

# *Гимнастика*



Впервые термин «гимнастика» появился у древних греков (эллинов) в VIII в. до н. э. Занятия физическими упражнениями они проводили в специальных заведениях - гимнасиях. В те времена гимнастика включала в себя все известные в античную эпоху физические упражнения (то, что мы теперь относим к легкой атлетике, тяжелой атлетике, борьбе, фехтованию, гребле), а также акробатику, игры с мячом, танцы.



Гимнастика имеет свои достоинства: многообразие упражнений, разносторонность и гармоничность их влияния на формирование физических способностей занимающихся, воспитание социально приемлемых форм межличностных отношений, построенных на стратегии партнерства и сотрудничества.

В настоящее время гимнастика включает в себя основную гимнастику, которой занимаются во всех учебных заведениях и в армии; спортивные виды гимнастики — спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, акробатика.



**Основная гимнастика** — это строевые и общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах, прыжки и акробатические упражнения.

**Спортивная гимнастика** включает в себя женское многоборье (опорный прыжок, брусья разновысокие, бревно, вольные упражнения) и мужское многоборье (конь с ручками, кольца, перекладина, вольные упражнения, брусья параллельные, опорный прыжок).



**Художественная гимнастика** - это женский олимпийский вид спорта. В нее входят упражнения танцевального характера с предметами (мячом, обручем, булавами, скакалкой, лентой)

**Спортивная акробатика** включает четыре группы упражнений: акробатические прыжки, парные (мужские и смешанные) и групповые упражнения.







Гимнастика является частью комплексной программы по физическому воспитанию и одной из основных дисциплин учебного плана физической культуры в школе.

# УРОКИ ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ

Урок является основной формой организации занятий по гимнастике в школе.

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

- **Образовательных;**
- **Оздоровительных;**
- **Воспитательных;**



# Образовательные задачи заключаются:

- В обучении детей выполнению гимнастических упражнений, предусмотренных программой;
- Получении учащимися знаний о гимнастической терминологии;
- Самоконтроле при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Правилах безопасности, страховки и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.

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.

## Оздоровительные задачи:

- Формирование у детей правильной осанки;
- Соблюдение гигиенических условий проведения занятий и мер предупреждения травматизма;
- Обучение правильному дыханию при их выполнении гимнастических упражнений;
- Обучение учащихся методам самоконтроля и оценки состояния здоровья.

*Уроки гимнастики в школе в зависимости от педагогических задач могут быть:*

**Вводные** (в начале прохождения раздела)

Уроки 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.

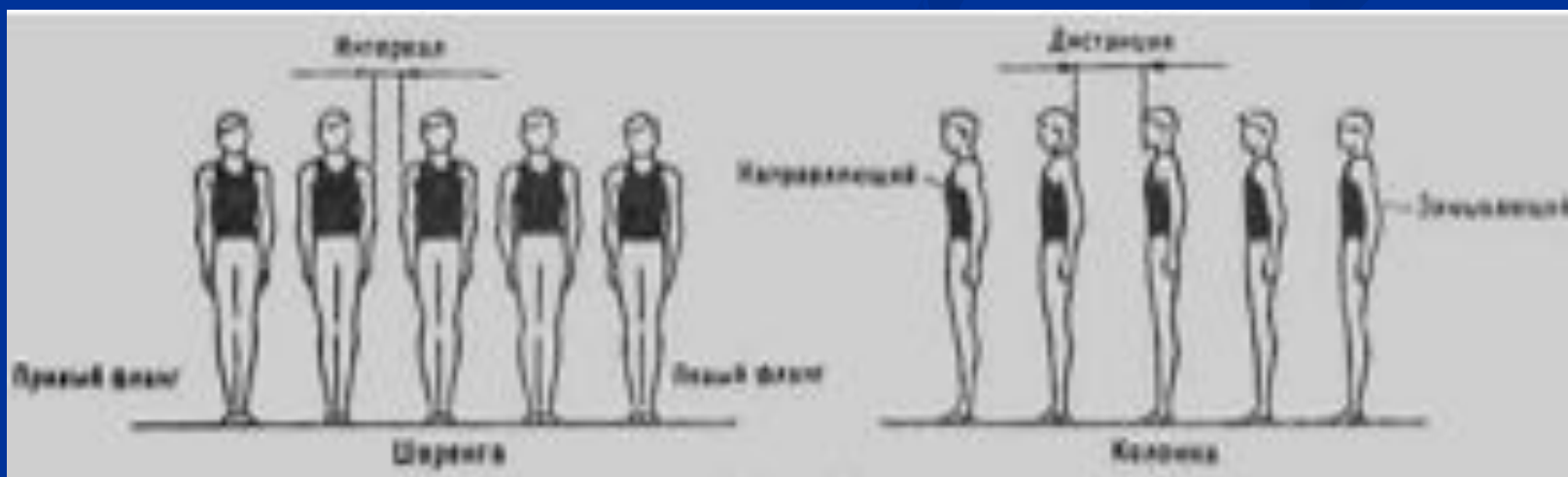
Уроки направленные на закрепление и совершенствование ранее освоенных упражнений или комбинаций, они могут предшествовать контрольным, **комбинированные** (смешанные) уроки, сочетающие изучение, повторение и совершенствование ранее освоенных упражнений (имеют наибольшее распространение в школе).

## Контрольные уроки

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, проводимый в конце раздела гимнастики, желательно организовывать в виде соревнований по гимнастике.

# Техника выполнения гимнастических упражнений

**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.





# Прыжки

Прыжки способствуют развитию силы мышц (прежде всего мышц ног), укрепляют связки и суставы, развивают прыгучесть, ловкость, смелость. При выполнении прыжков формируются прикладные навыки в преодолении препятствий.

Гимнастические прыжки делятся на две группы: неопорные и опорные.

**Неопорные** прыжки выполняются без опоры руками о какой-либо снаряд.



К этой группе относятся прыжки на месте на обеих ногах и на одной ноге, прыжки с высоты, с трамплина, прыжки со скакалкой.

## Прыжки со скакалкой:

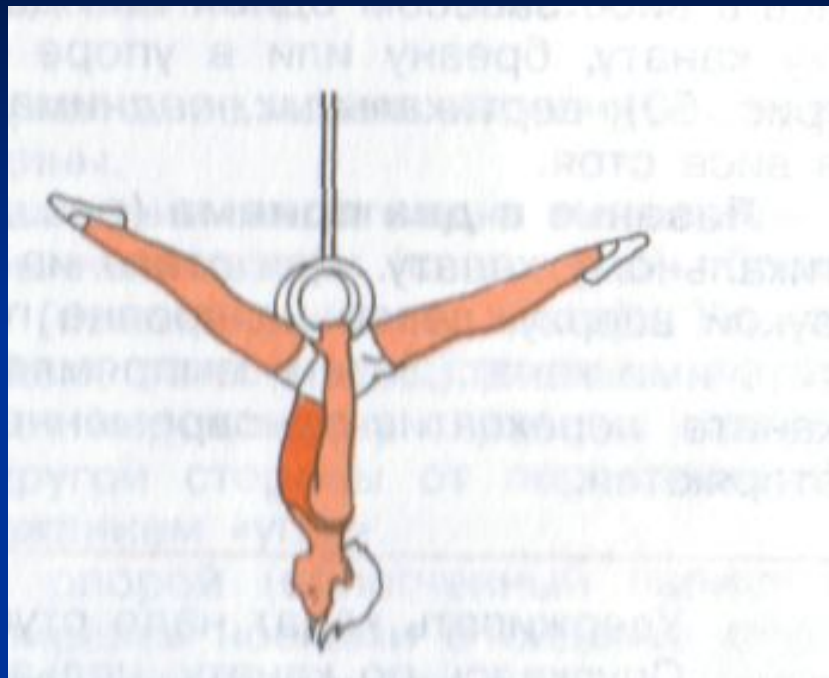
1. На обеих ногах (обычные и простые).
2. Скрестно.
3. Петлей - скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю) и разведением их.
4. С двойным вращением скакалки.
5. Со сменой ног («маятник»).
6. В полуприседе и приседе.
7. Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу.
8. На одной ноге и на обеих ногах с продвижением в различных направлениях.
9. На месте с вращением скакалки вправо и влево (одна рука сзади, другая впереди).
10. Бег на месте с высоким подниманием бедра

# ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ

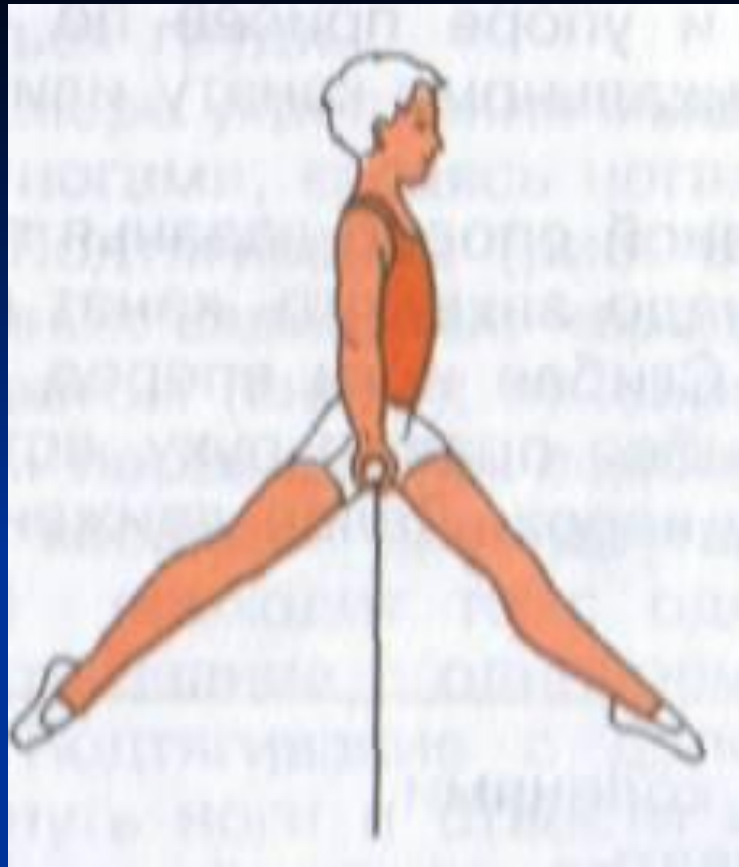
Выполняются с разбега толчком двумя ногами о гимнастический мостик и обязательно с опорой руками о снаряд (конь, козел, гимнастический стол).



# Висы и упоры



**Вис** - это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.



**Упор** - это такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры

**В комплексной программе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы большое внимание уделяется освоению сравнительно несложных акробатических упражнений.**



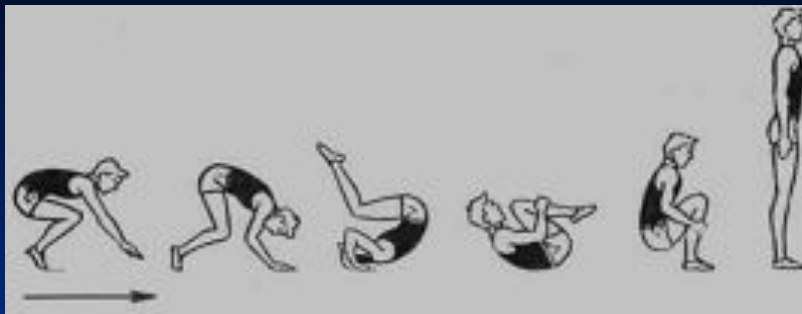
## **Перекаты**



## **Группировка**

**Они предусмотрены с I по XI класс как для мальчиков (юношей), так и для девочек (девушек).**





**Кувырок вперед**



**Стойка на лопатках**

Перечень упражнений в целом невелик, однако благодаря своей динамичности и эмоциональности они широко используются на занятиях гимнастикой в школе и являются эффективным средством физического воспитания учащихся.

Во время занятий гимнастическими упражнениями необходимо соблюдать **правила техники безопасности и страховки.**

1. Не выполнять самостоятельно сложных упражнений, требующих страховки.
2. При изучении отдельных упражнений соблюдать строгую последовательность, изложенную в учебнике.
3. Нельзя заниматься на снаряде, под которым нет матов.
4. Маты должны лежать плотно друг к другу.
5. Приземляться нужно на середину одного из матов.
6. Нельзя заниматься на неисправных или незакрепленных снарядах.



# Гимнастика

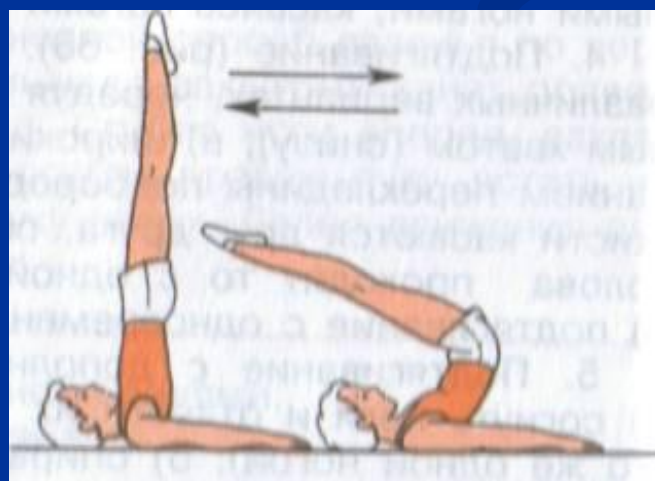
## 5 класс



## Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1-4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

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



# Кувырок вперед

*Техника выполнения.* Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки.

Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

## Стойка на лопатках

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

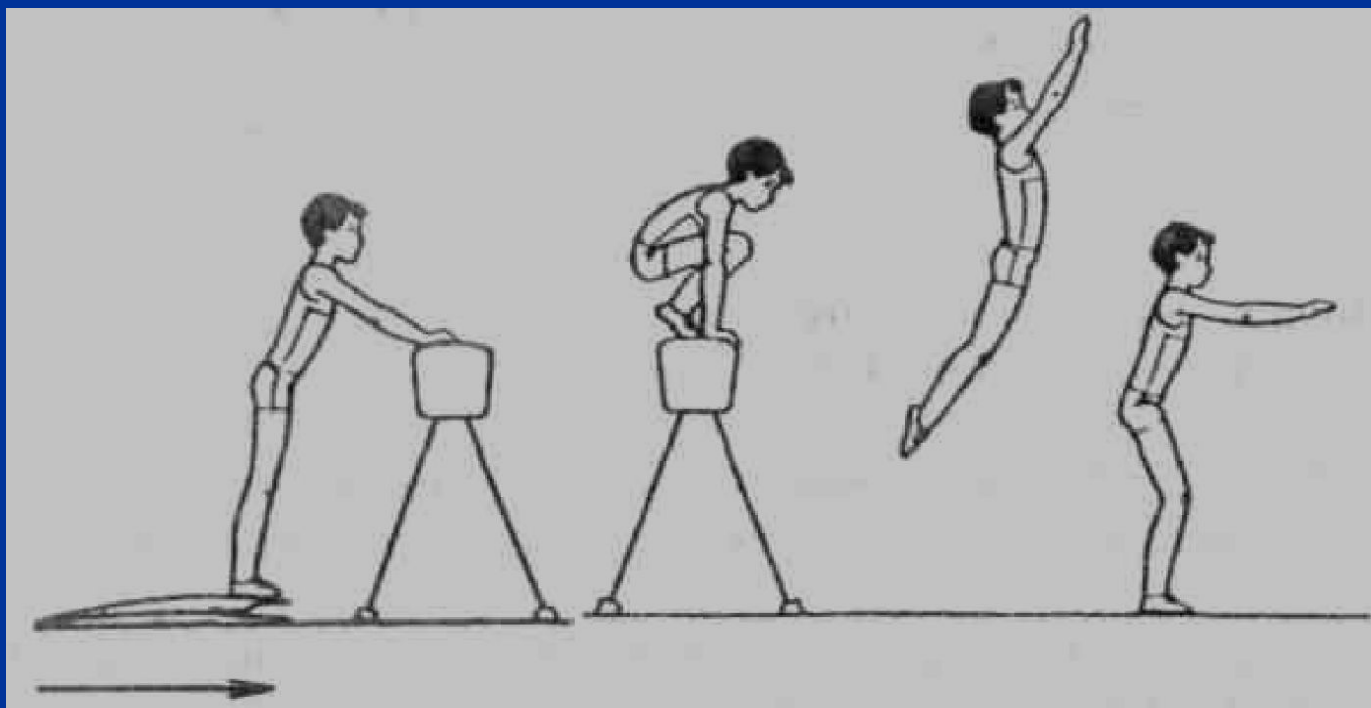


# Комбинация для совершенствования и контрольного урока

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

## ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ

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



## **Наскок в упор присев и соскок прогнувшись.**

Разбег со средней скоростью, 3 - 4 м. После толчка ногами о мостик туловище в полете выпрямлено. В момент постановки рук на снаряд ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах, подтягиваются к груди и ставятся на снаряд. После этого выполняется сильный толчок ногами и мах руками вверх, туловище выпрямляется и слегка прогибается.



# ПРИЗЕМЛЕНИЕ



## *Техника выполнения.*

Приземление завершает прыжок и определяет его качество в целом. Приземлившись на носки напряженных и прямых ног, надо немедленно опуститься на всю стопу, амортизировать действие внешних сил за счет легкого сгибания ног. В этом положении пятки должны быть вместе, носки и колени врозь, руки подняты вперед-наружу, туловище слегка наклонено вперед, голова прямо.

## Техника выполнения

После небольшого разбега и толчка с мостика, вытягивая руки вперед, поставить их на козла, подавая плечи вперед. Поднимая спину, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах и, подтянув их к груди, поставить на козла.

Важно, чтобы ученики не задерживались в положении упора присев. Начинать отталкиваться руками надо в момент сгибания тела, когда ноги ставятся на козла, прямые руки уже должны подниматься вверх и доходить до уровня плеч.

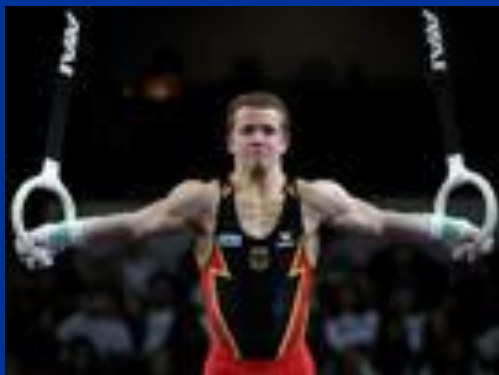
Продолжая это движение, ученик выпрямляется и отталкивается ногами.

## Последовательность обучения.

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

# ВИСЫ И УПОРЫ

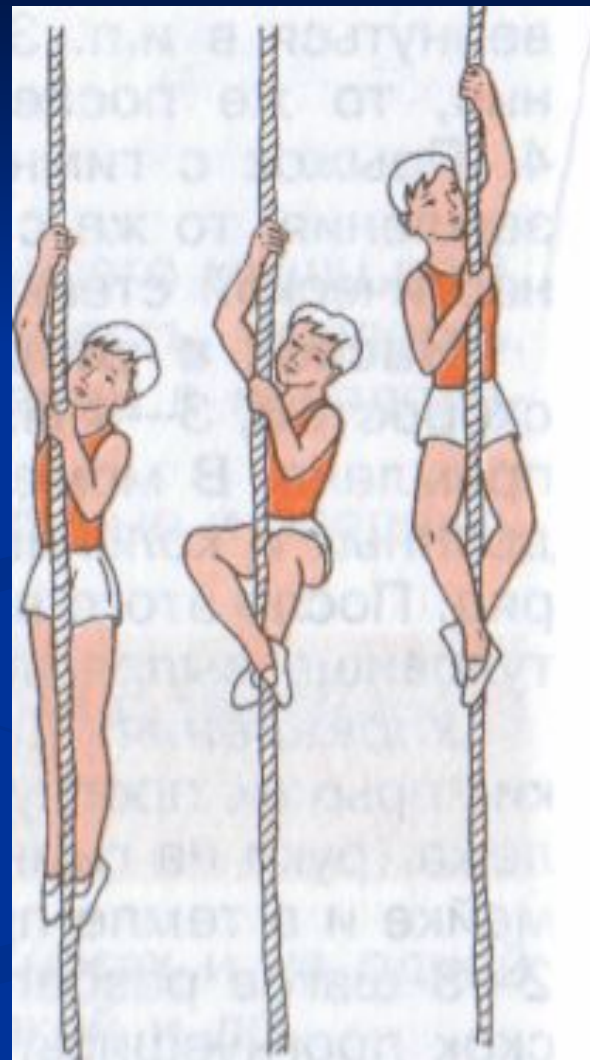
Учащиеся 5 класса продолжают совершенствоваться в лазанье по канату в два приема и упражнениях в смешанных и простых висах и упорах.

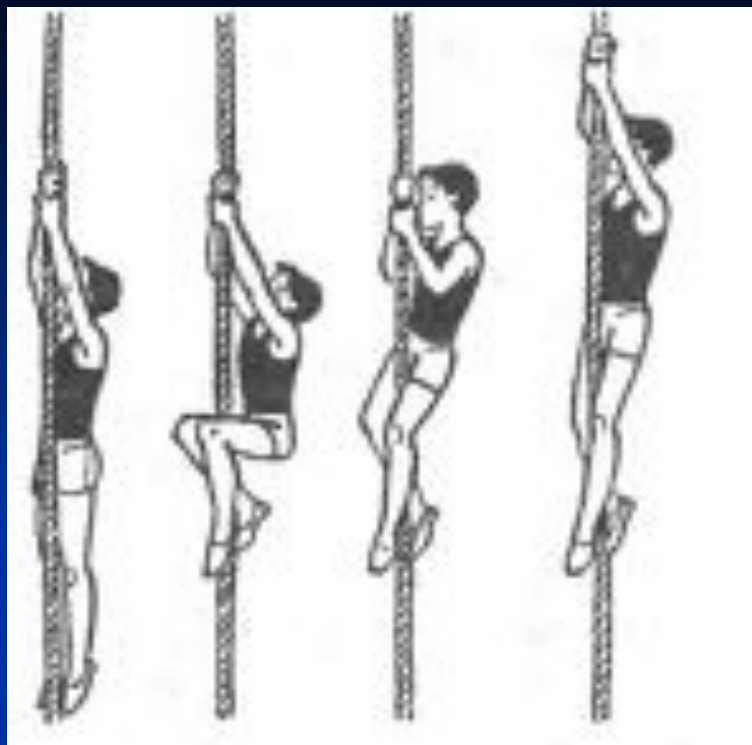




**Лазанье в два приема** - основной способ лазанья по вертикальному канату.

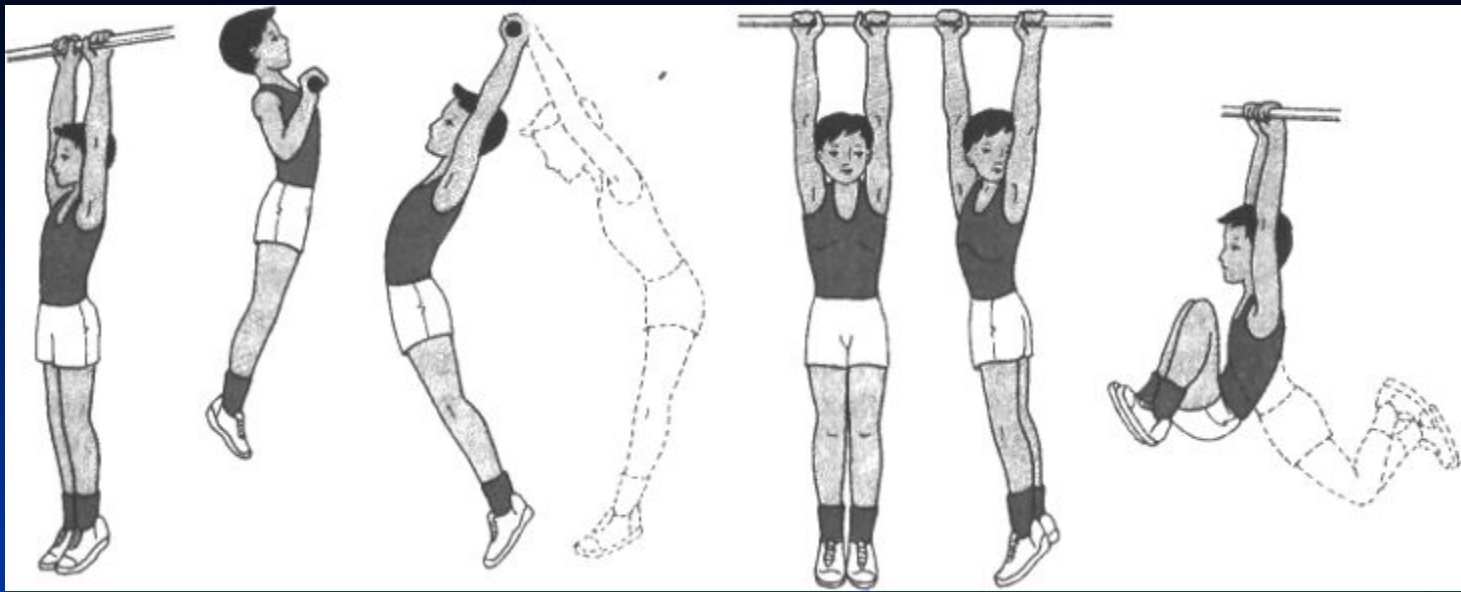
Для этого из виса стоя надо захватить канат правой рукой вверху, левой на уровне подбородка. Сгибая ноги вперед, захватить ими канат. Затем, выпрямляя ноги и сгибая правую руку, встать на канате, перехватив одновременно левую руку вверх. Далее движения повторяются.



