классах учитывается количество подниманий за 2 минуты, улучшить на 3 раза.

**5. Наклоны вперед (для развития гибкости, равновесия).**

**4-6 классы.** И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу (4 класс), сомкнутая стойка, руки внизу (5-6 классы).

1 – наклон вперед, коснуться руками пола.

2 – и.п.

Учитывается количество наклонов за 1 минуту и качество выполнения, улучшить на 3 раза.

**7-8 классы.** И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх.

1 – наклон вперед, коснуться руками пола.

2 – выпрямиться, руки вверх, прогнуться.

Учитывается количество наклонов на 1,5 минуты и качество выполнения, улучшить на 3 раза.

**9-11 классы.** И.п. – узкая стойка, ноги врозь, руки вверх.

1 – наклон вперед до касания руками пола.

2 – выпрямиться, руки вверх, прогнуться

Учитывается количество наклонов за 2 минуты, улучшить на 5 раз.

**6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для развития силы рук, укрепления мышц брюшного пресса, спины, ног).**

**4-6 классы.** Руки на повышенной опоре (4 класс – высота 60-70 см; 5-6 классы – 30-35 см).

Учитывается количество повторений, улучшить на 5 раз.

**7-8 классы.** Руки на полу.

Учитывается количество повторений, улучшить на 4 раза.

**9-11 классы.** И.п. – упор лежа, ноги на повышенной топоре высотой 30-35 см (юноши); руки на повышенной опоре (между двух стульев) (девушки).

Учитывается количество повторений, улучшить на 4 раза.

**Примерные комплексы упражнений для выполнения  
методом круговой тренировки  
(домашнее задание для юношей 10-11 классов)**

Каждая станция имеет условное название.

**Станция «бицепсы»**

1. И.п. – стойка ноги врозь, гантели (4-6 кг) в опущенных руках.

1 – гантели к плечам.

2 – и.п.

2. И.п. – о.с., в руках эспандер, другой конец которого удерживается правой (левой) ногой. Сгибание рук, преодолевая сопротивление эспандера 12-15 раз.

3. Из вися на перекладине подтягивание 8-12 раз.

### ***Станция «трицепсы»***

1. И.п. – упор стоя. Сгибание и разгибание рук 15-20 раз.
2. И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук 12-15 раз.
3. То же, что и в упражнении 2, но ноги на повышенной опоре (скамейке, стуле) 10-12 раз.
4. И.п. – стойка ноги врозь, в опущенных руках гантели (4-6 кг).
  - 1 – гантели перед грудью.
  - 2 – гантели вверх.
  - 3 – повторить счет «1».
  - 4 – И.п.

### ***Станция «спина»***

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки за головой. Наклоны туловища вперед 15-20 раз.
2. И.п. – лежа на животе, руки вверх или за голову. Одновременное поднятие рук и ног 8-10 раз.
3. И.п. – стойка ноги врозь, гантели (4-6 кг) на плечах.
  - 1 – наклон туловища вперед.
  - 2 – и.п.8-10 раз.

### ***Станция «пресс»***

1. И.п. – сед углом. «Ножницы» 15-20 раз.
2. И.п. – лежа на спине. Поднятие прямых ног. Сначала до угла 90°, затем до касания носками пола за головой 15-18 раз.
3. И.п. – сед углом. Имитация написания цифр двумя прямыми ногами вместе от 0 до 10.
4. И.п. – вис на перекладине. Поднятие прямых ног до угла 90° 10-12 раз.

### ***Станция «ноги»***

1. И.п. – о.с., приседания, руки вперед 15-20 раз.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Пружинистые приседания с резким выпрыгиванием вверх 8-10 раз.
3. «Пистолеты» 8-10 раз.
4. И.п. – стойка ноги врозь, за плечами рюкзак с грузом 15-20 кг. Приседания 6-8 раз.
5. Прыжки через скакалку 1,5-2 минуты.

Подбор упражнений для каждой станции из числа предлагаемых осуществляется в зависимости от уровня физической подготовленности юношей-старшеклассников.

### ***11.3. Требования к уровню физической подготовленности учащихся***

- 3 класс** Подтягивание в висе (мальчики): 5 раз и больше – высокий уровень, 3-4 раза – средний, 1 раз – низкий.  
Подтягивание из виса лежа (девочки): 16 раз и больше – высокий уровень, 7-11 раз – средний, 3 раза и меньше – низкий.
- 4 класс** Подтягивание в висе (мальчики): 5 раз и больше – высокий уровень, 3-4 раза – средний, 1 раз – низкий.  
Подтягивание из виса лежа (девочки): 18 раз и больше – высокий уровень, 8-13 раз – средний, 4 раза и меньше – низкий.
- 5 класс** Подтягивание в висе (мальчики): 6 раз и больше – высокий уровень, 4-5 раз – средний, 1 раз – низкий.  
Подтягивание из виса лежа (девочки): 19 раз и больше – высокий уровень, 10-14 раз – средний, 4 раза и меньше – низкий.
- 6 класс** Подтягивание в висе (мальчики): 7 раз и больше – высокий уровень, 4-6 раз – средний, 1 раз – низкий.  
Подтягивание из виса лежа (девочки): 20 раз и больше – высокий уровень, 11-15 раз – средний, 4 раза и меньше – низкий.
- 7 класс** Подтягивание в висе (мальчики): 8 раз и больше – высокий уровень, 5-6 раз – средний, 1 раз – низкий.  
Подтягивание из виса лежа (девочки): 19 раз и больше – высокий уровень, 12-15 раз – средний, 5 раз и меньше – низкий.
- 8 класс** Подтягивание в висе (мальчики): 9 раз и больше – высокий уровень, 6-7 раз – средний, 2 раза – низкий.  
Подтягивание из виса лежа (девочки): 17 раз и больше – высокий уровень, 13-15 раз – средний, 5 раз и меньше – низкий.
- 9 класс** Подтягивание в висе (мальчики): 10 раз и больше – высокий уровень, 7-8 раз – средний, 3 раза – низкий.  
Подтягивание из виса лежа (девочки): 16 раз и больше – высокий уровень, 12-13 раз – средний, 5 раз и меньше – низкий.
- 10 класс** Подтягивание в висе (мальчики): 11 раз и больше – высокий уровень, 8-9 раз – средний, 4 раза и меньше – низкий.  
Подтягивание из виса лежа (девочки): 18 раз и больше – высокий уровень, 13-15 раз – средний, 6 раз и меньше – низкий.
- 11 класс** Подтягивание в висе (мальчики): 12 раз и больше – высокий уровень, 9-10 раз – средний, 5 раз – низкий.  
Подтягивание из виса лежа (девочки): 18 раз и больше – высокий уровень, 13-15 раз – средний, 5 раз – низкий.

