

Гимнастика 5 класс

Акробатика

Акробатические упражнения

- Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, совершенствуют способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия. Акробатические упражнения выполняются на матах или специальных акробатических дорожках. Занятия акробатическими упражнениями надо начинать со специальной **разминки**, в которую включаются уже хорошо знакомые вам упражнения.

Кувырок вперёд

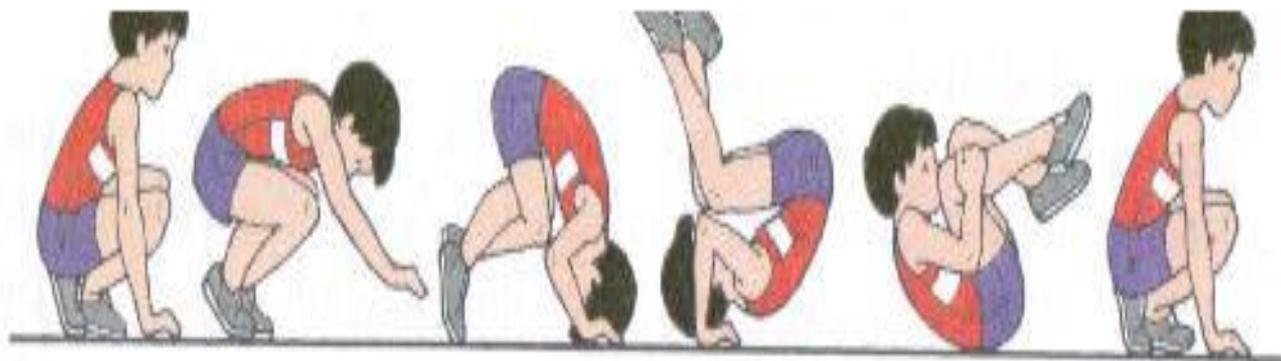


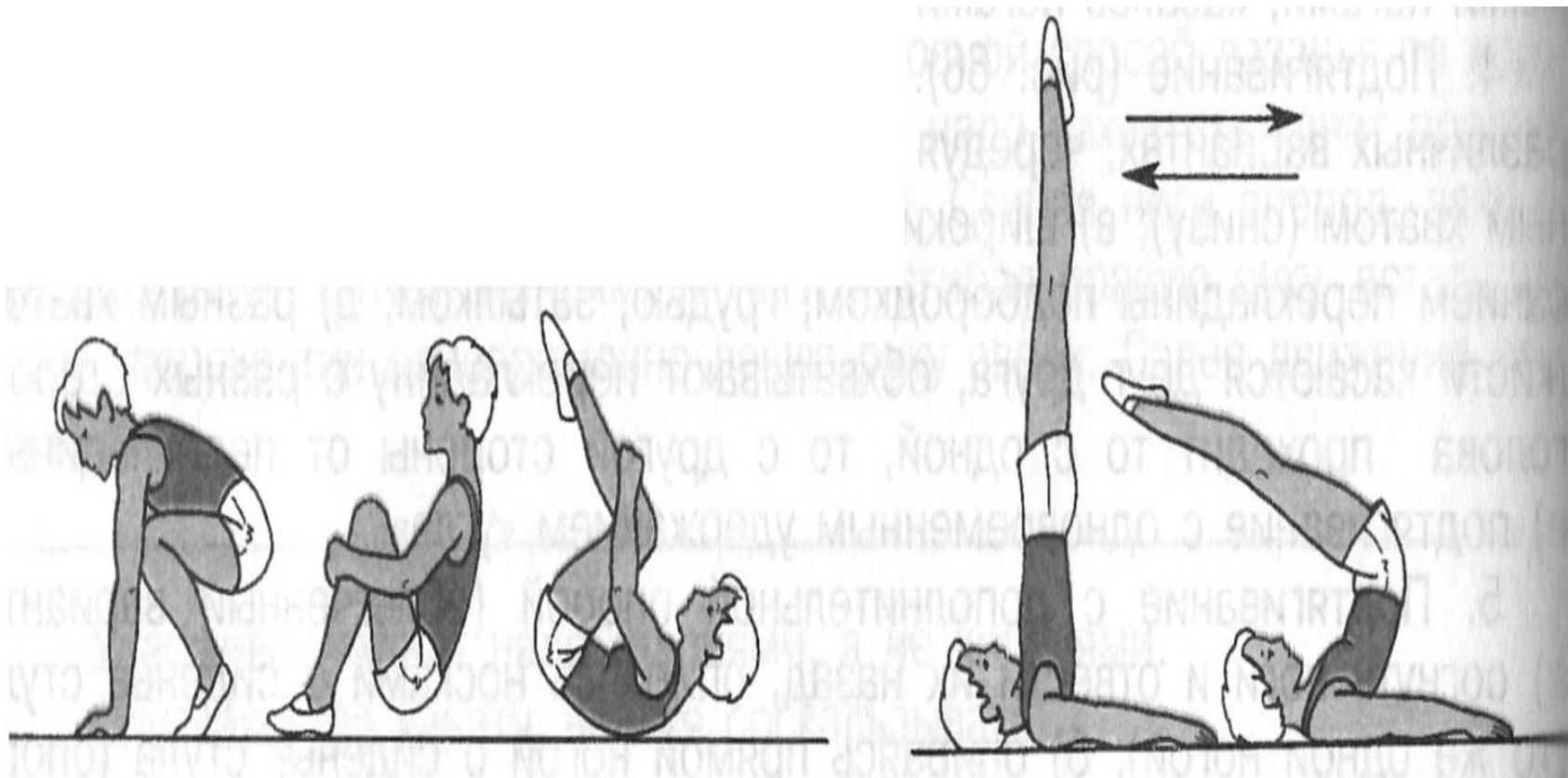
Рис. 16

Кувырок назад



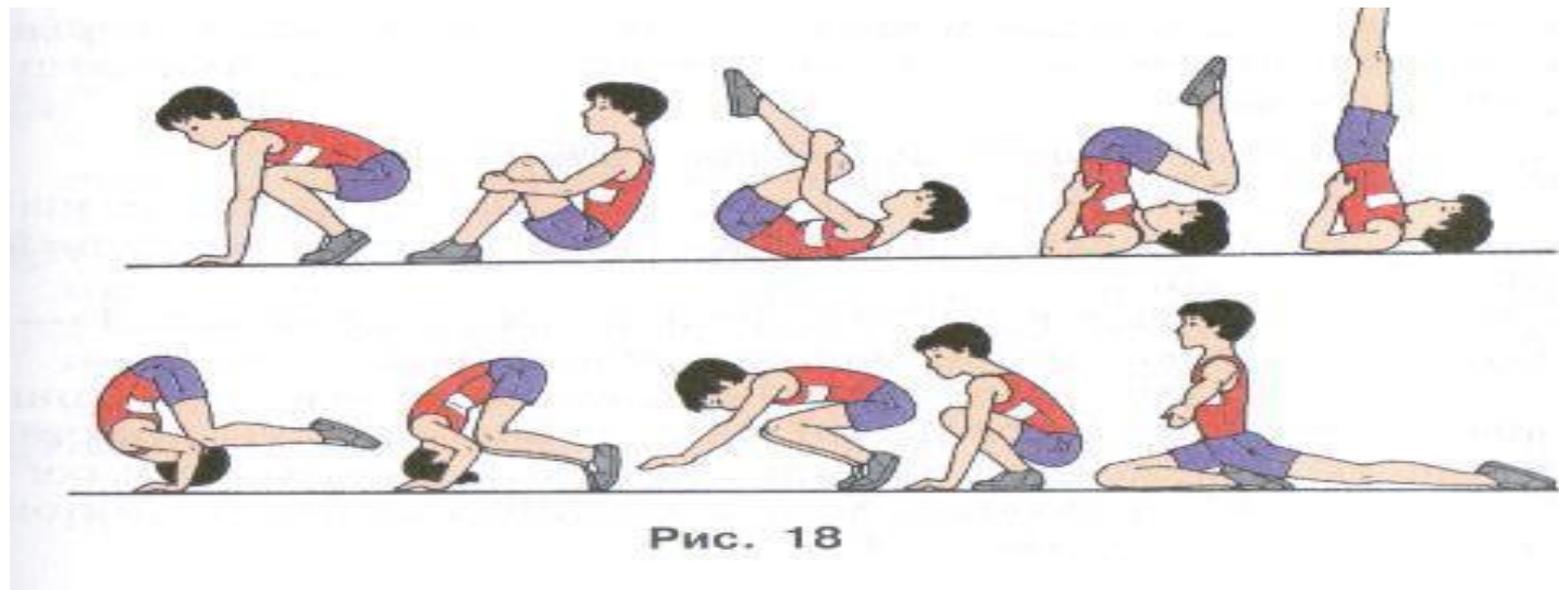
Рис. 17

Стойка на лопатках



Акробатическая комбинация

- Для мальчиков



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

- Из вися стоя на нижней жерди, лицом к верхней махом одной, толчком другой ноги выйти в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Махом одной и толчком другой, сгибаясь в тазобедренных суставах, переход в упор на нижнюю жердь, перехватить правой за верхнюю жердь, перенести массу тела на правую руку и перемахом правой ногой, поворот налево кругом в вис лежа, перехватить левой рукой за верхнюю жердь (в конце поворота кругом).

Упражнения

- Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. То же, но вис на нижней жерди с опорой о верхнюю.
- Перемах правой (левой). Перехват правой (левой) в хват сверху за верхнюю жердь. То же, но в хват снизу. Из вися лежа на левом (правом) бедре перемах правой (левой) в вис лежа. Из упора верхом правой (левой) перехват правой (левой) в хват сверху (снизу) за верхнюю жердь (рука несколько сдвинута влево (вправо)). Поворот кругом в упор верхом левой (правой), перехват левой (правой) за верхнюю жердь в хват сверху, в вис лежа левой (правой).