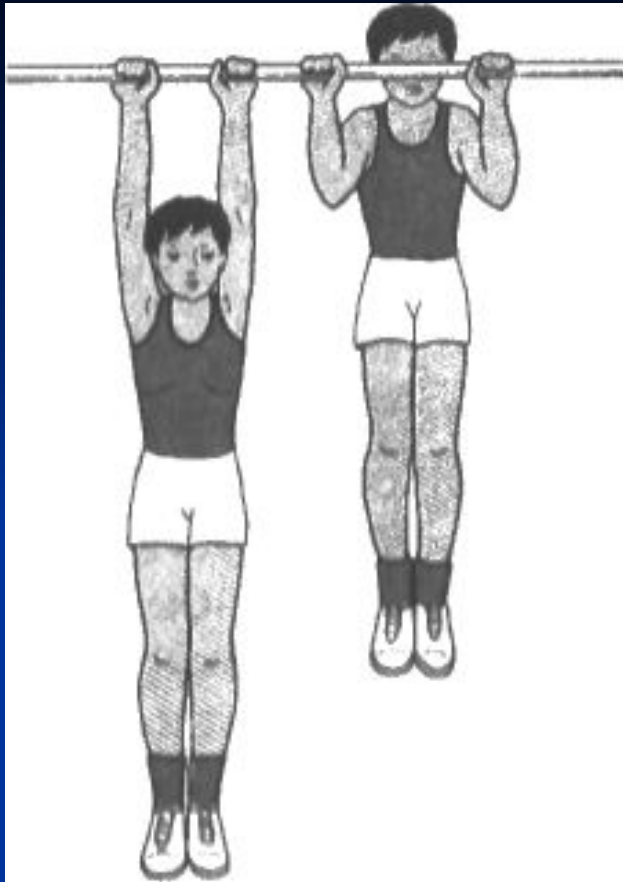


**Спускаясь по канату,  
НЕЛЬЗЯ  
СОСКАЛЬЗЫВАТЬ.**

*Удерживать канат надо ступнями, а не коленями.*



**Простой вис** может выполняться различным хватом за снаряд (сверху, снизу, разным). Самый распространенный - хват сверху. При выполнении простого виса руки, туловище и ноги составляют прямую линию, хват руками на ширине плеч. Простой вис может выполняться как на прямых, так и на согнутых руках



## Подтягивание

Это упражнение желательно выполнять в различных вариантах, чередуя их:

- а) обычным хватом (сверху);
- б) обратным хватом (снизу);
- в) широким хватом;
- г) с касанием перекладины подбородком, грудью, затылком;

д) разным хватом кисти касаются друг друга, обхватывают перекладину с разных сторон, голова проходит то с одной, то с другой стороны от перекладины);



## Последовательность обучения.

1. В упоре лежа, поочередно переставляя руки, передвижения влево, вправо, вперед, назад.
2. В упоре лежа слегка ссутулиться, затем «провиснуть» в плечах и резким движением плечевых суставов вперед возвратиться в и. п.
3. Из упора лежа толчком ног упор стоя ноги врозь согнувшись с последующим быстрым вставанием в стойку руки вперед.
4. Из упора лежа одновременным толчком рук и ног принять присед, полуприсед, стойку ноги врозь, руки вперед.

5. Из упора лежа толчком ног развести их и принять упор стоя согнувшись ноги врозь, выпрямляясь, выполнить прыжок вверх и приземлиться.

6. Из упора стоя перед снарядом прыжки, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, с разведением ног. Следить за тем, чтобы в момент полного разведения ног таз поднимался до уровня плеч.

7. С гимнастической скамейки прыжок ноги врозь с последующим сгибанием и разгибанием туловища.

8. Прыжок ноги врозь через козла в ширину со страховкой.



# Акробатика

Учащиеся данного класса должны научиться выполнять «мост» из положения стоя с помощью, совершенствовать кувырки вперед и ранее изученные элементы.

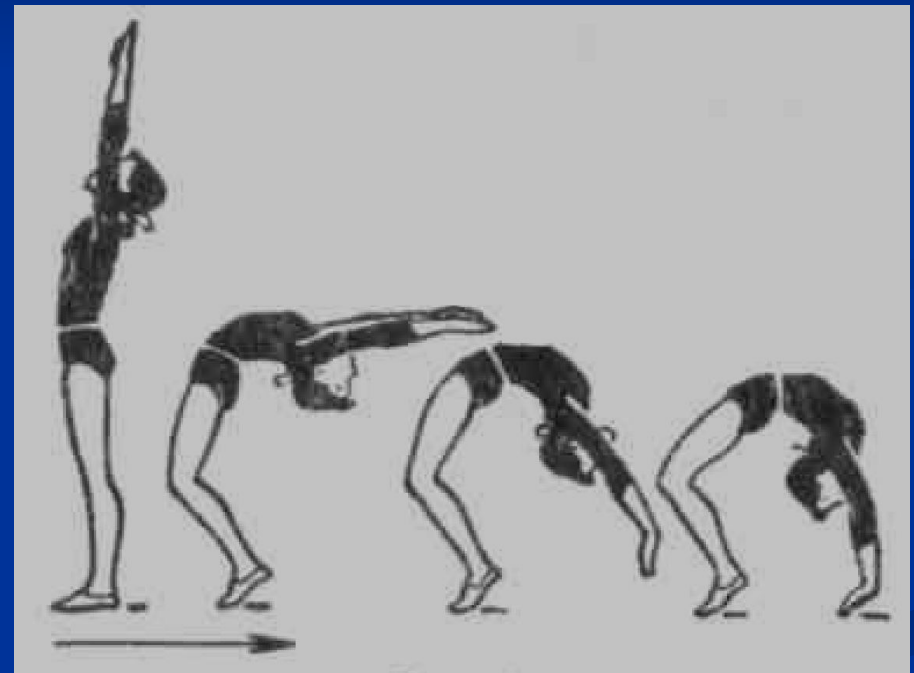




# Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью

## Техника выполнения.

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



# Последовательность обучения.

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

# Гимнастика

## 7 класс

С этого класса мальчики и девочки начинают осваивать разные упражнения.

Мальчики должны освоить кувырок вперед в стойку на лопатках и стойку на голове и руках согнув ноги. Девочкам предстоит освоение кувырка назад в полушпагат.

## Кувырок вперед в стойку на лопатках

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



## **Последовательность обучения.**

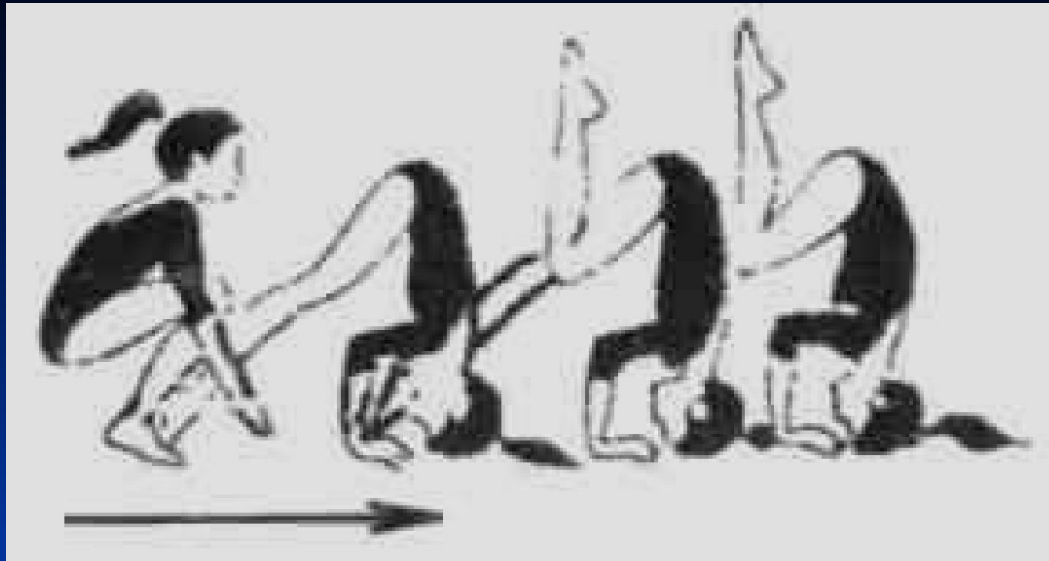
1. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.
2. Из упора стоя на коленях кувырок вперед в стойку на лопатках.
3. Из упора присев кувырок вперед в стойку на лопатках.

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

## Стойка на голове согнув ноги

### Техника выполнения.

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



## Последовательность обучения.

1. Руки и голова должны образовать равносторонний треугольник. Кисти располагаются на ширине плеч. Голова опирается верхней частью лба.
2. Из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами с помощью.
3. Из упора присев стойка на голове самостоятельно.

# Кувырок назад в полушпагат

## Техника выполнения.

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





## Последовательность обучения.

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



## Типичные ошибки.

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

## Страховка и помощь.

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

# Гимнастика

## 8 класс



## *СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ*

**Команда «Прямо!».** Эта команда подаётся под левую ногу. При этом необходимо выполнить шаг правой ногой на месте и с левой ноги начать движение вперёд.

**Повороты в движении направо, налево** выполняются по командам «На-пра-во!», «Нале-во!». Для поворота направо исполнительная часть команды подается одновременно с постановкой правой ноги. По этой команде нужно сделать полный шаг левой ногой, повернуться на носке левой ноги, одновременно с поворотом вынести правую ногу вперед и продолжить движение в новом направлении. Руки во время поворота к туловищу не прижимать. Поворот налево выполняется аналогично, только команда подается одновременно с постановкой левой ноги.

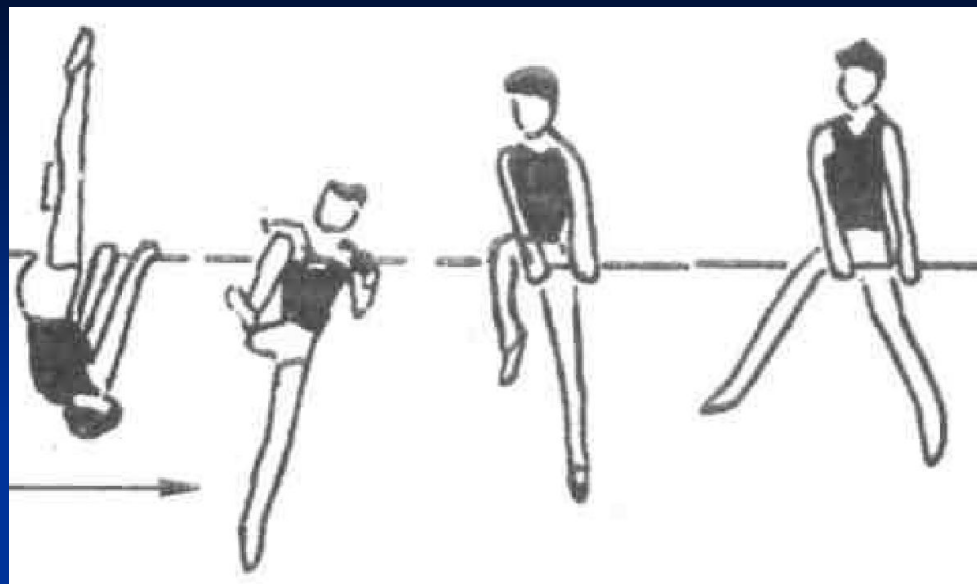
## ***ВИСЫ И УПОРЫ***

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

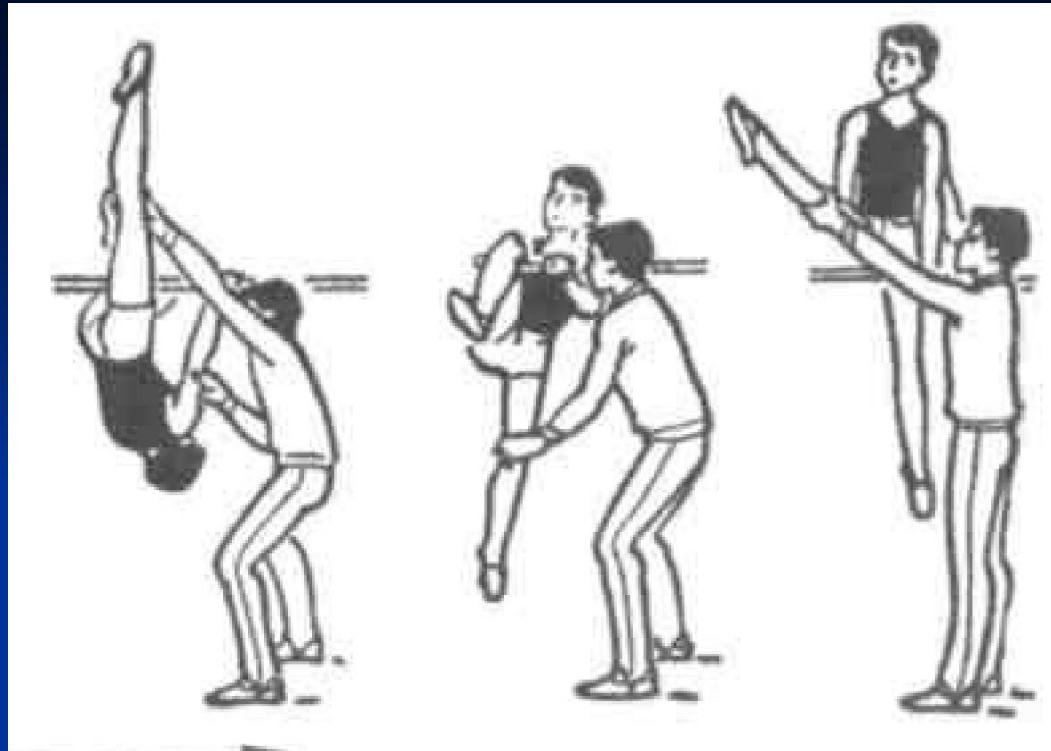
## Из виса на одной вне подъем на одной в упор ноги врозь одной

### Техника выполнения.

Выполняется после спада назад из упора ноги врозь одной (упора верхом) или после размахивания из виса на одной вне (вис завесом вне).