Материал по домашним заданиям должен планироваться на весь учебный год. Он должен отражаться в графических годовом и четвертном планах и более подробно расшифровываться в поурочных планах.

Выполнение домашних заданий улучшает физическую подготовленность учащихся.

**Вопросы:**

1. Для чего нужны домашние задания?
2. Как организуется работа по выполнению домашних заданий?
3. Какие упражнения рекомендуются для домашних заданий?
4. Какие требования предъявляются к уровню физической подготовленности учащихся?

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### План-конспект урока гимнастики для учащихся 2 класса

*1. Образовательные задачи:*

- учить кувырку вперед;
- совершенствовать лазанье по наклонно поставленным скамейкам в упоре присев и упоре стоя на коленях;
- научить игре «К своим флажкам».

*2. Оздоровительные задачи:*

- формировать правильную осанку;
- учить правильному дыханию при выполнении ОРУ.

*3. Воспитательные задачи:*

- воспитывать умение выполнять коллективные действия;
- воспитывать умение чисто и красиво выполнять ОРУ.

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастические скамейки, флажки.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Подготовительная часть 17'	Построение, сообщение задач урока		Обратить внимание на форму и умение находить свое место в шеренге
	Повороты на месте	2-3 поворота	Во время поворотов туловище держать прямо
	Движение налево в обход с выполнением заданий: - на носках, руки на поясе; - на пятках, руки за головой.	0,5 круга 0,5 круга	Следить за осанкой
	Бег с заданием: по первому хлопку – упор присев, по второму - бег	2 круга	Обращать внимание на своевременное выполнение действия
	Движение налево в обход обычным шагом	1 круг	Следить, чтобы шли в ногу под счет учителя
	Перестроение в круг и размыкание на вытянутые руки		

1	2	3	4
Подготовительная часть 17'	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	8'	Выполнять <b>раздельным</b> способом
	1. И.п. – о.с. 1-2 – дугами наружу руки вверх. 3-4 – И.п.	8 раз	Следить за правильным положением рук
	2. И.п. – о.с. 1 - присесть, хлопок перед собой. 2 – и.п.	16 раз	Спина прямая
	3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 – три пружинистых наклона вперед. 4 – и.п.	8 раз	При наклонах колени не сгибать
	4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища налево, руки в стороны. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону	8 раз	При повороте ноги остаются на месте
	5. И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – прыжок ноги врозь. 2 – прыжок ноги вместе.	8 раз	Прыжки выполнять на носках
	6. Ходьба на месте. Перестроение по отделениям и установка мест занятий		
Основная часть 23'	<b>Акробатика (девочки)</b>		
	Из упора присев кувырок вперед		Сначала показать кувырок, обращая внимание на группировку, положение головы. При выполнении кувырка руки ставить на мат на расстоянии шага от линии ног
	1. Повторить группировку в приседе, сидя и лежа	2-3 раза	Обращать внимание на правильное положение рук, ног и головы
	2. Из упора присев перекат назад с постановкой рук за плечами и перекатом вперед в и.п.	2-3 раза	При приходе в и.п. не допускать дополнительной опоры руками сзади
	3. Из упора присев кувырок вперед в упор присев	3-4 раза	

1	2	3	4
Основная часть 23'	<i>Лазанье по наклонно поставленным скамейкам (мальчики)</i>		
	1. Лазанье в упоре присев	4 раза	Перестановку рук делать поочередно, затем одновременно
	2. Лазанье в упоре стоя на коленях	4 раза	Передвижение сначала производить одноименным способом (правая рука, правая нога), затем разноименным способом (правая рука, левая нога)
	Смена видов		Выполнить организованно, можно в виде игры, кто быстрее построится у своего вида
	Игра «К своим флажкам»	2 раза	
Заключительная часть 5'	Построение в одну шеренгу		
	Игра на внимание «Нос, пол, потолок»	2 раза	
	Подведение итогов урока		
	Домашнее задание: повторить группировка		

## ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ГИМНАСТИКИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА

**Время - 45 мин.**

*1. Образовательные задачи:*

- учить подъему переворотом махом одной, толчком другой на брусьях р/в (девочки);
- учить стойке на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики);
- закрепить прыжок ноги врозь через козла в ширину (девочки);
  - закрепить подъем переворотом толчком двумя (мальчики).

*2. Оздоровительные задачи:*

- формировать правильную осанку;
- развивать скоростно-силовые качества;
- развивать гибкость в тазобедренных суставах.

*3. Воспитательные задачи:*

- воспитывать аккуратность;
- воспитывать чувство красоты движений.

Инвентарь: гимнастические снаряды и маты; карточки с описанием последовательности обучения на видах; секундомер, скамейки.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть		12'	
	1. Построение, рапорт, сообщение задач урока.	1'	Обратить внимание на качество рапорта и форму
	2. Упражнение на внимание: 1 - шаг левой вперед; 2 - приставить правую; 3 - шаг левой назад; 4 - приставить правую; 5-6 – поворот направо; 7-8 – поворот налево	2 раза	Вначале выполнить по разделениям вместе с учениками. Второй раз начинать движение с правой ноги. При поворотах руки прижимать к бедрам. Кто выполнит неправильно, делает шаг вперед
	3. Движение в обход налево	0,5 кр.	«В обход налево, шагом марш!». Задать темп подсчетом
	4. На 8 счетов ходьба на носках, руки за голову, на 8 счетов – строевой шаг	4 раза	Для выполнения упражнения подать команду: «С выполнением задания, марш!». При движении на носках обратить внимание на правильную осанку, голову держать прямо, локти отвести максимально назад, стараясь соединить лопатки
	5. Движение бегом	1 кр.	Для перехода на бег подать команду: «Бегом, марш!»