Опорный прыжок

- Высота 105 см

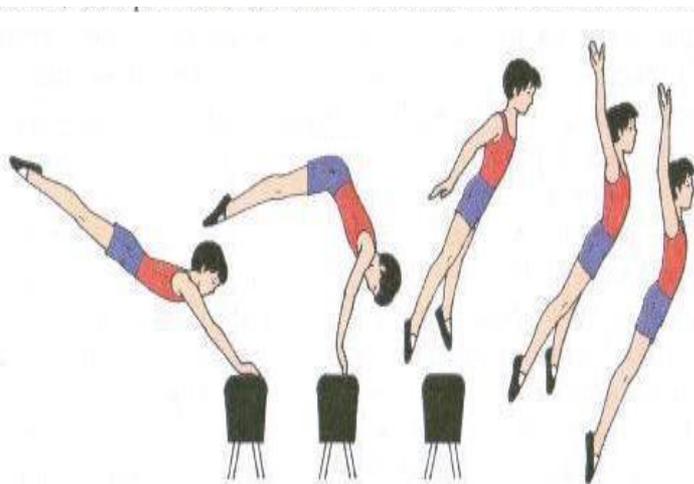


Рис. 20



Рис. 21

Висы

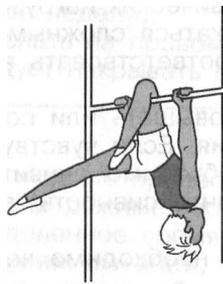


Рис. 12

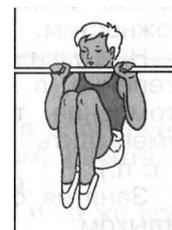
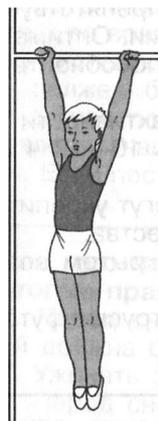
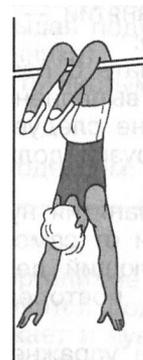
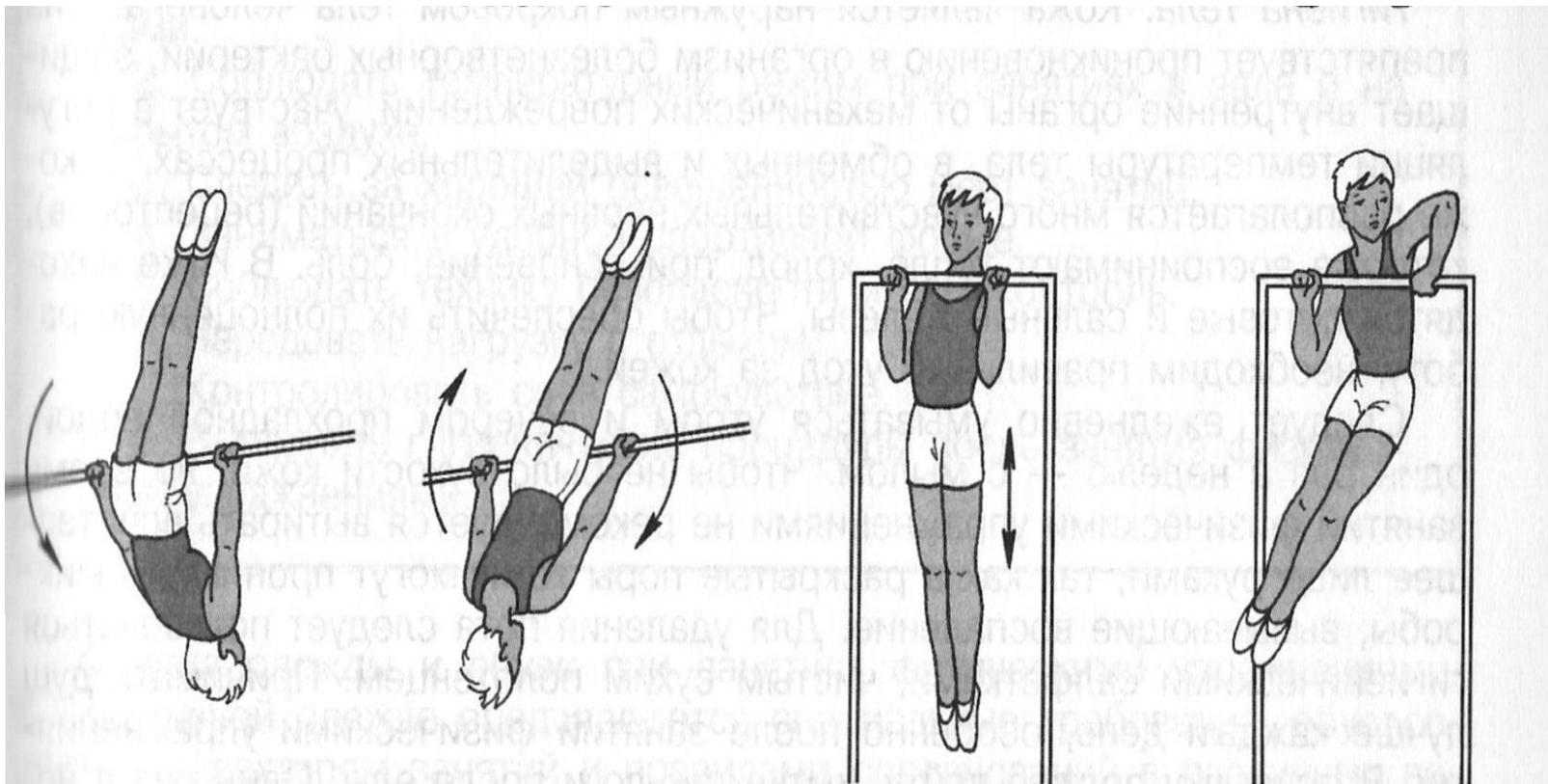