Для подъема необходимо сделать мах свободной ногой. Мах выполняется с постепенным плавным ускорением и по большой дуге. В конце маха, нажимая согнутой ногой на перекладину и подавая плечи вперед, выйти в упор ноги врозь одной вне (упор верхом вне). Подъем имеет в большей степени прикладной характер.



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

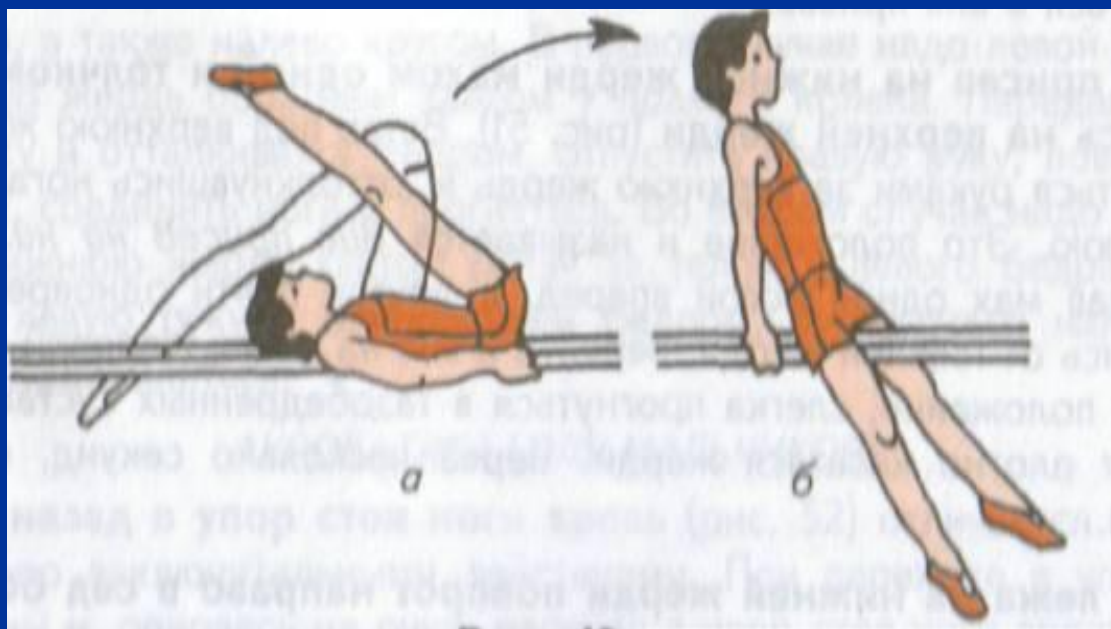
## УПРАЖНЕНИЯ

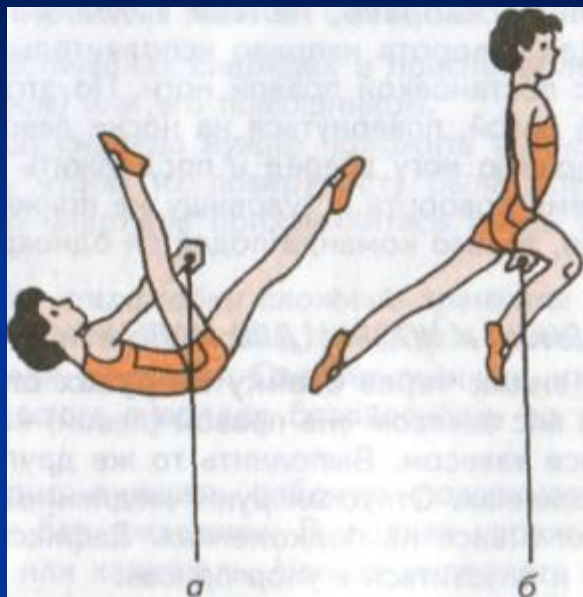
- Опускание в упор присев из стойки на руках у стенки (или с помощью партнера).
- Вис на подколенках.
- То же с отпусканием рук.
- Выполнение упражнения в целом с помощью.





- **Подъем в сед ноги врозь.** Упор согнувшись на брусьях учащийся принимает после размахивания в упоре на руках.
- **Подъем разгибом в сед ноги врозь** (см.рисунок) выполняется, энергично разгибаясь в тазобедренных суставах вперед-вверх (под углом  $45-60^\circ$ ) (см.рис-А), разводя ноги в стороны и опуская их в сед ноги врозь (см.рис-Б).





**Подъем завесом вне.** Махом вперед, пройдя вертикаль, начать сгибаться в тазобедренных суставах, чтобы к окончанию маха вперед носки ног находились близко от грифа перекладины. С началом маха назад быстро перемахнуть одну ногу за перекладину (рис. *a*) и согнуть ее в коленном суставе. Одновременно энергично разогнуть другую ногу в тазобедренном суставе. Далее, надавливая руками на перекладину и стремясь прижать прямые руки к телу, выйти в упор (рис. *б*).

## УПРАЖНЕНИЯ

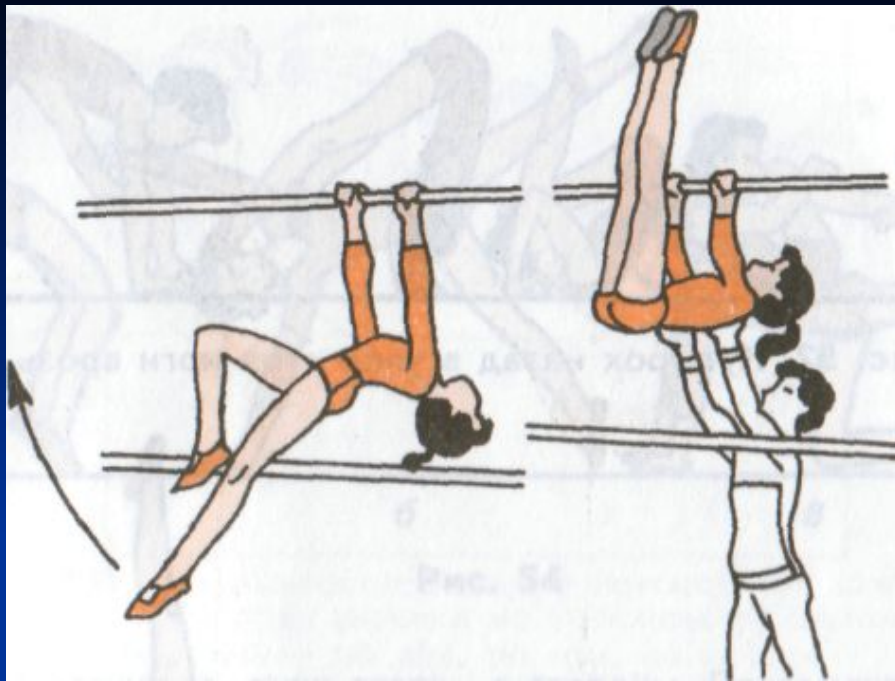
- Из упора на низкой перекладине перемах ноги вне; опускание в вис завесом.
- То же и подъем завесом из размахивания с помощью.
- Из размахивания на перекладине махом вперед перемах в вис завесом вне.
- То же и подъем завесом с помощью



## *ВИСЫ И УПОРЫ (ДЛЯ ДЕВОЧЕК)*

**Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.** Слегка подать плечи вперед. Сгибаясь в тазобедренных суставах и сгибая руки, перейти в вис на согнутых руках (переворачиваясь через голову). Медленно разогнуть руки и опуститься в вис присев.

**Из вися лежа на нижней жерди поворот направо в сед боком на правом бедре.** Из вися лежа на нижней жерди перехватить правой рукой скрестно под левой обратным хватом. Поворачиваясь направо и нажимая правой рукой на жердь, развести ноги врозь, сесть на правое бедро. Опуская левую руку в сторону, отвести левую ногу подальше назад, а правую согнуть в тазобедренном и коленном суставах. Заканчивая сед, прогнуться, поднять голову.



Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди (рис.) Встав под верхнюю жердь лицом к нижней, взяться руками за верхнюю жердь и, оттолкнувшись ногами, поставить их на нижнюю.

Это положение и называется вис присев на нижней жерди. Далее, сделав мах одной ногой вперед, а другой почти одновременно слегка оттолкнувшись от нижней жерди, перейти в вис на руках (головой вниз) Зафиксировав это положение, слегка прогнуться в тазобедренных суставах. При этом бедра будут плотно касаться жерди. Через несколько секунд, опуская ноги, принять и. п.

## УПРАЖНЕНИЯ

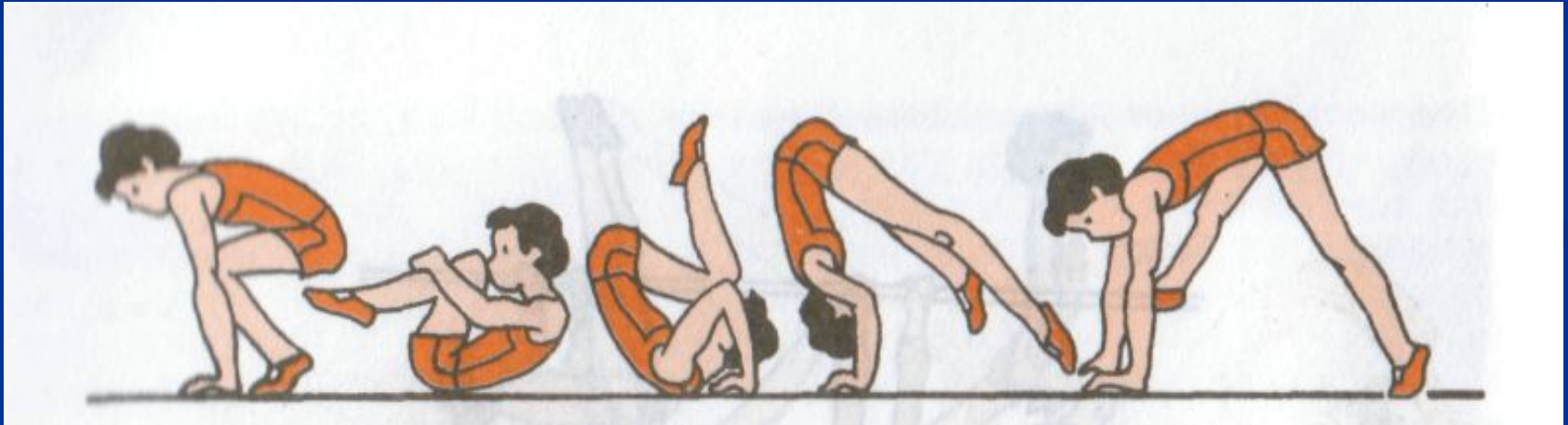
- Из седа на нижней жерди (на бревне) поворот в сед. Принять и запомнить правильную позу.
- В висе лежа хватом за нижнюю жердь перехват правой рукой скрестно под левой обратным хватом.
- Выполнение элемента в целом.