I. Подготовительная часть	6. Бег со сменой направления движения: по диагонали, противходом, змейкой	1 раз	Подаются соответствующие команды: «По диагонали, марш!», «Противходом налево, марш!», «Змейкой, марш!», «В обход налево, марш!». Предварительную часть последней команды подать заблаговременно
	7. Движение шагами польки	1 кр.	«Шагами польки, марш!». Движение начать с левой ноги, при выполнении правой ногой голову повернуть направо, при выполнении левой ногой – налево. Нога выносится вперед прямая с оттянутым носком
	8. Движение шагом	1 кр	Для перехода с шагов польки на движение шагом подать команду: «Шагом марш!»
	9. Перестроение из одной шеренги в три уступами	1'	Для выполнения перестроения класс необходимо остановить на одной из длинных сторон зала. Повернуть в шеренгу и сделать предварительный расчет по команде: «На шесть, три, на месте рассчитайсь!». После расчета для перестроения подается команда «По расчету шагом марш!». По этой команде те, кто сказал «шесть» и «три», начинают выполнять одновременно строевой шаг на соответствующее количество шагов. На следующий счет приставляют ногу
	<b>10.           Общеразвивающие упражнения без предметов</b>	6'	Проводить поточным способом
	1. И.п. – о.с. 1 – левую ногу в сторону на носок, руки в стороны. 2 – и.п. 3-4 – то же с правой ноги	8 раз	Для выполнения поточным способом комплекс предварительно разучить на предыдущем уроке отдельным способом
	2. И.п. – о.с. 1 – присесть на носках, руки на пояс. 2 – и.п. 3 – присесть на всей ступне, руки вперед. 4 – и.п.	8 раз	Создание представлений об упражнении осуществляется: - по показу в момент перехода к другому упражнению; - по предварительному объяснению и показу одновременно с выполнением предыдущего упражнения
	3. И.п. – о.с. 1 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны. 2 – и.п. 3 – наклон вперед. 4 – и.п.	8 раз	Для перехода к следующему упражнению подаются команды: - «Последний» - когда упражнение начинают выполнять последний раз; - «Можно» или «И» - на последний счет выполняемого упражнения

	5. И.п. - о.с. 1 – упор присев. 2 – упор лежа. 3 – упор присев. 4 – и.п.	8 раз	
	6. И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – полуприсед с поворотом головы налево. 2 – и.п. 3 – то же с поворотом головы направо. 4 – полуприсед с хлопком руками спереди. 5 – и.п. 6-7 – то же с хлопком руками сзади.	4 раза	Поворот головы завершить касанием подбородком плеча
	7. И.п. – о.с., руки на поясе. 1-2 – два прыжка на левой, правую согнуть вперед. 3-4 – то же с правой. 5-8 – четыре прыжка на двух.	4 раза	
	8. Ходьба на месте	30"	Для перехода на ходьбу на месте после прыжков подать команду: «На месте шагом марш!»
	11. Перестроение в одну шеренгу	30"	Предварительно напомнить как выполняется
	12. Перестроение по отделениям	30"	
	13. Подготовка мест занятий	1'	Дать задание конкретным учащимся, что делать
2. Основная часть		27'	
	<i>Девочки</i>		
	<b>Брусья р/в</b> (1 отделение). Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж	9'	Мах прямой ногой выполнять вверх-назад. Перед началом маха таз не уводить назад. Руки согнуты до момента перехода в упор. Разгибание рук одновременно с отведением ног назад (прогибание) и уводом плеч вперед. Перед разучиванием показать упражнение, уделяя внимание технике исполнения
1. И.п. – из вися спиной к гимнастической стенке толчком одной и махом другой поднять ноги (повыше); опуская ноги, вернуться в и.п.	2-3 раза	Выполнить фронтально всем отделением	

2. Основная часть	2. Из виса стоя лицом к н/ж прыжком упор на н/ж, соскок махом назад	2 раза	Выполнять по два человека
	3. Из виса стоя лицом к н/ж махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой ступнями о в/ж и толчком одной и махом другой переворот в упор на н/ж, соскок махом назад	3 раза	Помогать одной рукой под плечо, другой за пояс, стоя внутри брусев
	4. Из виса стоя снаружи лицом к н/ж, подъем переворотом махом одной толчком другой соскок махом назад	4 раза	Помогать так же
	<b>Опорный прыжок</b> через козла в ширину (высота 105-110 см). 2-е отделение. Прыжок ноги врозь	9'	Страховку и дисциплину обеспечивает групповод
	1. Из упора лежа толчком ног и рук стойка ноги врозь, руки вверх	3 раза	Повторить подводящие упражнения. Выполнить фронтально по команде групповода
	2. Из упора лежа толчком ног упор стоя согнувшись, ноги врозь, разгибаясь, прыжок вверх-вперед, пригибаясь в полуприсед, руки вверх-наружу, выпрямляясь, руки вверх-наружу и о.с., руки вниз	3 раза	Выполнить поточно. Обратит внимание на правильное приземление
	3. Прыжки ноги врозь на мостике с опорой на козла	2 подхода	Выполнить поточно. Толчок ногами жестко, ноги прямые
	4. Прыжок ноги врозь через козла с разбега	6 раз	Для выполнения прыжков закрепить учебную карточку с указанием последовательности заданий и описанием техники. Прыжки выполнять точно. Обращать внимание на правильное приземление. Страховать, стоя у места приземления, за руки и под плечо
	<b>Развитие физических качеств (1-2-е отделение)</b>	7'	
	<i>Развитие скоростно-силовых качеств</i> 1. Из упора лежа на гимнастической скамейке (ноги на полу, руки на скамейке) сгибание и разгибание рук	15"х 2	Упражнение выполнять фронтально с обоими отделениями на двух скамейках. Перерыв между подходами – 20". Сгибать руки максимально, туловище держать прямо, локти параллельно туловищу