Рис. 13

Выход силой. Подъём переворотом



Упражнения в лазании

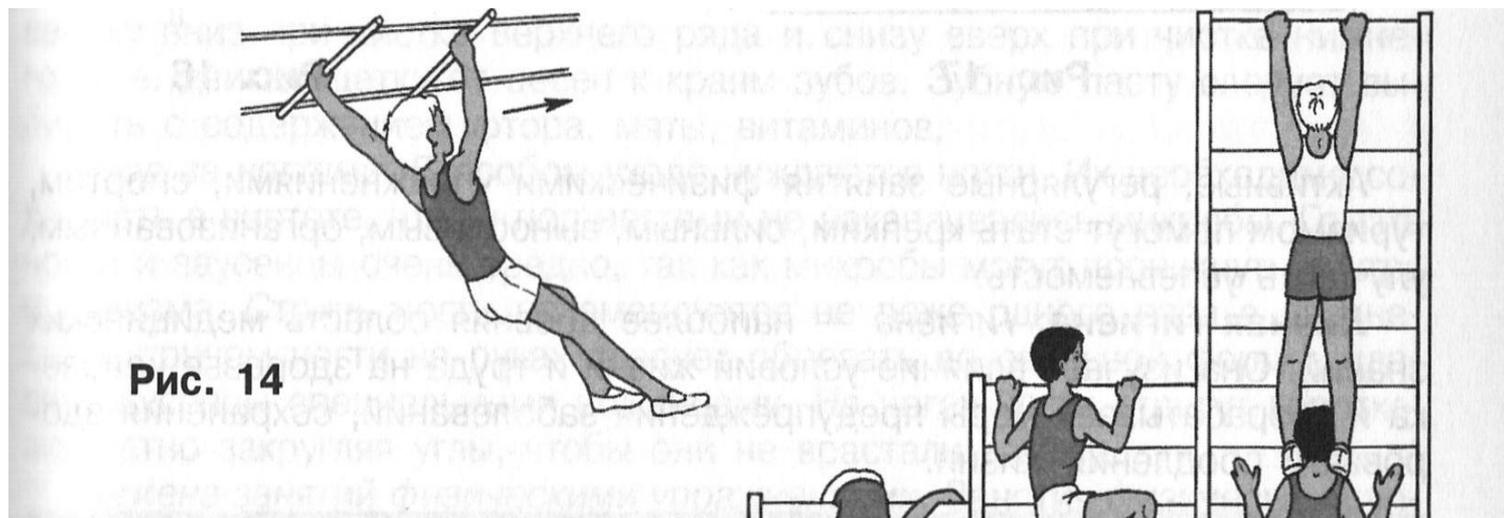


Рис. 14

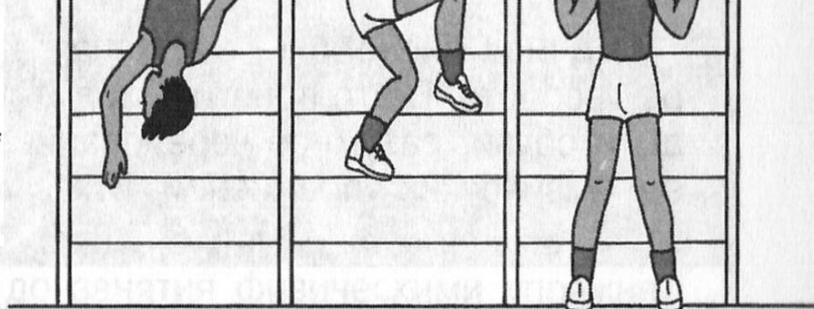
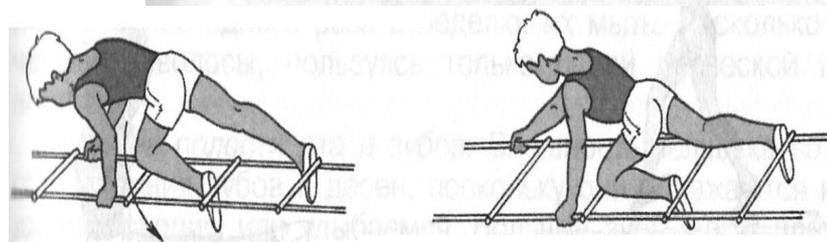


Рис. 15

Развитие гибкости

- Комплекс о.р.у.