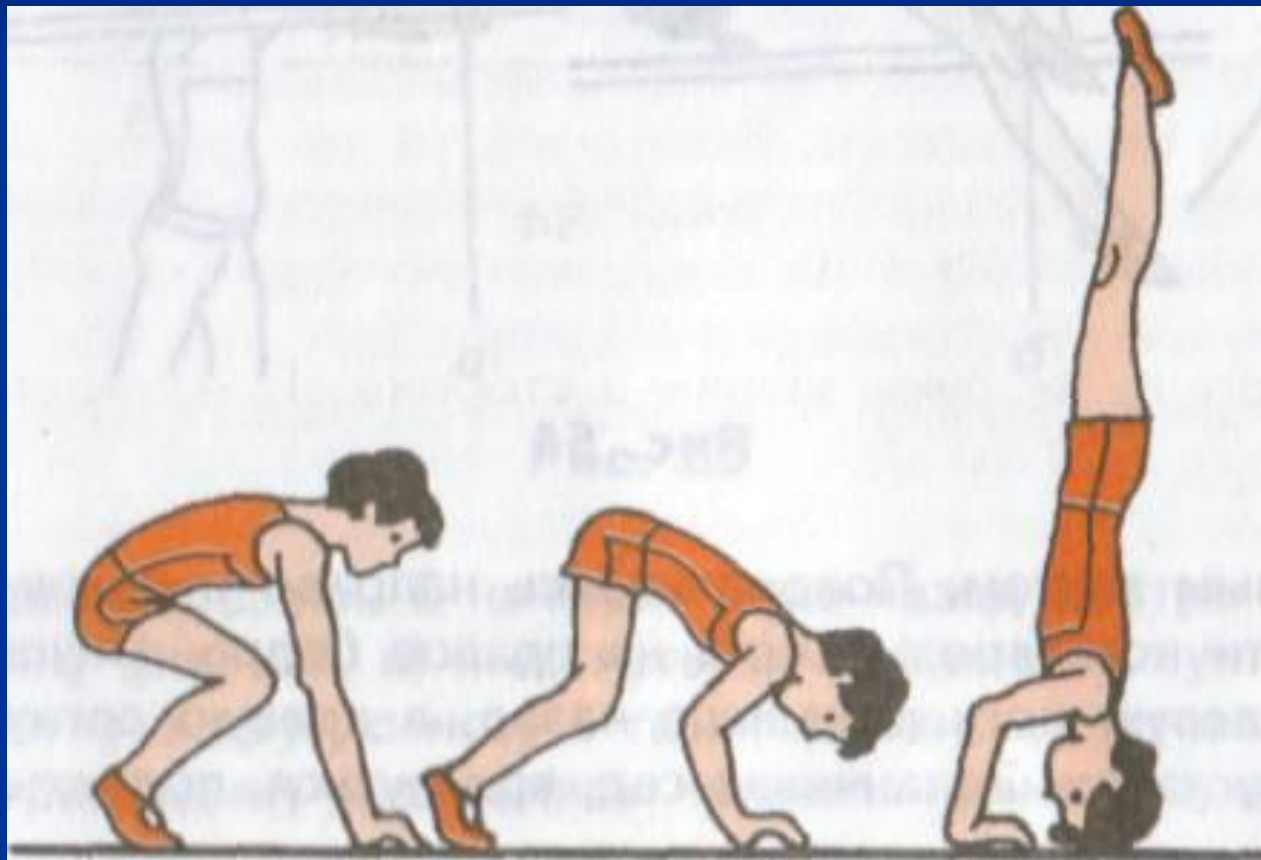
## АКРОБАТИКА (ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ)

**Кувырок назад в упор стоя ноги врозь** (рис.) отличается от обычного кувырка только заключительными действиями. При переходе в упор развести ноги в стороны и, опираясь на руки, перейти в упор стоя ноги врозь.



**Длинный кувырок.** Выполняется так же, как и обычный кувырок, только руки ставятся значительно дальше от ног. Обратите внимание на необходимость более сильного толчка ногами.

**Стойка на голове и руках (рис.).** Выполняется толчком двух ног из упора присев. И. п. - упор присев, голова лобно-теменной частью опирается о гимнастический мат. Оттолкнуться ногами и, помогая руками, выйти в стойку на голове. Выпрямить ноги.





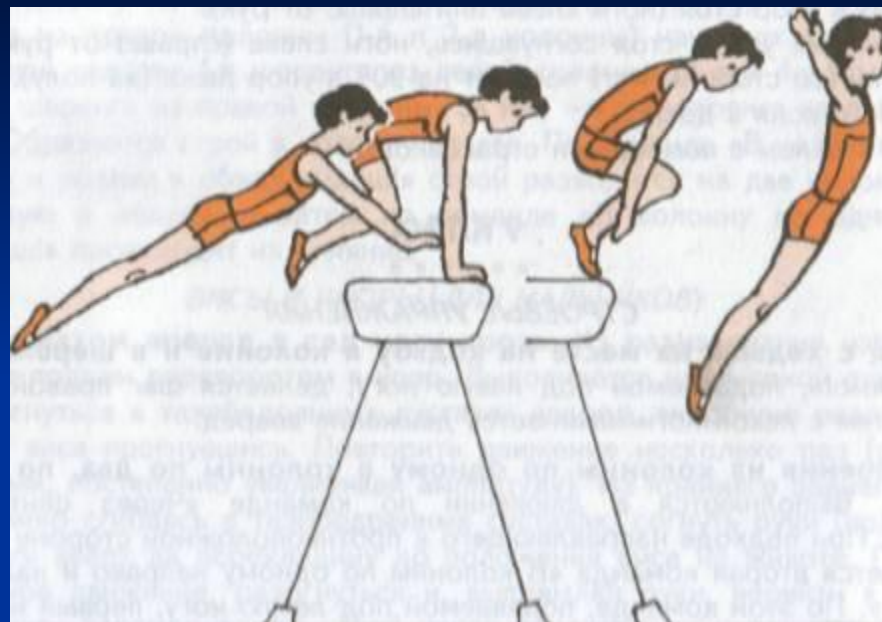
## АКРОБАТИКА (ДЛЯ ДЕВОЧЕК)

«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (рис. ). Если «мост» (рис. а) освоен хорошо, приступают к изучению поворота в упор. Для этого надо подать всё тело в сторону поворота (перенести тяжесть тела на одноимённые руку и ногу) (рис. б) и, оттолкнувшись противоположным повороту рукой и ногой, сгибаясь в тазобедренных суставах, повернуться кругом и опуститься в упор на колено опорной ноги (рис. в)



## ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ (ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ)

**Прыжок согнув ноги**  
(козел в длину, высота  
110—115 см)  
(Смотреть рисунок)



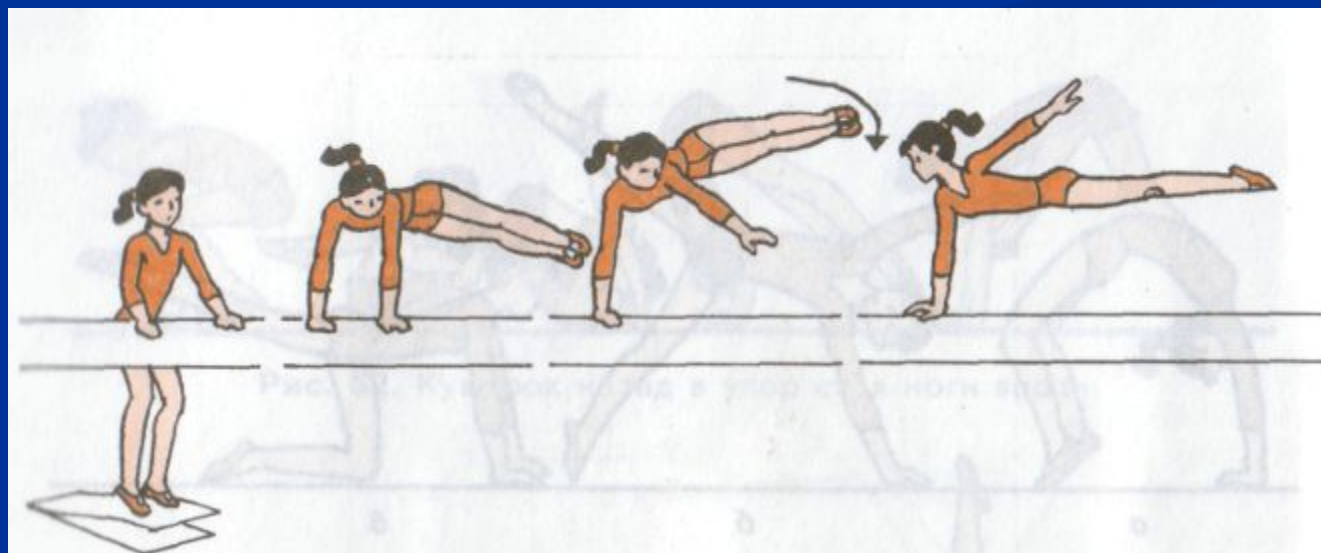
С разбега в 10-12 шагов оттолкнуться вперед-вверх, тело прямое, руки вперед-вверх. В момент постановки рук на дальнюю часть козла резко оттолкнуться руками с одновременной группировкой тела (спина круглая, колени почти касаются груди) и тут же разогнуться, руки вверх-в стороны. Приземлиться на слегка согнутые ноги.

## УПРАЖНЕНИЯ

- Прыжок ноги врозь через козла в длину с замахом (ноги на уровне плеч).
- Вскок в упор присев на козла и соскок прогнувшись.
- Прыжок согнув ноги без разгибания.
- Прыжок согнув ноги на дальность приземления (внимание на группировку и толчок руками).
- Прыжок согнув ноги с прогибанием после толчка руками.

## ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ (ДЛЯ ДЕВОЧЕК)

**Прыжок боком с поворотом на 90°** (конь в ширину, высота 110 см) (Смотреть рисунок). С небольшого (10-12 шагов) разбега оттолкнуться от мостика, поставить руки на ширине плеч на коня и, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднять спину вверх. Оттолкнуться левой (правой) рукой, разогнуться с поворотом на 90° влево (вправо) и приземлиться на слегка согнутые ноги, опираясь на правую (левую) руку.



## УПРАЖНЕНИЯ

- Толчком ног (с мостика) упор согнувшись (высокое поднимание таза, спина круглая).
- То же, но в упор стоя (ноги влево или вправо от рук).
- Из положения упора стоя согнувшись, ноги слева (справа) от рук, толчком ног и руки (со стороны ног) поворот на  $90^\circ$  в упор лежа (на полу).
- То же, но с коня в доскок.
- Прыжок в целом с помощью и страховкой.

# Гимнастика

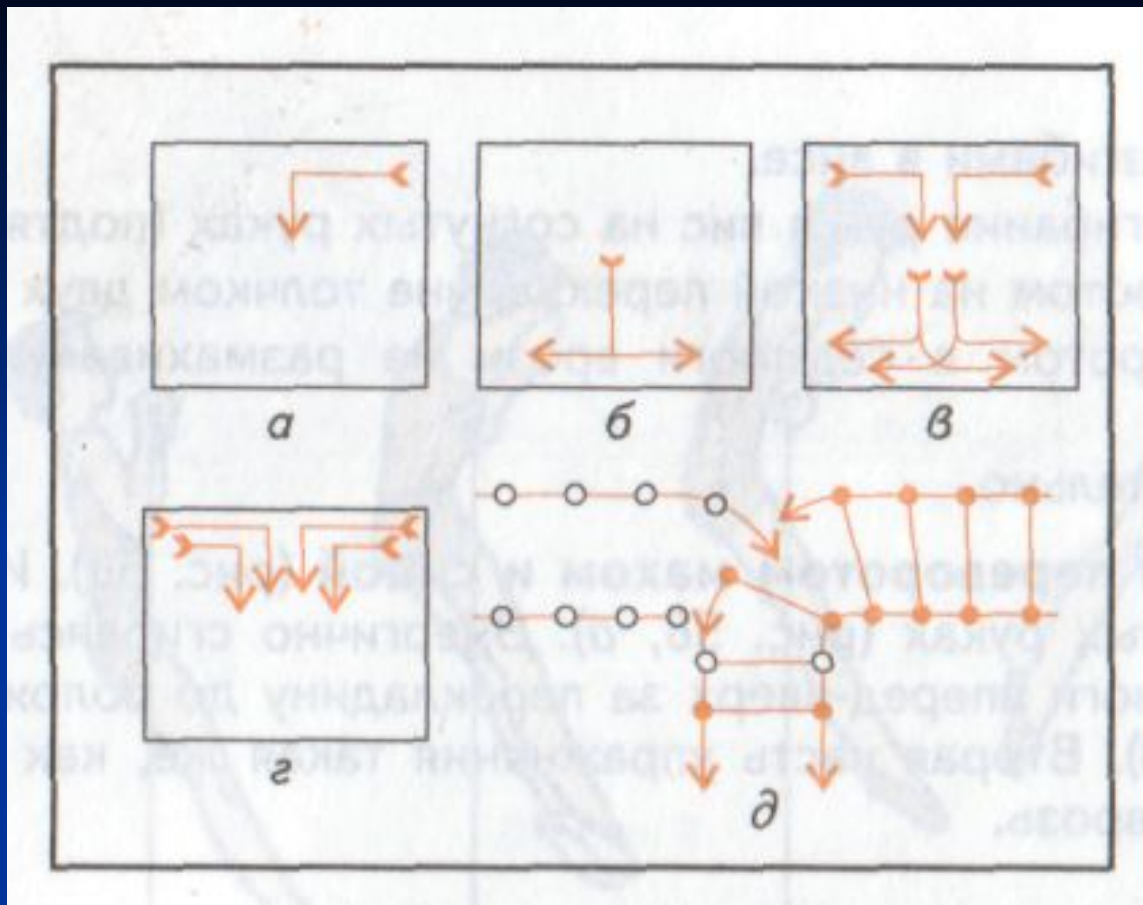
## 9 класс



### *СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ*

Переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. По команде «Прямо!», подаваемой под левую ногу, делается шаг правой ногой на месте, а затем с левой ногой начинается движение вперед.





**Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.**

Выполняются в движении по команде «Через центр-марш!» (рис. а).

При подходе направляющего к противоположной стороне площадки (зала) подается вторая команда «В колонны по одному направо и налево в обход-марш!». По этой команде, подаваемой под левую ногу, первым номер идёт направо, следующий за ним - налево, очередной номер - направо, следующий - налево и т. д. (рис. б). При сближении колонны на противоположной границе зала дается еще команда «В колонну по два через центр-марш!» (рис. в), потом команда «В колонны по два направо и налево в обход-марш!» (рис. г). Продолжая дробление и сведение, можно перестроиться в колонну по четыре.



## ВИСЫ И УПОРЫ (ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ)

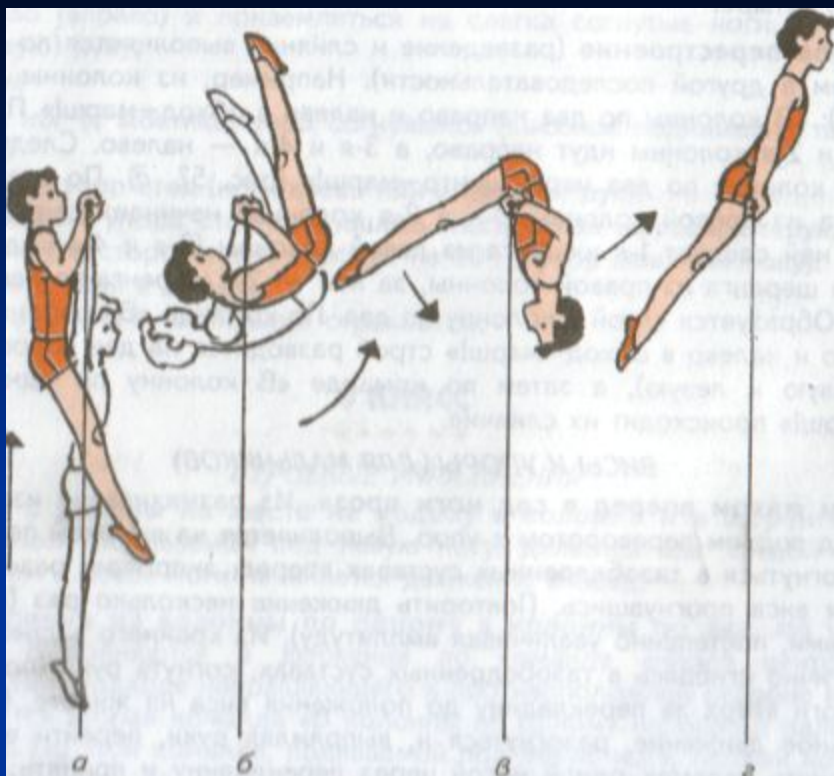
### Подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Из размахивания изгибами махом вперед подъем переворотом в упор. Выполняется на высокой перекладине.

### УПРАЖНЕНИЯ

1. Размахивание изгибами в висе.
2. Махом вперед сгибание рук в вис на согнутых руках (подтягивание).
3. Подъем переворотом на низкой перекладине толчком двух ног.
4. Подъем переворотом в сед ноги врозь из размахивания изгибами с помощью.
5. То же самостоятельно.





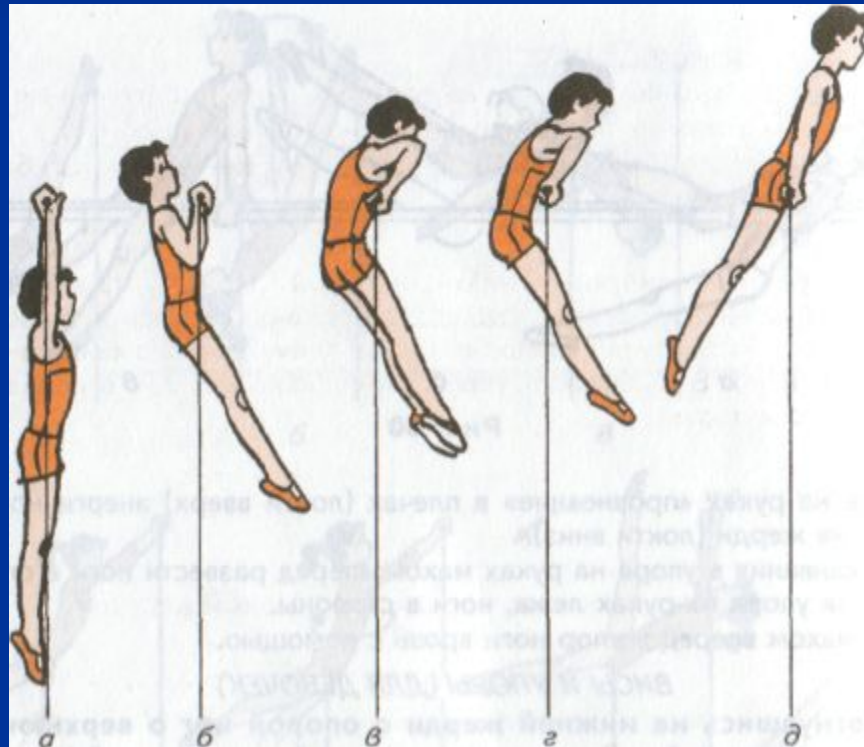
**Подъем в упор переворотом махом и силой** (рис.). Из вися подтянуться в вис на согнутых руках (рис. *а*). Энергично сгибаясь в тазобедренных суставах, послать ноги вперед-вверх за перекладину до положения вися на животе (рис. *б, в*). Вторая часть упражнения такая же, как в подъеме махом вперед в сед ноги врозь.

## УПРАЖНЕНИЯ

1. Подтягивание в висе.
2. Вис углом.
3. Вис углом на согнутых руках.
4. Подъем переворотом на низкой перекладине толчком двух ног.
5. Подъем переворотом с помощью.

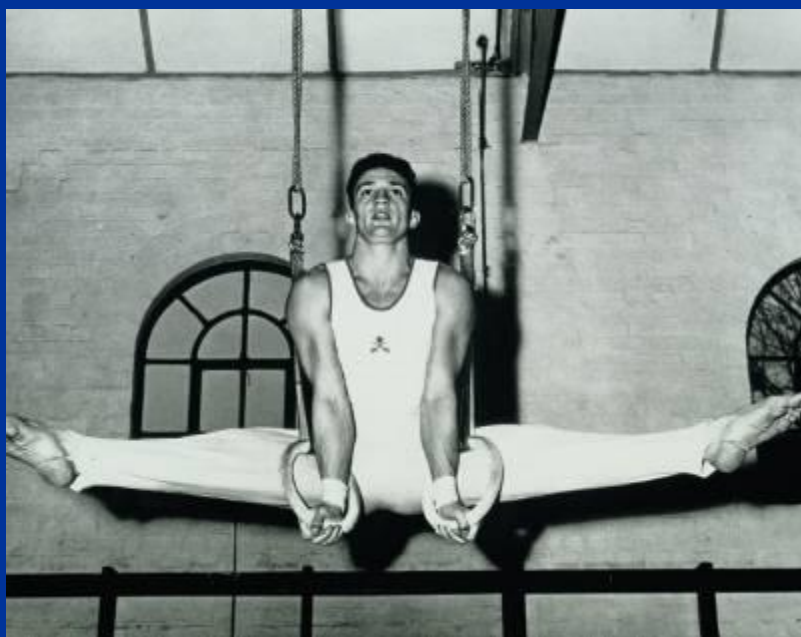


**Подъем силой** (рис.). Из виса (рис. а) подтянуться, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах (рис. б). В конце подтягивания без остановки быстро перевести одну руку в упор локтем вперед (рис. в). Далее, не задерживаясь, подавая плечи вперед, перевести в упор вторую руку, разогнуть руки и выйти в упор (рис. г, д)



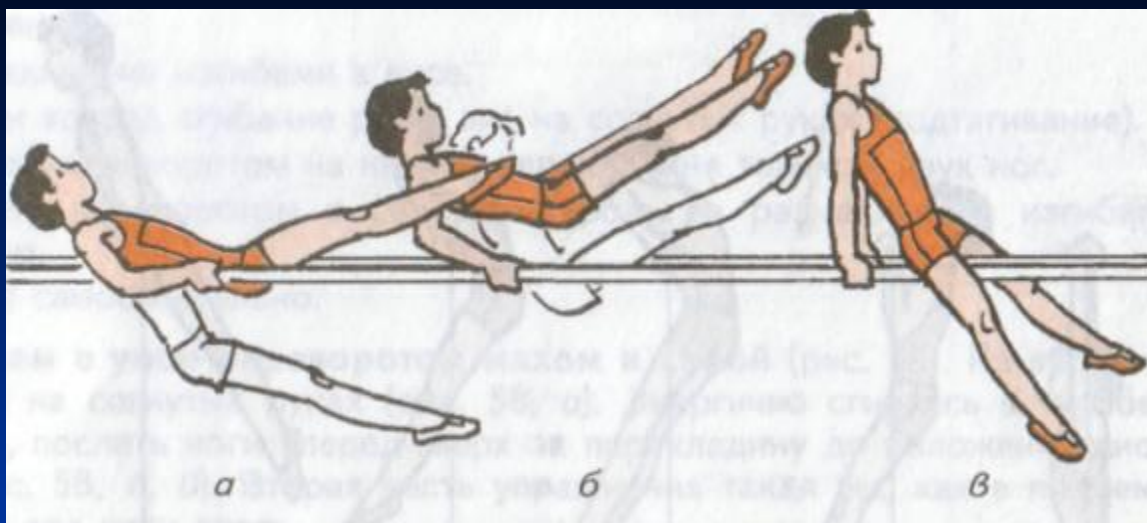
## УПРАЖНЕНИЯ

1. Подтягивание в висе.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.
3. Круговые движения рук с гантелями массой 1-3 кг.



4. Из упора на низкой перекладине опускание в вис через упор на одной руке.
5. Подъем силой с помощью.





**Подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусьях (рис.).** Выполняется из размахивания в упоре на руках (рис. а). Махом вперед, как только ноги пройдут вертикаль, слегка согнуться в тазобедренных суставах. При прохождении ногами линии жердей энергично разогнуться, отталкиваясь плечами от жердей (рис. б). Переходя в упор, развести ноги в стороны и плавно опустить их на жерди (рис. в).

## УПРАЖНЕНИЯ

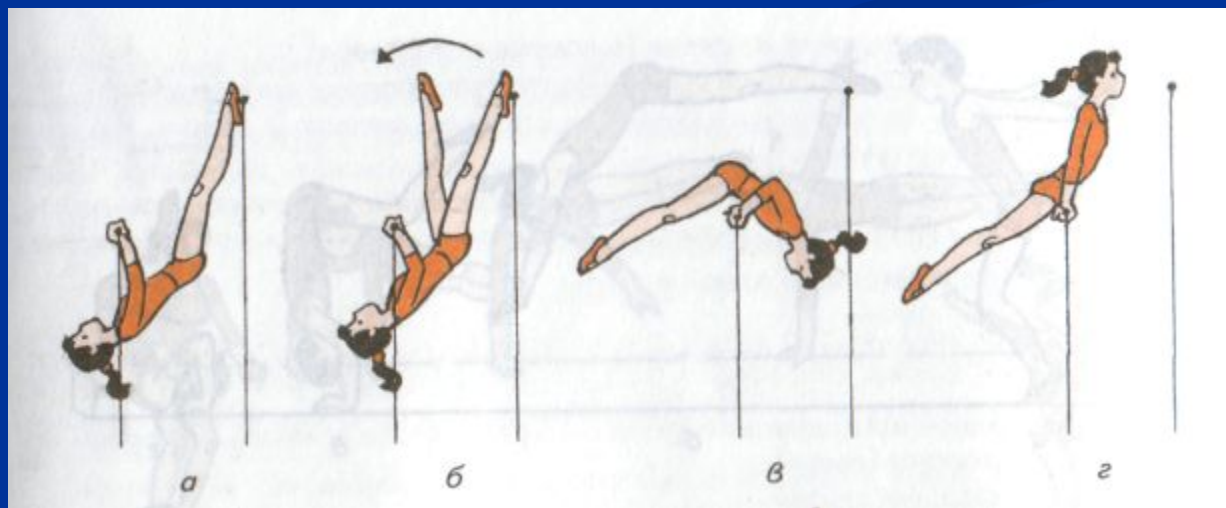
1. Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади.
2. Из упора на руках «провисание» в плечах (локти вверх) энергично надавить плечами на жерди (локти вниз).
3. Из размахивания в упоре на руках махом вперед развести ноги в стороны до положения упора на руках лежа, ноги в стороны.
4. Подъем махом вперед в упор ноги врозь с помощью.