2. Основная часть	2. Прыжки через скакалку	30" x 3	Выполнять фронтально. Стараться прыгать в течение 30" без остановок, быстро. Перерыв между подходами - 20"
	<i>Развитие гибкости в тазобедренных суставах</i>		
	1. Из стойки ноги врозь пружинящие наклоны вперед	20-30 раз	Постепенно амплитуду увеличивать, стараясь коснуться пола предплечьями
	2. Из о.с. пружинящие наклоны вперед	20 раз	Ноги не сгибать, стараться коснуться пола ладонями
	3. Из о.с. наклоны с захватом	3 раза	Каждый раз удерживать положение 3-5", ноги прямые, притягивать туловище к ногам с помощью рук
	<b>Мальчики</b>		
	<b>Перекладина (средняя) (1-е отделение)</b> Из виса стоя толчком подъем переворотом и соскок махом назад		
	1. Из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног		Выполнять фронтально, стараться поднимать ноги как можно выше
	2. Повторить подъем переворотом махом одной и толчком другой	2 раза	Требования к технике такие же, как и для девочек на брусьях р/в
	3. Подъем переворотом толчком двумя и соскок махом назад	6-8 раз	Заканчивая переворот, необходимо ноги останавливать в положении чуть ниже горизонтали, поднимая плечи, затем сделать мах ногами вперед и соскок махом вперед
	<b>Акробатика (2-е отделение)</b> Из упора присев стойка на голове и руках с согнутыми ногами	9'	Из упора присев, руки на ширине плеч, пальцы вперед, поставить голову на 25-30 см от линии кистей и, не разводя локти, поднять одну ногу, затем другую. Голову ставить на лоб. Выполнять по-сменно по сигналу
	1. Из упора присев повторить кувырок вперед	2-3 раза	Выполнять фронтально по сигналу
2. Из положения седа перекатом назад выполнить стойку на лопатках с согнутыми ногами	2-3 раза	Выполнить фронтально, спину держать прямо. Заканчивать по сигналу перекатом вперед в и.п.	
3. Из упора присев стойка на голове и руках с согнутыми ногами с помощью	4-5 раз	Выполнять в парах по-сменно, одни выполняют, другие помогают, помогать, стоя на одном колене, под спину	

2. Основная часть	<b>Развитие физических качеств (1-2-е отделение)</b> <i>Развитие скоростно-силовых качеств</i>	7'	
	1. Из упора лежа на гимнастической скамейке (ноги на скамейке, руки на полу) сгибание и разгибание рук 2. Прыжки через скакалку	15" x 2 30" x 3	Требования те же, что и для девочек. Выполнять фронтально одновременно с девочками
	<i>Развитие гибкости в тазобедренных суставах</i> (те же упражнения, что и у девочек)		Выполнять фронтально всем классом, требования к дозировке и технике такие же, как и для девочек
	Уборка снарядов и построение в одну шеренгу	1'	Для уборки мест занятий на каждом виде выделить учащихся. Уборку проводить в виде задания, кто быстрее и аккуратнее уберет свои снаряды
3. Заключительная часть		6'	
	1. Упражнения на координацию И.п. – о.с. 1 – правую руку вперед, левую назад, правую ногу вперед. 2 – и.п. 3 – левую руку вперед, правую назад, левую ногу вперед. 4 – и.п. 5-8 – то же с другой руки и ноги	2 раза	Подвести итоги, кто ошибся, шаг вперед
	2. Движение по точкам зала	2-3 точки	После каждой точки менять направляющего
	3. Движение строевым шагом	1 круг	Обратить внимание на работу рук, четкость выполнения шага
	4. Подведение итогов урока	30	
	Задание на дом: <b>Мальчики</b> – из упора лежа сгибание и разгибание рук. <b>Девочки</b> – из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены, поднятие туловища	15" x 3 20" x 2	Перерыв между подходами 20"  При поднимании туловища локтями касаться бедер. Перерыв между подходами 20"

Замечания по урокам: \_\_\_\_\_

**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ГИМНАСТИКИ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ X КЛАССА  
(юноши)**

**Время — 45 мин.**

1. Образовательные задачи:

- учить кувырку назад через стойку на руках;
- продолжить учить стойке на плечах из седа ноги врозь.

2. Оздоровительные задачи:

- развивать силу мышц рук и брюшного пресса;
- развивать силовую выносливость для основных групп мышц при выполнении общеразвивающих упражнений.

3. Воспитательные задачи:

- воспитывать чувство ответственности за порученное задание;
- формировать эстетические потребности и умения выполнять гимнастические упражнения в соответствии с гимнастическим стилем.

Инвентарь: гимнастические снаряды и маты; карточки с описанием последовательности обучения на видах; гантели (4-5 кг).

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть		12'	
	1. Построение рапорт, сообщение задач урока	30"	До начала занятий подготовить гантели в установленном месте, проверить исправность брусьев
	2. Игровое задание: «Гимнасты, смирно!»	4-5 заданий	Учащиеся выполняют команду учителя только в том случае, если перед ней сказано «Гимнасты». Кто ошибается, делает шаг вперед. Давать задания на выполнение строевых приемов и положений рук
	3. Движение в обход обычным шагом с гантелями внизу	0,5 кр.	Проходя, взять гантели
	4. Движение на носках, гантели к плечам	0,5 кр.	Стараться соединить лопатки, смотреть прямо
	5. Движение бегом, гантели внизу	2 кр.	Руки с гантелями полусогнуты
	6. Переход на движение шагом	0,5 кр.	По команде «Шагом марш!»

I. Подготовительная часть	7. Перестроение в колонну по три последовательными поворотами в движении на дистанцию и с интервалом 2 шага		Перестроение выполнить по команде «В колонну по три, налево, марш!». После поворота первой тройки указать дистанцию и интервал
	<b>8. Общеразвивающие упражнения</b>	8'	Проводить раздельным способом.
	1. И.п. – о.с., гантели к плечам. 1-2 – встать на носки, гантели вверх. 3-4 – и.п.	8 раз	Вставая на носки, пятки держать вместе, смотреть вверх
	2. И.п. – о.с., гантели внизу. 1 – полуприсед, согнуть руки вперед. 2 – разгибая ноги, наклон прогнувшись гантели вверх. 3 – полуприседа, согнуть руки вперед. 4 – о.с.	8 раз	Полуприседа, голову наклонить вперед; выполняя наклон прогнувшись, смотреть на руки
	3. И.п. - стойка ноги врозь, гантели внизу. 1-3 – три пружинистых наклона вперед, гантели к плечам. 4 – и.п.	8 раз	Постепенно увеличивать амплитуду наклонов, ноги прямые
	4. И.п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1-2 – наклон назад, гантели вверх. 3-4 – и.п.	8 раз	Наклоняясь, смотреть вверх на гантели, вдох, возвращаясь в и.п., выдох
	5. И.п. – стойка ноги врозь, гантели внизу. 1 – гантели в стороны. 2 – гантели к плечам. 3 – гантели в стороны. 4 – и.п.	8 раз	Спина прямая, смотреть вперед
	6. И.п. – стойка ноги врозь, гантели в стороны. 1 – поворот туловища налево, гантели к плечам. 2 – и.п. 3 – то же с поворотом направо.	8 раз	Постепенно амплитуду поворотов увеличивать, смотреть в сторону поворота
	7. И.п. – о.с., гантели внизу. 1-4 – четыре прыжка на месте, гантели внизу. 5-8 – четыре прыжка ноги врозь, гантели к плечам.		Переход с прыжков на ходьбу выполнить по команде «На месте, шагом марш!»
	8. Ходьба на месте	30"	Во время ходьбы на месте гантели