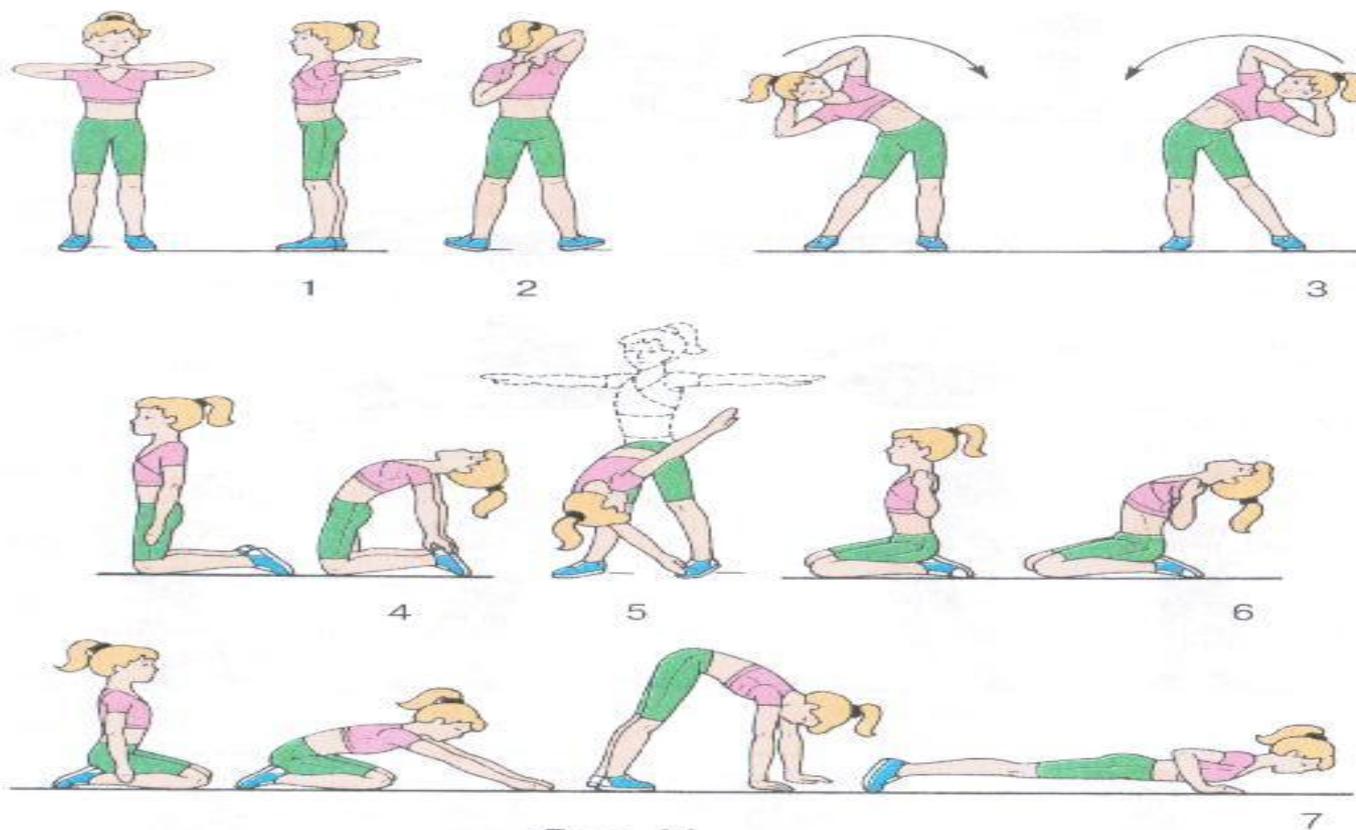


Рис. 11

Развитие гибкости

- Продолжение комплекса упражнений



8



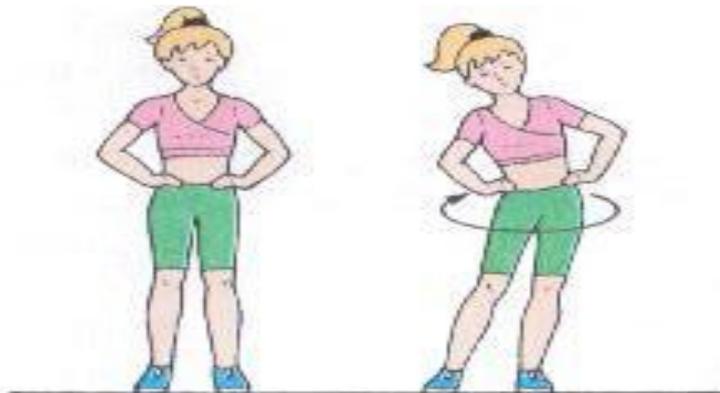
9



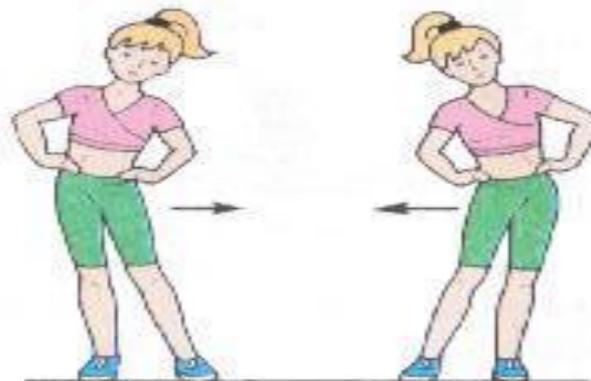
10

Развитие гибкости

- Продолжение комплекса упражнений



11



12



Упражнения для развития равновесия

- **Без предметов**

1. И. п. — о. с. 1 — руки в стороны, прямую правую ногу поднять вперед, спина прямая; 2—3 — удерживать принятую позу; 4 — и. п.; 5—7 — то же левой ногой; 8 — и. п.
2. И. п. — то же. 1 — руки вверх, прямую правую ногу отвести в сторону, слегка касаясь пола, спина прямая; 2—3 — удерживать принятую позу; 4 — и. п.; 5—7 — то же левой ногой; 8 — и. п.
3. И. п. — о. с., руки на поясе. 1 — руки в стороны, правую ногу согнуть в колене и прижать к левой ноге; 2—3 — удерживать принятую позу; 4 — и. п.; 5—7 — то же левой ногой; 8 — и. п.
4. И. п. — то же. 1 — руки в стороны, правую ногу согнуть в колене и отвести назад; 2—3 — удерживать принятую позу; 4 — и. п.; 5—7 — то же левой ногой; 8 — и. п.
5. И. п. — о. с. 1 — присесть на носках, руки в стороны, спина прямая; 2—3 — удерживать принятую позу; 4 — и. п.

Выполнение