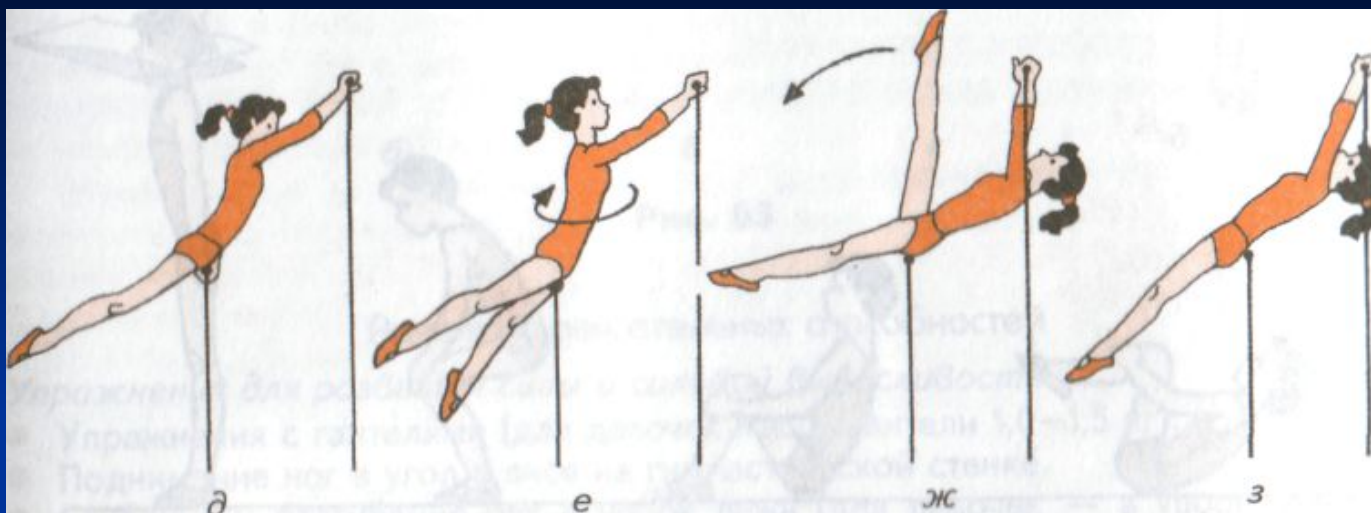
## ВИСЫ И УПОРЫ (ДЛЯ ДЕВОЧЕК)

**Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь.**

Из виса стоя на нижней жерди, лицом к верхней махом одной, толчком другой ноги выйти в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю (рис. а). Махом одной и толчком другой (рис. б), сгибаясь в тазобедренных суставах (рис. в), переход в упор на нижнюю жердь (рис. г).







Перехватить правой за верхнюю жердь (рис. *д*), перенести массу тела на левую руку и перемахом правой ногой (рис. *е*) поворот налево кругом в вис лежа (рис. *ж*), перехватить левой рукой за верхнюю жердь (в конце поворота кругом) (рис. *з*).

## УПРАЖНЕНИЯ



1. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди.
2. То же, но вис на нижней жерди с опорой о верхнюю.
3. Перемах правой (левой).
4. Перехват правой (левой) в хват сверху за верхнюю жердь.
5. То же, но хват снизу.
6. Из вися лежа на левом (правом) бедре перемах правой (левой) в вис лежа.
7. Выполнение упражнения в целом с помощью и страховкой.

## АКРОБАТИКА (ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ)

### Из упора присев силой стойка на голове и руках.

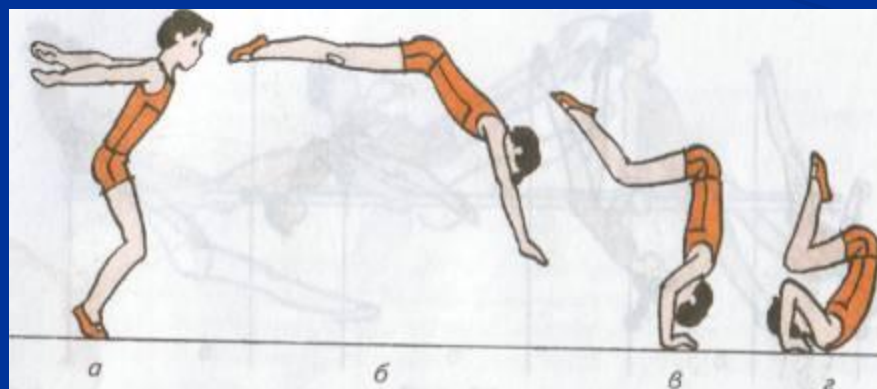
Упражнение выполняется *силой рук*, а не толчком ног. Приняв и. п., начинать постепенно увеличивать нажим руками на опору, поднимая туловище и согнутые ноги вверх до вертикального положения. Медленно выпрямляя ноги, перейти в стойку на голове и руках. По мере выхода в стойку нажим рук на опору уменьшается.



Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (рис.).



Оттолкнувшись с двух ног, выполнить прыжок вверх и в длину с полным выпрямлением ног. Перенеся тяжесть тела на руки, наклонить голову на грудь и выполнить, кувырок вперед.



## *УПРАЖНЕНИЯ*



1. Кувырок вперед.
2. Длинные кувырki вперед.
3. Кувырок вперед прыжком.
4. Кувырок вперед прыжком с гимнастического мостика.
5. Кувырок вперед с разбега на горку матов.

## *АКРОБАТИКА (ДЛЯ ДЕВОЧЕК)*

**Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.** Это упражнение состоит из элементов уже разученных ранее, поэтому не вызывает затруднений при выполнении.





## ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ (ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ)

**Прыжок согнув ноги** (козел в длину, высота 115 см). Мостик на расстоянии 1 м. Прыжок уже разучивался в младших классах. Необходимо предусмотреть постепенное отодвигание мостика от козла на расстояние до 1 м. В качестве *подводящего упражнения* можно использовать прыжок ноги врозь через козла в длину с постепенным удалением мостика до 1-1,5 м.

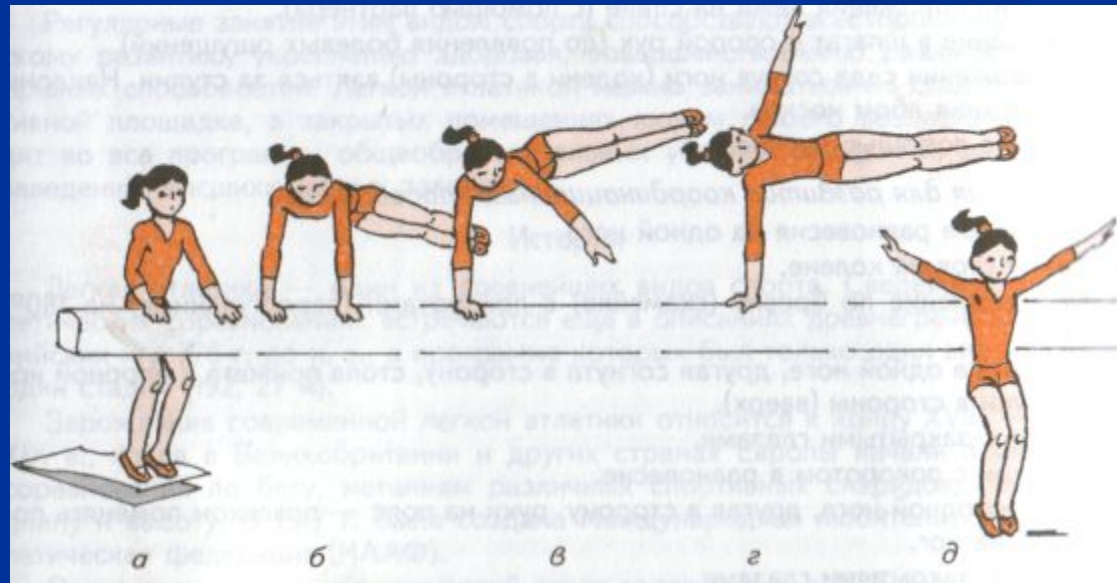


## ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ (ДЛЯ ДЕВОЧЕК)

### Прыжок боком

Конь в ширину, высота 110 см (смотреть рисунок).

Аналогичный прыжок, только с поворотом на  $90^\circ$ , изучался ранее. В данном прыжке поворот не нужен. После отталкивания рукой прогнуться и, пройдя над снарядом боком в горизонтальном положении, оттолкнуться другой рукой, приземлиться спиной к снаряду





# Гимнастика

## 10-11 класс



В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения. На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах

# Совершенствование строевых упражнений

## Повороты в движении кругом.

Их выполняют по команде «Кругом - марш!», подаваемой под правую ногу. Учащийся делает шаг левой, полшага правой вперед и немного влево (за линию левой ноги). Не прижимая рук к бедрам, делает на носках поворот кругом и без остановки начинает движение с левой ноги в обратном направлении.

Упражнение разучивают в движении шеренгой поделениям: на счет «раз» - шаг левой; на счет «два» - шаг правой с одновременным поворотом кругом в момент постановки ноги; на счет «три» - шаг левой в новом направлении.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Команды:

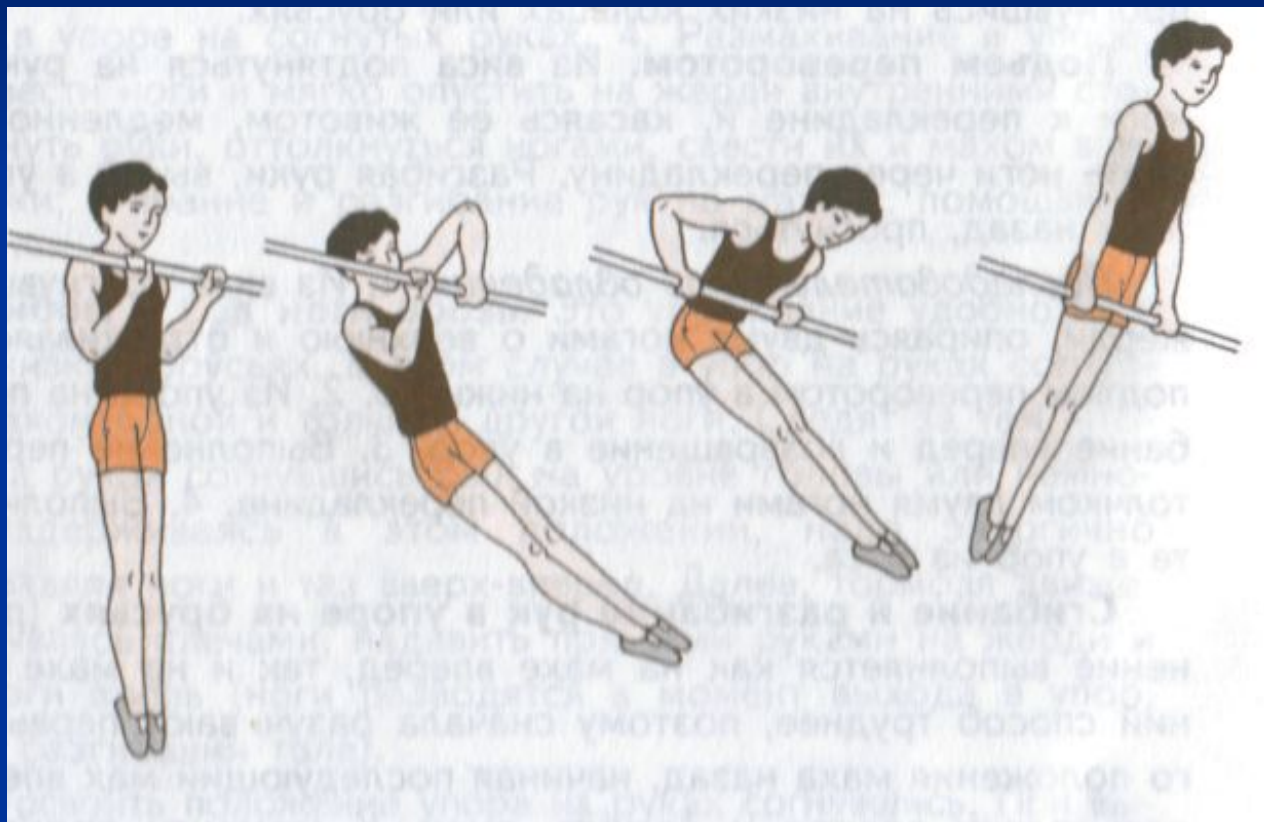
- а) «Через центр МАРШ!» (подается на одной из середин зала);
- б) «В колонны по одному направо и налево в обход — МАРШ!» (подается на противоположной середине). По этой команде первые номера идут направо, вторые - налево в обход;
- в) «В колонну по два через центр - МАРШ!» Команда подается при встрече колонн в той середине зала, откуда начиналось перестроение. Продолжая дробление и сведение дальше, можно построить колонны по четыре, по восемь.