			ПОЛОЖИТЬ НА ПОЛ
--	--	--	-----------------

	9. Перестроение в одну колонну		Для перестроения взять гантели и повернуть класс направо. Перестроение выполнить по команде «В колонну по одному, в обход налево, шагом марш!». Передвигаясь в обход, положить гантели на свои места
	10. Перестроение по отделениям		«По отделениям к первому виду, марш!»
	11. Подготовка мест занятий	30"	Проверить правильность укладки матов
2. Основная часть		28'	
	<b>Акробатика</b> (1-е отделение). Кувырок назад через стойку на руках с помощью	10'	Показать упражнение, одновременно привлекая внимание обоих отделений. Для организации обучения использовать карточки с описанием последовательности заданий и техники выполнения
	1. Кувырок назад в группировке	2 раза	Кувырки и перекаты выполнять фронтально, обратить внимание на группировку
	2. Из седа с наклоном вперед перекач назад до упора лежа согнувшись	2 раза	
	3. Махом одной, толчком другой стойка на руках	3 раза	Выполнять в парах, страховку обеспечивать, стоя сбоку, за ноги
	4. Из упора лежа согнувшись стойка на руках с помощью	4 раза	Помощь оказывать, стоя сбоку, за ноги. Разгибание в тазобедренных суставах вверх выполнять энергично по сигналу помогающего. В и.п. возвращаться, медленно сгибая руки и выполняя перекач вперед
	5. Из седа с наклоном вперед кувырок назад через стойку на руках с помощью	4 раза	Помощь оказывать в момент разгибания за ноги. После прохождения стойки опустить ноги назад в упор стоя согнувшись и прийти в о.с.
	<b>Брусья (низкие)</b> (2-е отделение) Из седа ноги врозь стойка на плечах	10'	
	1. Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь	2 раза	Помогать под жердями под спину. Локти держать в стороны, ноги не расслаблять

2. Основная часть	2. Из седа ноги врозь стойка на плечах	4 раза	Наклоняясь вперед, поставить руки ближе к бедрам. Силой поднять таз, разводя локти в стороны, поставить туловище вертикально, после этого, медленно разгибаясь в тазобедренных суставах, поднять ноги до стойки. Помогать, стоя сбоку под жердями, одной рукой под спину, другой – под грудь
	<b>Развитие физических качеств</b>	8'	
	1. Из упора лежа на гимнастической скамейке (руки на полу, ноги на скамейке) сгибание и разгибание рук	30" x 2	Перед выполнением дать задание: кто выполнит упражнение большее количество раз за 30 сек. Отдых между подходами 20"
	2. Из вися на гимнастической стенке вис углом на время	2 раза	При выполнении считать по секундам, кто удержит дольше, тот и побеждает. Ноги прямые, не ниже горизонтали. Упражнения на развитие физических качеств проводить фронтально сразу с двумя отделениями
	Уборка мест занятий	30"	Для уборки назначить конкретно учащихся на каждом виде
3. Заключительная часть		5'	
	1. Построение в одну шеренгу		
	2. Повороты на месте	3-4	
	3. Движение в обход налево с выполнением поворотов кругом	3-4	Поворот выполняется по команде «Кругом, марш!». Исполнительная часть команды подается под правую ногу, затем делается шаг левой, полшага правой вперед, немного влево, и на носках повернуться налево кругом и с левой начать движение в новом направлении
	4. Подведение итогов учебной деятельности	30"	
	5. <b>Задание на дом.</b> Из упора лежа сгибание и разгибание рук	10 x 3	Отдых между подходами 15"

Замечания по уроку: \_\_\_\_\_

**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ГИМНАСТИКИ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССА  
(девушки)**

**Время — 45 мин.**

1. Образовательные задачи:
  - продолжать учить подъему толчком ног на в/ж;
  - продолжать учить прыжку со сменой ног толчком двух и соскоку прогибаясь.
2. Оздоровительные задачи:
  - комплексное развитие силы основных мышечных групп и гибкости.
3. Воспитательные задачи:
  - воспитывать чувство грациозности и элегантности движений при выполнении упражнений с обручем;
  - воспитывать чувство красоты движений в упражнениях на брусьях р/в и бревне.

Инвентарь: гимнастические снаряды и маты, карточки для организации круговой тренировки, обручи, скакалки и скамейки.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
		12'	
1. Подготовительная часть	1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока		
	2. Задание: И.п. – руки на поясе, локти назад 1-4 – четыре шага на носках. 5-8 – четыре шага на носках в круглом полуприседе, локти впереди.	4 раза	Внимание на осанку
	3. Основной молдавский шаг, руки на поясе	2 кр.	Выше колена, бег, сгибая ноги назад
	4. Ходьба	0,5 кр.	
	5. Перестроение в колонну по три поворотами в движении		Команда «В колонну по три налево, марш!». Указать дистанцию
	6. Размыкание от середины приставными шагами на интервал два шага		Команда «От середины на интервал два шага разомкнись!»
	7. Общеразвивающие упражнения с обручем	8'	Способ проведения - отдельный

1. Подготовительная часть	<p>1. И.п. – стоя внутри, обруч вниз горизонтально.</p> <p>1-2 – шагом вправо, стойка на носках, ноги врозь, обруч вверх горизонтально</p> <p>3-4 – приставляя правую, и.п.</p> <p>5-8 – то же влево</p>	8 раз	Встать выше на носки, ноги прямые, потянуться вверх, смотреть на обруч
	<p>2. И.п. – то же.</p> <p>1-2 – присед.</p> <p>3-4 – и.п.</p> <p>5-6 – правую вправо на носок, наклон вправо, обруч вверх горизонтально.</p> <p>7-8 – и.п.</p>	8 раз	Спину держать прямо, ноги прямые, наклон ниже, руки прямые, смотреть на обруч
	<p>3. И.п. – обруч на полу, стоя внутри, ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>1-2 – наклон вперед, взять обруч хватом изнутри.</p> <p>3-4 – выпрямляясь, обруч всех горизонтально.</p> <p>5-6 – наклон вперед, обруч вниз горизонтально, положить на пол.</p> <p>7-8- и.п.</p>	8 раз	Ноги прямые, руки прямые, смотреть на обруч
	<p>4. И.п. – обруч к плечам вертикально, хватом снизу.</p> <p>1-2 – полуприседая на правой, левую вперед на носок, наклон вперед, разгибая руки, обруч вперед горизонтально.</p> <p>3-4 – и.п.</p> <p>5-8 – то же на левой.</p>	8 раз	Наклон ниже