- Чтобы увеличить нагрузку можно перед выполнением сделать 2-3 кувырка

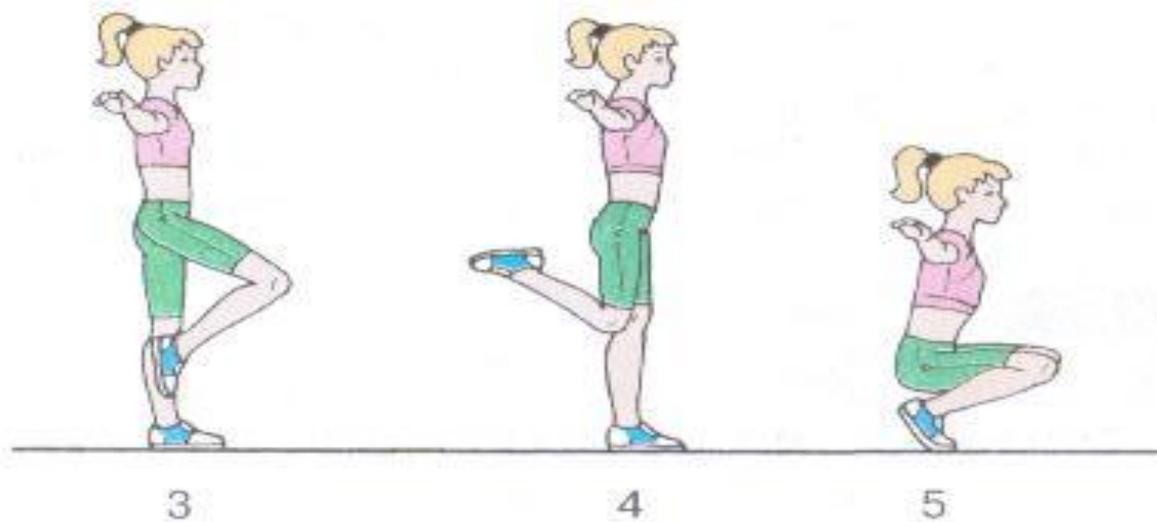


Рис. 12

Упражнения для развития ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ

- **С малым теннисным мячом**

1. Стоя у стены на расстоянии 1 м, броски мяча в стену и его ловля поочередно правой и левой рукой.
2. Стоя у стены на расстоянии 2,5—3 м, броски мяча в стену одной рукой, поворот на 360° и ловля его двумя руками.
3. Лежа на спине ногами к стене, слегка приподняв голову, броски мяча в стену и его ловля правой, а затем левой рукой.
4. Лежа на животе, головой к стене с опорой на левую руку на расстоянии 1 м, броски мяча и его ловля правой, а затем левой рукой.
5. Стоя у стены на расстоянии 2 м, броски мяча в пол с отскоком от стены и его ловля правой, а затем левой рукой. Чтобы усложнить упражнение, нужно встать дальше от стены.

С жонглированием малым (теннисным) мячом (рис. 13)

1. Стоя, мяч в правой руке, подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.
2. Стоя, ноги шире плеч, мяч в правой руке, наклон вперед, перебрасывание мяча из руки в руку за правой и левой ногой.
3. Стоя, ноги врозь, мяч в правой руке, перебрасывание мяча из руки в руку.