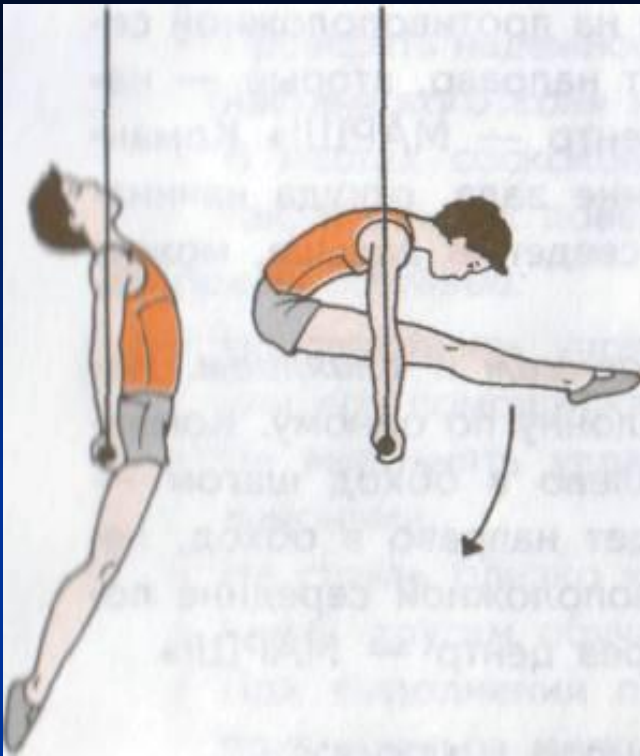
# Освоение и совершенствование висов и упоров

*Юноши*

**Подъем в упор силой.** Из виса (рис. *а*) подтянуться, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах (рис. *б*). В конце подтягивания быстро перевести одну руку в упор локтем вперед (рис. *в*) и, не задерживаясь, подавая плечи вперед, перевести другую руку в упор (рис. *г*); разгибая руки, выйти в упор (рис. *д*).

# Подъем в упор силой.





**Вис согнувшись - вис прогнувшись сзади.** Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть согнутые ноги к перекладине, продеть их и выпрямить, приняв положение виса согнувшись (рис. а). Силой, прогибаясь - вис прогнувшись (рис. б). Обратным движением вернуться в и. п.

*Подготовительные упражнения:*

- наклоны вперед до касания пола ладонями; упор присев на скамейке, руки касаются пола;
- вис согнувшись на кольцах (бруснях поперек);
- вис прогнувшись на низких кольцах или бруснях.



**Подъем переворотом.** Из виса подтянуться на руках, приблизить ноги к перекладине и, касаясь ее животом, медленно вращаясь, послать ноги через перекладину. Разгибая руки, выйти в упор, отвести голову назад, прогнуться.

***Последовательность овладения:***

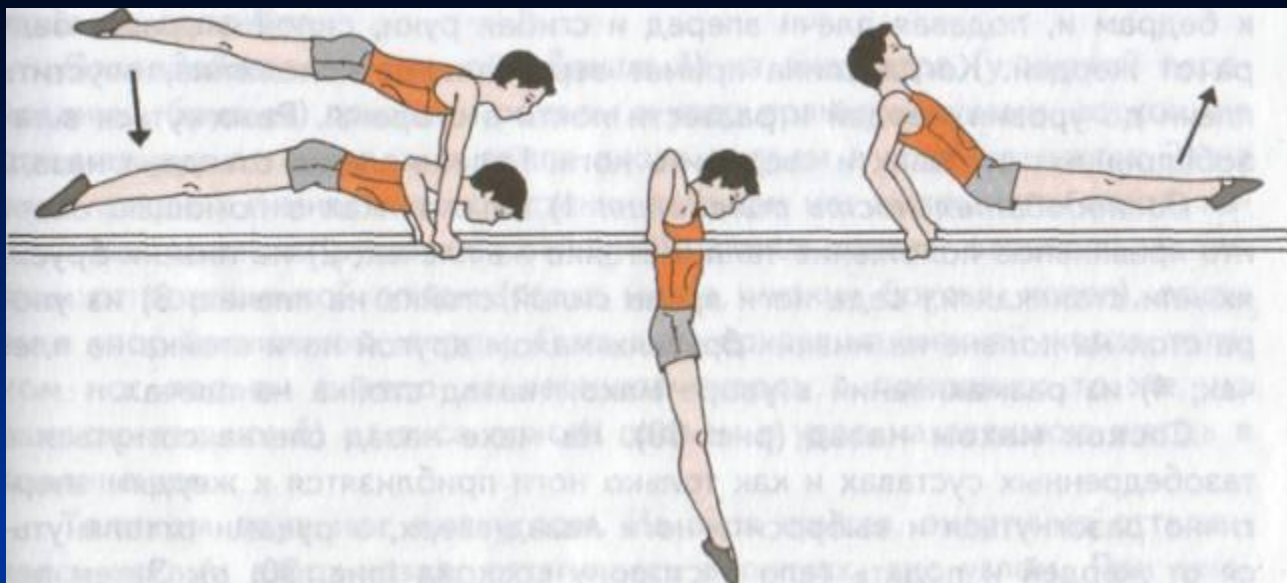
1. Из виса прогнувшись на нижней жерди, опираясь двумя ногами о верхнюю и отталкиваясь ими, сделать подъем переворотом в упор на нижнюю.

2. Из упора на перекладине сгибание вперед и возвращение в упор.

3. Выполнение переворота в упор толчком двумя ногами на низкой перекладине.

4. Выполнение переворота в упор из виса.





## Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (См. рисунок)

Упражнение выполняется как на махе вперед, так и на махе назад. Последний способ труднее, поэтому сначала разучивают первый. Из конечного положения маха назад, начиная последующий мах вперед, слегка подать плечи вперед и согнуть руки. К моменту прохождения телом вертикали слегка согнуться в тазобедренных суставах. С движением ног вперед-вверх разогнуть руки.

## *Последовательность овладения:*



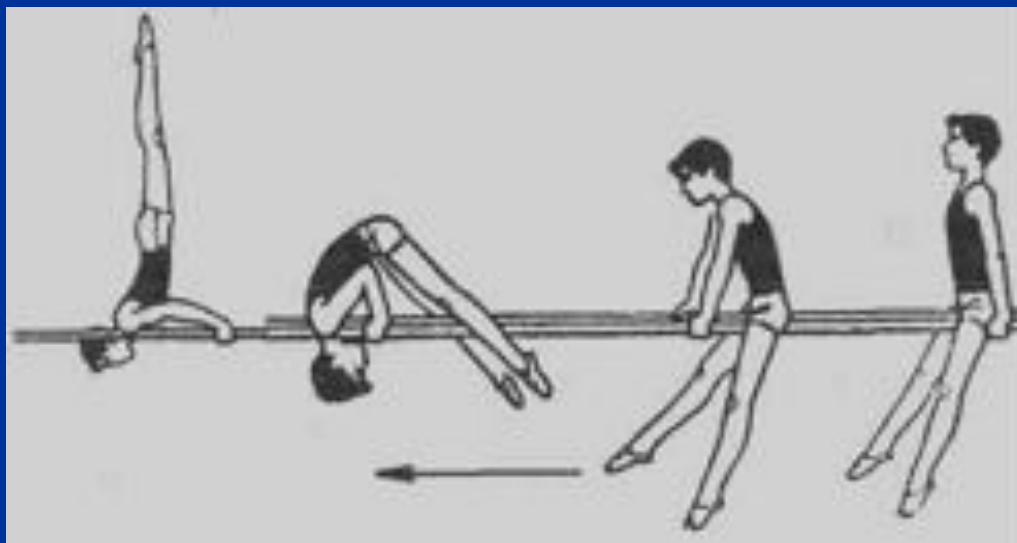
- ❖ Размахивание в упоре до выведения стоп выше жердей.
- ❖ Сгибание и разгибание рук в упоре.
- ❖ Размахивание в упоре на согнутых руках.
- ❖ Размахивание в упоре, махом назад развести ноги и мягко опустить на жерди внутренними сторонами стоп, согнуть руки, оттолкнуться ногами, свести их и махом вперед разогнуть руки; сгибание и разгибание рук на махе, с помощью и страховкой.

**Подъем разгибом в сед ноги врозь.** Это упражнение удобно изучать вначале на низких брусьях. В этом случае в упор на руках согнувшись приходят махом одной и толчком другой ноги. Следят за тем, чтобы таз в упоре на руках согнувшись был на уровне головы или немного выше. Не задерживаясь в этом положении, надо энергично разогнуться, направляя ноги и таз вверх-вперед. Далее, тормозя движение ног и отталкиваясь плечами, надавить прямыми руками на жерди и перейти в сед ноги врозь (ноги разводятся в момент выхода в упор, после окончания разгибания тела).



## Стойка на плечах из седа ноги врозь.

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



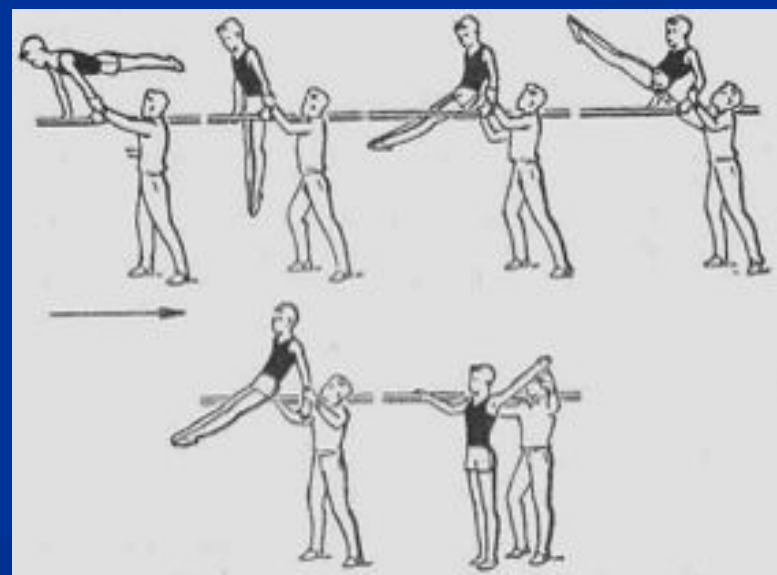
## *ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ*

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

## *ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ*

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

**Соскок махом назад** (рис.). На махе назад слегка согнуться в тазобедренных суставах и как только ноги приблизятся к жердям энергично разогнуться и выбросить ноги назад-вверх, а руками оттолкнуться от жердей и подать тело в сторону соскока (рис. *а*). Затем перехватиться правой (левой) в упор скрестно на левой (правой) жерди (рис. *б*). Продолжая мах назад, опустить правую (левую) руку, отвести ее в сторону (рис. *в*) и, удерживаясь за жердь другой рукой, закончить соскок.



## *ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ*

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

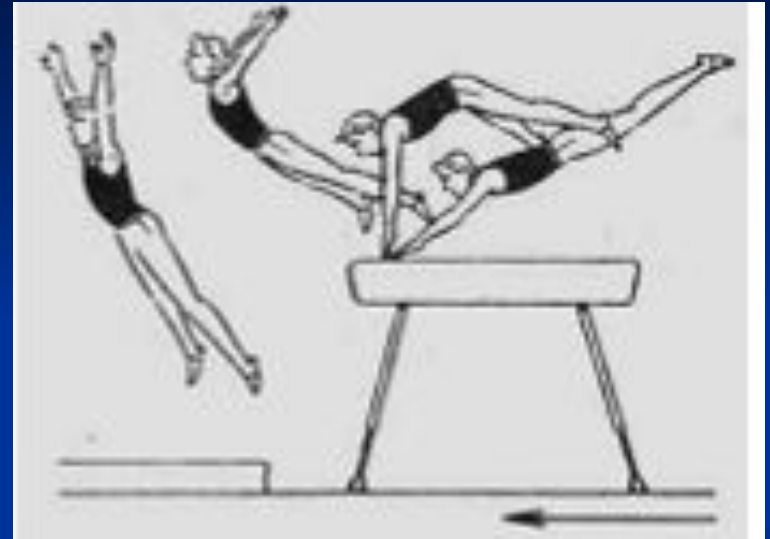
## *ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ*

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



# ОСВОЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОПОРНЫХ ПРЫЖКОВ

## Прыжок ноги врозь через коня в длину



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

## *ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ*

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

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

# ОСВОЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

В комплексной программе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы большое внимание уделяется освоению сравнительно несложных акробатических упражнений.

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.

# Кувырок прыжком через препятствие высотой 90 см



## *ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ*

Кувырок выполняется аналогично кувырке прыжком с трех шагов разбега, но высота полетной фазы постепенно увеличивается, для чего и увеличивается длина и скорость разбега.

# Последовательность обучения.

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

## Стойка на руках с помощью

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



# ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ



1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.
2. Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.

## *ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ*

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



# Кувырок назад через стойку на руках с ПОМОЩЬЮ

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



## Последовательность обучения.

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

## Переворот боком

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



## Последовательность обучения.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.
2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания), а другую под плечо, помогая опуститься на ноги – в стойку ноги врозь, руки в стороны (это упражнение помогает освоению второй половины переворота).

3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота).

4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону.



## **ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ**

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