1. Подготовительная часть	5. И.п. – стоя внутри, ноги врозь, обруч вниз горизонтально. 1-2 – наклон назад, обруч вперед, касаясь спины. 3-4 – и.п. 5-6 – поворот туловища направо, обруч вправо. 7-8 – и.п.	8 раз	Руки прямые, смотреть на обруч	
	6. И.п. – обруч хватом правой вертикально на полу справа в боковой плоскости. 1 – махом правой вперед, перемах через обруч, перехват левой рукой. 2 – приставить правую к левой. 3-4 – махом левой вперед, перемах через обруч с перехватом правой.	8 раз	Во время перемахов ноги прямые	
	7. И.п. – сед, обруч справа на полу горизонтально хватом правой. 1-4 – сед углом, передать обруч под ногами в левую. 5-8 – то же в правую.	8 раз		
	8. И.п. – обруч на двух, согнув ноги, вращая обруч вперед как скакалку. 2 – и.п.	32 раза		
	8. Ходьба на месте.		Команда «На месте, шагом марш!»	
	9. Смыкание к середине приставными шагами.		Команда «К середине приставными шагами сомкнись!»	
	10. Перестроение по отделениям		«В обход налево, шагом марш!»	
	11. Перестроение по отделениям			
	12. Подготовка мест занятий	1'		
	2. Основная часть		28'	
		<b>Брусья р/в (1-е отделение)</b>	9'	
		1. Из упора стоя вскок на н/ж в упор, соскок махом назад	2-3 раза	

2. Основная часть	2. Из вися на в/ж размахивание изгибами – вис присев на н/ж – подъем толчком ног в упор на в/ж – опускание назад в вис стоя согнувшись на н/ж – вис на в/ж – соскок в глубину	5-6 раз	Страховка по очереди
	<b>Бревно (2-е отделение)</b>	9'	
	1. Ходьба на носках, руки в стороны-соскок, прогибаясь, ноги врозь со скамейки	2 раза	Упражнение выполнять поточно. Обращать внимание на правильную осанку
	2. То же на бревне	2 раза	Выполнять поточно, обращать внимание на правильное приземление, обеспечить страховку
	3. Прыжки со сменой ног толчком двух на скамейке	3-4 раза	Выполнять по 2 человека
	4. То же на бревне, соскок выполнять из упора присев правым боком к бревну	1 раз	По 2 человека
	5. Ходьба на носках, на середине два прыжка со сменой ног толчком двух, ходьба на носках до конца бревна, соскок, прогибаясь ноги врозь	2-3 раза	Прыжки выполнять из полуприседа, руки в стороны, обеспечить страховку
	<b>Развитие физических качеств</b>		Занимаются оба отделения
	1-я станция – наклоны назад спиной к гимнастической стенке		Проводить способом круговой тренировки
	2-я станция – наклоны вперед, стоя на гимнастической скамейке продольно		Требования к технике выполнения упражнений на станциях и их дозировка на карточках
	3-я станция – из упора лежа сгибание и разгибание рук		
	4-я станция – равновесие на правой и левой ноге		
	5-я станция – прыжки со скакалкой		
	6-я станция – из упора сидя ноги врозь поперек скамейки упор сидя углом		
	Уборка снаряжения		
Построение в шеренгу			

3. Заключительная часть		5'	
	1. Задание: и.п. – руки вперед скрестно в сцеплении. 1-4 - два переменных шага с правой. 5-8 – три шага с правой и приставить левую 1-4 – два переменных шага с правой. 5-6 – руки вверх, теряя сцепление, правую ногу скрестно, на носках поворот налево кругом. 7-8 – и.п.	3-4 раза	
	2. Подведение итогов		

Замечания к уроку: \_\_\_\_\_

## ПЛАН УРОКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА

### **Задачи:**

1. Брусья р/в (девочки) – учить подъему переворотом махом одной, толчком другой.
2. Опорный прыжок (девочки) – совершенствовать прыжок ноги врозь через козла в ширину.
3. Перекладина (мальчики) – совершенствовать подъем переворотом толчком двумя.
4. Акробатика (мальчики) – учить стойке на голове и руках с согнутыми ногами.
5. Развивать скоростно-силовые качества.
6. Развивать гибкость в тазобедренных суставах.

### ***I часть (12 мин). Упражнения на внимание.***

Движение шагом. Движение бегом. Танцевальные упражнения. Перестроение из одной шеренги в три уступами.

ОРУ без предметов (поточным способом):

1. Упражнения на дыхание.
2. Приседания.
3. Наклоны вперед.
4. Наклоны назад.
5. Упор присев, упор лежа, упор присев, и. п.
6. Полуприседы с поворотами и с хлопками.
7. Прыжки.
8. Ходьба на месте.

Перестроение в одну шеренгу. Перестроение по отделениям.

### ***II часть (27 мин). Брусья р/в (девочки).***

Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на в/ж.

#### *Подготовительные упражнения:*

1. На гимнастической стенке поднимание ног толчком одной, махом другой.
2. Из вися стоя прыжком упор, соскок махом назад.
3. Вис прогнувшись с опорой ступнями о в/ж.

### ***Опорный прыжок (девочки)***

Прыжок ноги врозь выполнить после повторения подготовительных упражнений.

### ***Развитие физических качеств***

Скоростно-силовые качества:

1. Сгибание и разгибание рук из упора лежа (ноги на полу, руки на скамейке) 15" х 2.
2. Прыжки через скакалку вращением вперед — 30" х 3.

### ***Развитие гибкости в тазобедренных суставах (девочки и мальчики)***

1. Из стойки ноги врозь пружинящие наклоны вперед — 20-30 раз.
2. Из о. с. пружинящие наклоны вперед — 20-30 раз.
3. Из о. с. наклон с захватом — 3 раза по 5".

### ***Перекладина (мальчики)***

Из виса стоя толчком двумя подъем переворотом и соскок махом назад.

*Подготовительные упражнения:*

1. Поднимание прямых ног на гимнастической стенке.
2. Подъем переворотом махом одной, толчком другой.

### ***Акробатика (мальчики)***

Из упора присев стойка на голове и руках с согнутыми ногами.

*Подготовительные упражнения:*

1. Кувырок вперед.
2. Стойка на лопатках с согнутыми ногами.