ВЫПОЛНЕНИЕ

- Чтобы увеличить нагрузку можно перед выполнением сделать 1-2 кувырка

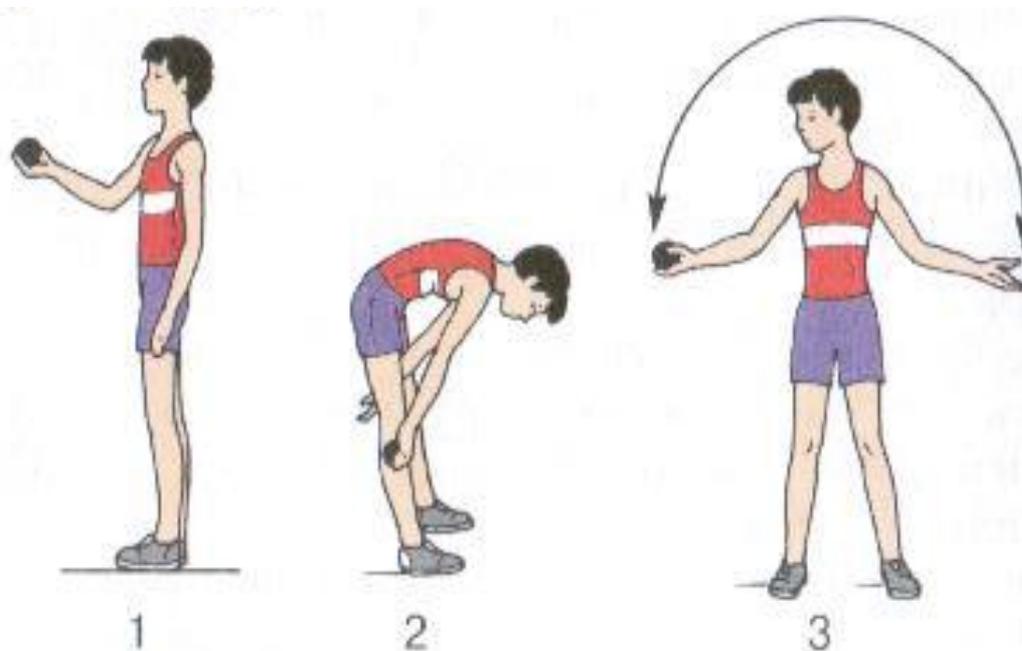


Рис. 13

Упражнения для формирования правильной осанки

- **Стоя у стены**

Выполняя упражнения у стены, надо не только сохранять правильное исходное положение, но и, что очень важно, стараться его запомнить.

1. Исходное положение (и. п.) — стоя у стены, касаться ее затылком, лопатками, ягодицами, голеньями и пятками. 1—3 — три шага вперед, стараясь сохранить правильную осанку; 4—6 — три шага назад — проверить правильность осанки. Повторить 2—4 раза.

2. И. п. — то же, но руки вверх. 1—3 — присесть с прямой спиной, не теряя касания со стеной затылком и туловищем; 4—6 — и. п. Повторить 2—4 раза.

осанка

- **продолжение**

3. И. п. — то же, но руки вниз. 1—3 — поднять правую ногу, согнутую в колене, как можно выше, придерживая ее руками и не теряя соприкосновения со стеной; 4 — и. п. Повторить 4—6 раз каждой ногой.

4. И. п. — то же. 1—3 — руки вверх; 4 — и. п. Повторить 4—6 раз.

5. И. п. — то же, но руки вниз. 1—3 — выполнить движение руками вперед, в стороны, на пояс, сохраняя соприкосновение со стеной в четырех вышеназванных точках; 4 — и. п. Повторить 2—4 раза с разнообразными движениями руками.

С предметом на голове (рис. 6)

Выполняя упражнения с предметом на голове, также необходимо запоминать правильное положение тела во время передвижения. Если положение тела неправильное, то во время ходьбы предмет, лежащий на голове (книга или мешочек с песком), упадет.

1. И. п. — о. с. (основная стойка), руки на пояс. Ходить в течение 40—50 с, сохраняя правильную осанку.

2. И. п. — о. с., руки вниз. 1 — поднять руки вверх; 2 — руки в стороны; 3—4 — присесть, руки вперед; 5—7 — медленно встать, руки вперед; 8 — руки вниз. Повторить 4—6 раз.