### ***Развитие физических качеств (мальчики)***

Скоростно-силовые качества:

1. Сгибание и разгибание рук из упора лежа (ноги на скамейке, руки на полу) 15" х 2.
2. Прыжки через скакалку 30" х 3.

***III часть (6 мин). Упражнения на координацию. Движение по точкам зала. Строевой шаг. Домашнее задание.***

## ТЕСТЫ ПО ГИМНАСТИКЕ

1. Какие задачи решает основная гимнастика?
  - а) экономические
  - б) гармоническое развитие человека
  - в) философские
  - г) подготовка спортсменов высокой квалификации
  
2. Сколько существует средств гимнастики?
  - а) 3
  - б) 5
  - в) 8
  - г) 7
  
3. Что из нижеперечисленного относится к строевым упражнениям?
  - а) прыжки
  - б) передвижения
  - в) перелезания
  - г) бег
  
4. Какие задачи решаются на уроке гимнастики?
  - а) повышение спортивного мастерства
  - б) образовательные
  - в) задачи, связанные с освоением спортивных программ
  - г) эстетические
  
5. Из скольких частей состоит урок гимнастики?
  - а) 2
  - б) 4
  - в) 3
  - г) 5
  
6. Сколько минут по продолжительности занимает подготовительная часть школьного урока?
  - а) 5'
  - б) 7'
  - в) 15'
  - г) 12'

7. Какова продолжительность основной части урока?
- а) 20'
  - б) 15'
  - в) 30'
  - г) 35'
8. Какова продолжительность заключительной части урока?
- а) 10'
  - б) 8'
  - в) 12'
  - г) 5'
9. Сколько существует физических качеств?
- а) 3
  - б) 6
  - в) 7
  - г) 5
10. Что из нижеперечисленного относится к акробатическим упражнениям?
- а) лазание
  - б) равновесие
  - в) стойка на голове
  - г) основная стойка
11. Сколько существует этапов обучения гимнастическим упражнениям?
- а) 2
  - б) 4
  - в) 3
  - г) 5
12. Какое качество (физическое) наиболее успешно развивается в возрасте от 7 до 10 лет?
- а) выносливость
  - б) сила
  - в) гибкость
  - г) скоростная выносливость
13. Что из нижеперечисленного относится к строевым приемам?
- а) построения
  - б) передвижения
  - в) повороты на месте
  - г) размыкания и смыкания

14. С каких упражнений начинается комплекс общеразвивающих упражнений?
- а) упражнения для всего тела
  - б) упражнения для мышц шеи
  - в) упражнения для туловища
  - г) упражнения для рук и плечевого пояса
15. Упражнения для развития силы рук гимнастов?
- а) круговые движения руками
  - б) махи руками
  - в) подтягивания
  - г) наклоны
16. Какая гимнастика относится к оздоровительным видам?
- а) спортивная гимнастика
  - б) атлетическая гимнастика
  - в) художественная гимнастика
  - г) лечебная гимнастика
17. Упражнения для развития силы ног?
- а) махи ногами
  - б) выпады
  - в) бег
  - г) приседания
18. Сколько существует требований, предъявляемых к гимнастической терминологии?
- а) 7
  - б) 5
  - в) 6
  - г) 3
19. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.
- а) отжимание
  - б) подтягивание
  - в) поднимание, опускание туловища руки за головой, сидя на гимнастической скамейке
  - г) приседания
20. Сколько существует способов образования терминов в гимнастике?
- а) 2
  - б) 5
  - в) 7
  - г) 4

21. Что относится к терминам на снарядах?
- а) наклон
  - б) выпад
  - в) упор
  - г) шпагат
22. Что относится к терминам акробатических упражнений?
- а) вис
  - б) подъем
  - в) переворот
  - г) присед
23. С чего начинается запись общеразвивающих упражнений?
- а) название движения
  - б) исходное положение
  - в) конечное положение
  - г) направление
24. С чего начинается обучение любому гимнастическому элементу?
- а) с выполнения по частям
  - б) с выполнения целиком
  - в) с подводящих упражнений
  - г) с общеразвивающих упражнений
25. Сколько существует способов обучения ОРУ (общеразвивающим упражнениям)?
- а) 3
  - б) 5
  - в) 7
  - г) 4
26. Сколько существует способов проведения ОРУ?
- а) 4
  - б) 6
  - в) 2
  - г) 3
27. С какого упражнения начинается обучение кувырку вперед и назад?
- а) перекаты
  - б) группировка
  - в) перевороты
  - г) наклоны

28. Какое физическое качество необходимо для выполнения акробатического элемента «мост»?
- а) быстрота
  - б) сила
  - в) гибкость
  - г) ловкость
29. С чего начинается обучение перевороту в сторону?
- а) стойка на руках около стенки
  - б) стойка на руках с помощью
  - в) стойка на руках около стенки с помощью
  - г) стойка на руках ноги врозь с помощью
30. Какие прыжки относятся к разряду опорных?
- а) прыжок вперед-вверх
  - б) прыжок через скамейку
  - в) прыжок со скакалкой
  - г) прыжок через козла
31. Сколько существует разновидностей группировок?
- а) 3
  - б) 5
  - в) 2
  - г) 4
32. На сколько групп подразделяются прыжки на уроках гимнастики?
- а) 4
  - б) 2
  - в) 3
  - г) 5
33. На сколько фаз подразделяются опорные прыжки?
- а) 5
  - б) 3
  - в) 7
  - г) 4
34. С какой фазы начинается обучение опорным прыжкам?
- а) разбега
  - б) приземления
  - в) наскока на мостик
  - г) толчка ногами

35. Страховка опорного прыжка способом согнув ноги.
- а) учитель стоит за козлом на матах
  - б) учитель стоит сбоку от козла
  - в) учитель стоит перед козлом
  - г) учитель стоит за козлом сбоку от матов
36. Страховка опорного прыжка через коня в ширину способом ноги врозь.
- а) учитель стоит перед конем
  - б) учитель стоит сбоку рядом с конем
  - в) учитель стоит за конем сбоку от матов
  - г) учитель стоит за конем на матах
37. Методика обучения упражнениям на брусьях.
- а) показ, объяснение, выполнение по элементам, выполнение целиком
  - б) объяснение, выполнение упражнения целиком
  - в) показ, выполнение упражнения целиком
  - г) выполнение упражнения по элементам
38. С чего начинается запись упражнений на снарядах?
- а) способ выполнения
  - б) название движения
  - в) исходное положение
  - г) направление
39. Особенности проведения урока гимнастики в младших классах.
- а) игровой метод
  - б) метод рассказа
  - в) метод показа
  - г) метод показа и рассказа
40. Техника выполнения опорных прыжков.
- а) толчок, полет, приземление
  - б) разбег, полет, приземление
  - в) разбег, толчок, полет, приземление
  - г) полет, отталкивание, приземление
41. Упражнения для развития гибкости.
- а) круговые движения головой
  - б) приседания
  - в) «мосты»
  - г) прыжки

42. Ошибки при выполнении приземления в опорных прыжках.
- а) приземление на полусогнутые ноги
  - б) приземление в полный присед
  - в) приземление на прямые ноги
  - г) приземление с носка на пятку
43. Задачи заключительной части урока.
- а) разучивание новых элементов
  - б) совершенствование элементов
  - в) развитие физических качеств
  - г) восстановление организма
44. С какой целью проводятся строевые упражнения?
- а) подготовка организма к основной части урока
  - б) к выполнению сложных элементов
  - в) с целью повышения внимания и дисциплины
  - г) с целью совершенствования гимнастических элементов
45. Исходное положение при выполнении любого элемента на перекладине.
- а) основная стойка
  - б) вис
  - в) стойка ноги врозь, руки вверху
  - г) вис углом
46. Задачи основной части урока.
- а) подготовка организма к уроку
  - б) разучивание, совершенствование элементов
  - в) восстановление организма
  - г) формирование правильной осанки
47. Сколько существует способов хватов при выполнении упражнений в висах?
- а) 4
  - б) 5
  - в) 3
48. В каком возрасте наиболее интенсивно развивается функция равновесия?
- а) 7-10 лет
  - б) 12-13 лет
  - в) 13-14 лет
  - г) 14-15 лет

49. Упражнения на каких гимнастических снарядах способствуют развитию равновесия?
- а) гимнастическая стенка
  - б) брусья
  - в) бревно
  - г) перекладина
50. Что из нижеперечисленного не относится к гимнастическим снарядам?
- а) брусья
  - б) обруч
  - в) бревно
  - г) конь

## ЛИТЕРАТУРА

1. Богданова Г.П. Уроки физической культуры в 9-10 классах. – М., 1982.
2. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. – М.: ФиС, 1969.
3. Брыкин А.Т. Гимнастика. – М.: ФиС, 1979.
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск, 1985.
5. Ефимова Л.Н., Туленова Х.Б. Методика обучения общеразвивающим упражнениям. – Ташкент, 2003.
6. Журналы «Физическая культура в школе». – М., 1990-1994.
7. Ильинич В.И. Физическая культура студента. – М., 2003.
8. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: ФиС, 1984.
9. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. – М.: ФиС, 1976.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991.
11. Менхин Ю.В., Волков А.В. Начала гимнастики. – Киев, 1980.
12. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989.
13. Петров П.К., Пономарев Г.И. Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе. – Ижевск, 1994.
14. Петров П.К. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе. – Ижевск, 1995.
15. Петров П.К. Методика обучения упражнениям в висах и упорах в школе. – Ижевск, 1995.
16. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2003.
17. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания. – М.: ФиС, 1987.
18. Филиппович В.И. Теория и методика гимнастики. – М.: Просвещение, 1971.
19. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС, 1974.
20. Шлемин А.М. Юный гимнаст. – М.: ФиС, 1973.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ.....	5
1.1. Этапы обучения.....	5
1.2. Методы обучения.....	5
1.3. Особенности развития физических качеств.....	9
Глава 2. УРОК ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ.....	13
2.1. Характерные особенности и задачи урока гимнастики в школе.....	13
2.2. Структура урока гимнастики.....	15
2.3. Методика проведения подготовительной части урока.....	16
2.4. Методика проведения основной части урока.....	17
2.5. Способы организации занимающихся в основной части урока.....	17
2.6. Способы регулирования физической нагрузки.....	18
2.7. Методика проведения заключительной части урока.....	19
Глава 3. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ГИМНАСТИКЕ.....	20
3.1. Методика составления тематизированной рабочей программы.....	20
3.2. Методика составления плана-графика прохождения учебного материала.....	21
3.3. Примерные рабочие программы и планы-графики прохождения учебного материала по гимнастике.....	23
Глава 4. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ.....	33
4.1. Двигательный режим учащихся.....	33
4.2. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.....	33
4.3. Правильная осанка.....	34
4.4. Правильное дыхание.....	34
4.5. Закаливание.....	35
4.6. Правила поведения учащихся в спортивном зале.....	35
4.7. Гимнастические снаряды и инвентарь.....	35
4.8. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.....	36
Глава 5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТРОЕВЫМ УПРАЖНЕНИЯМ	37
5.1. Строевые упражнения на уроках гимнастики.....	39
Глава 6. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ УПРАЖНЕНИЯМ.....	44
6.1. Классификация ОРУ.....	45

6.2. Правила записи ОРУ и требования к оформлению комплексов.....	47
6.3. Способы обучения ОРУ.....	49
6.4. Способы проведения ОРУ.....	49
6.5. Примерные упражнения и комплексы ОРУ для подготовительной части урока.....	50
6.6. Примерные комплексы ОРУ с предметами.....	63
Глава 7. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ.....	65
7.1. Акробатические упражнения в школьной программе.....	65
Глава 8. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКАМ.....	72
8.1. Простые прыжки.....	72
8.2. Опорные прыжки.....	74
Глава 9. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ В ВИСАХ И УПОРАХ.....	78
9.1. Прикладные упражнения.....	79
9.2. Примерные комбинации и связки для совершенствования выполнения упражнений в висах и упорах.....	81
9.3. Упражнения на перекладине.....	82
9.4. Упражнения на брусьях.....	83
Глава 10. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ В РАВНОВЕСИИ.....	88
10.1. Примерные упражнения в равновесии в начальных классах.....	89
10.2. Упражнения на бревне.....	90
Глава 11. ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ.....	91
11.1. Организация работы по выполнению домашних заданий	92
11.2. Примерные упражнения домашних заданий.....	93
11.3. Требования к уровню физической подготовленности учащихся.....	97
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	99
ЛИТЕРАТУРА.....	127

**Гимнастика и методика преподавания  
(учебное пособие)**

на русском языке

Редактор, тех.редактор – Т.Тимофеева

Подписано в печать  
Объем

Заказ

Тираж

---