осанка

- У стены

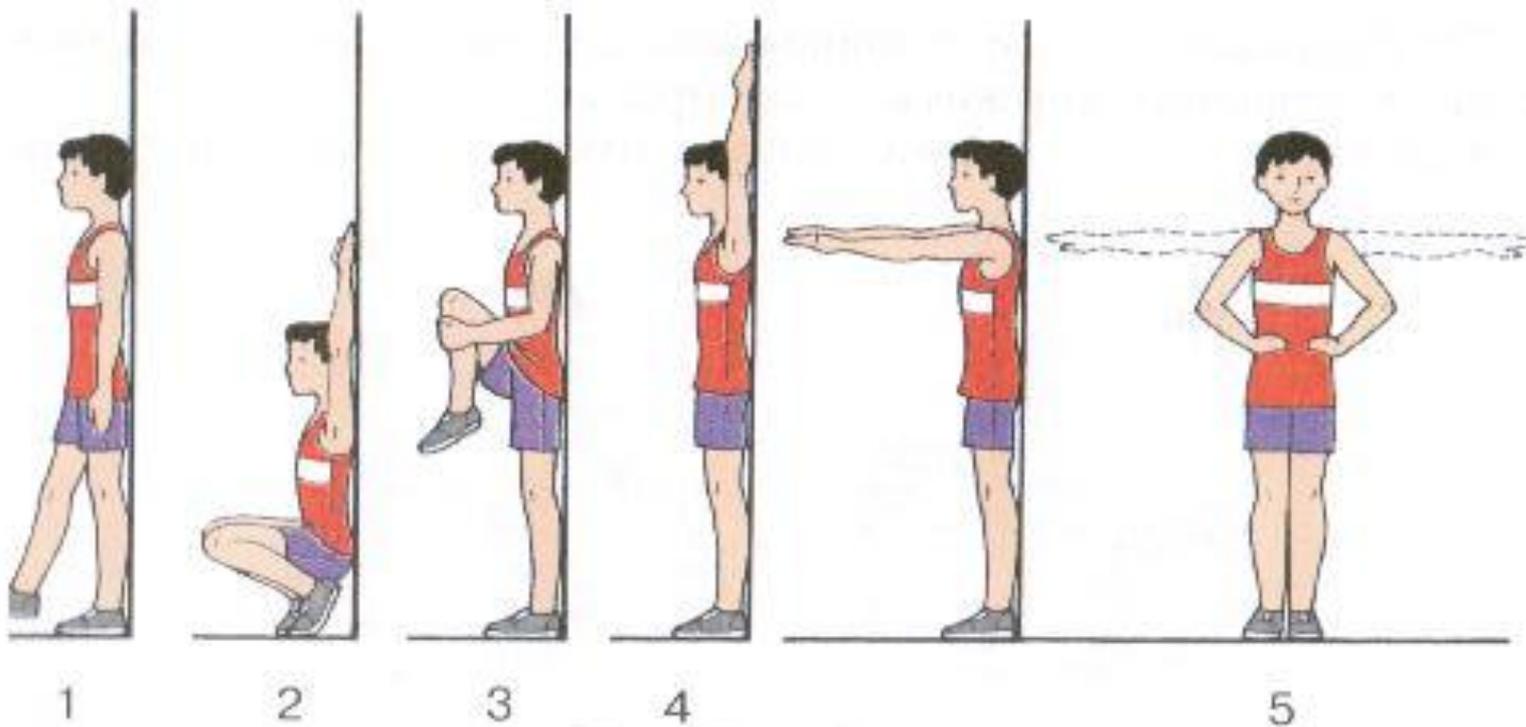


Рис. 5

осанка

- С предметом

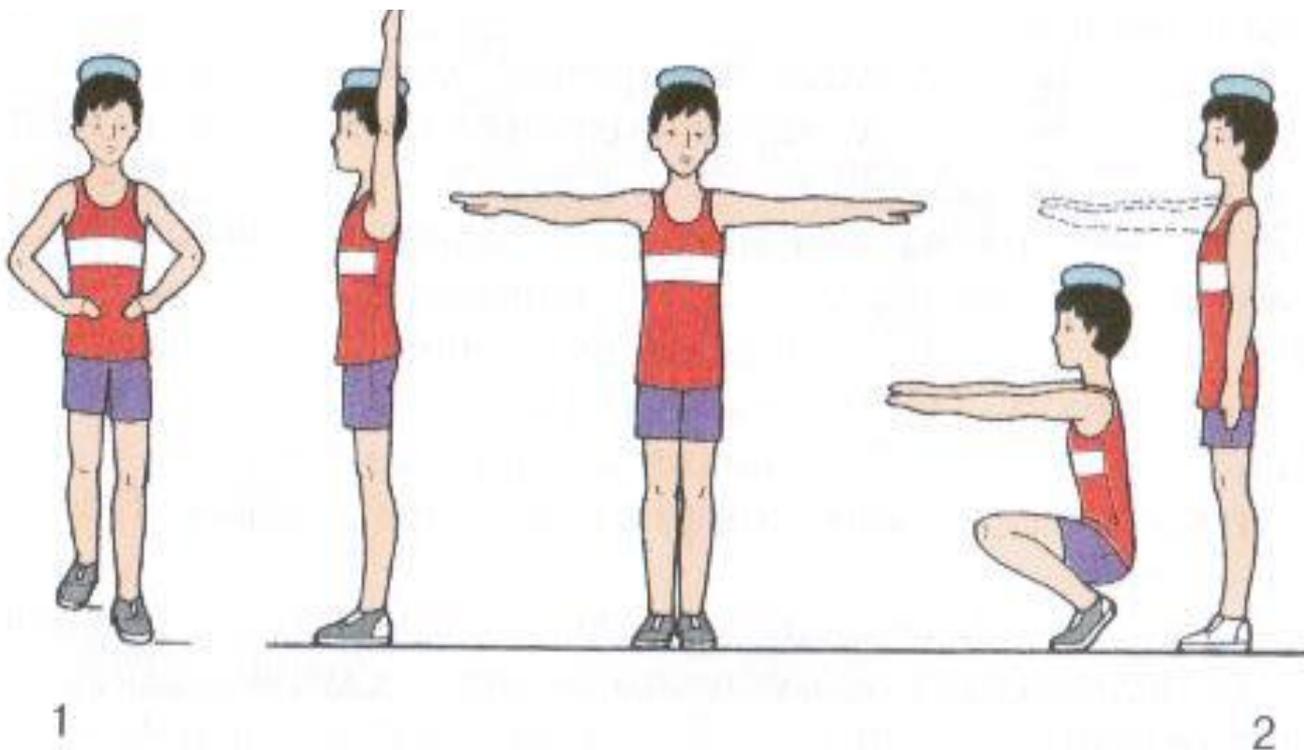


Рис. 6

осанка

- С предметом

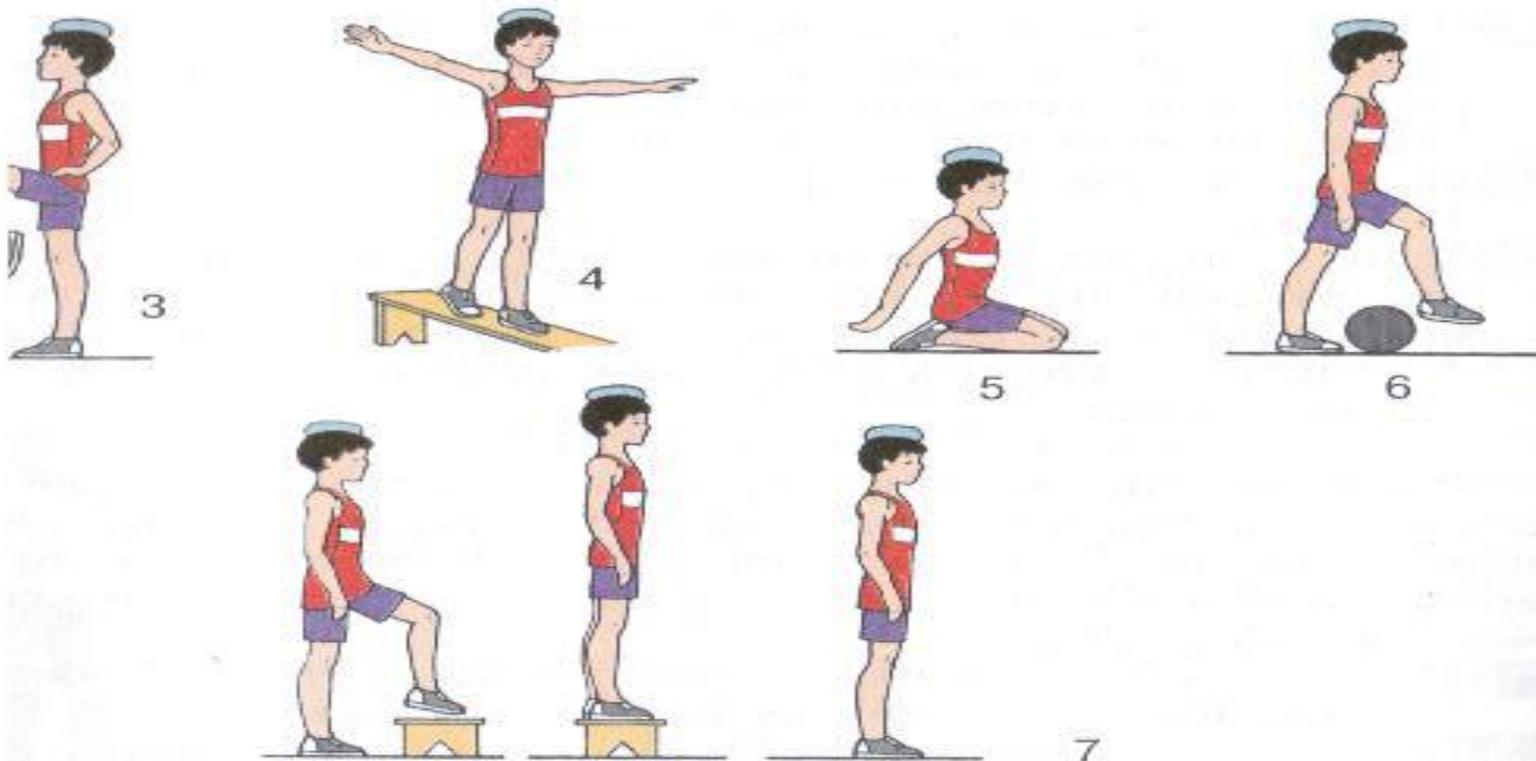


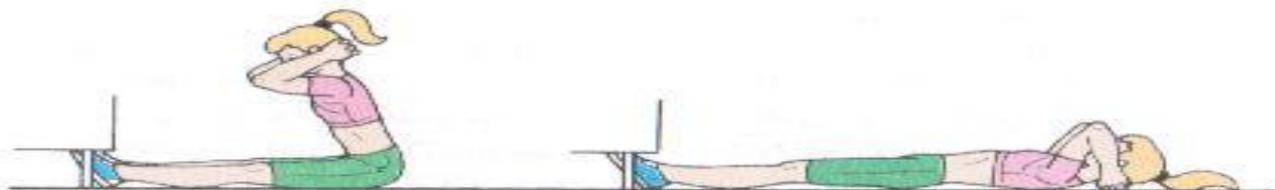
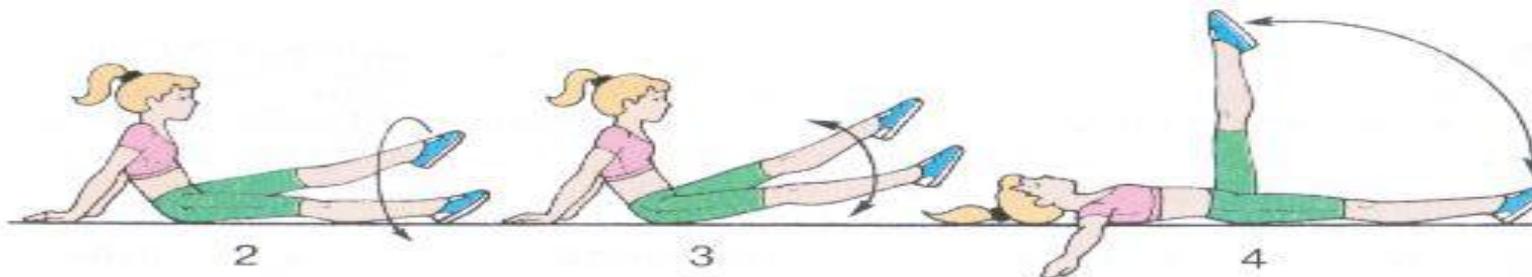
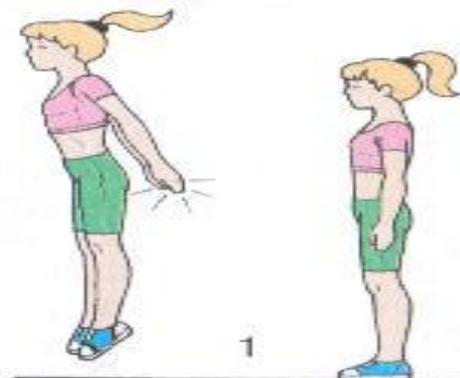
Рис. 6 (продолжение)

Упражнения для мышц брюшного пресса

1. И. п. — о. с. Прыжки на носках с хлопками за спиной на каждый прыжок. Повторить 6—8 раз, затем перейти на ходьбу.

2. И. п. — сед с опорой на руки, спина прямая. 1 — поднять правую ногу; 2 — перенести ее влево и коснуться пола. 3—4 — и. п.; 5—6 — то же другой ногой. Повторить 4—6 раз.

3. И. п. — то же. 1 — поднять прямые ноги; 1—2, 3—4 — скрестные махи ногами в горизонтальной плоскости («ножницы»). Повторить 4—6 раз.



Упражнения для брюшного пресса

- продолжение

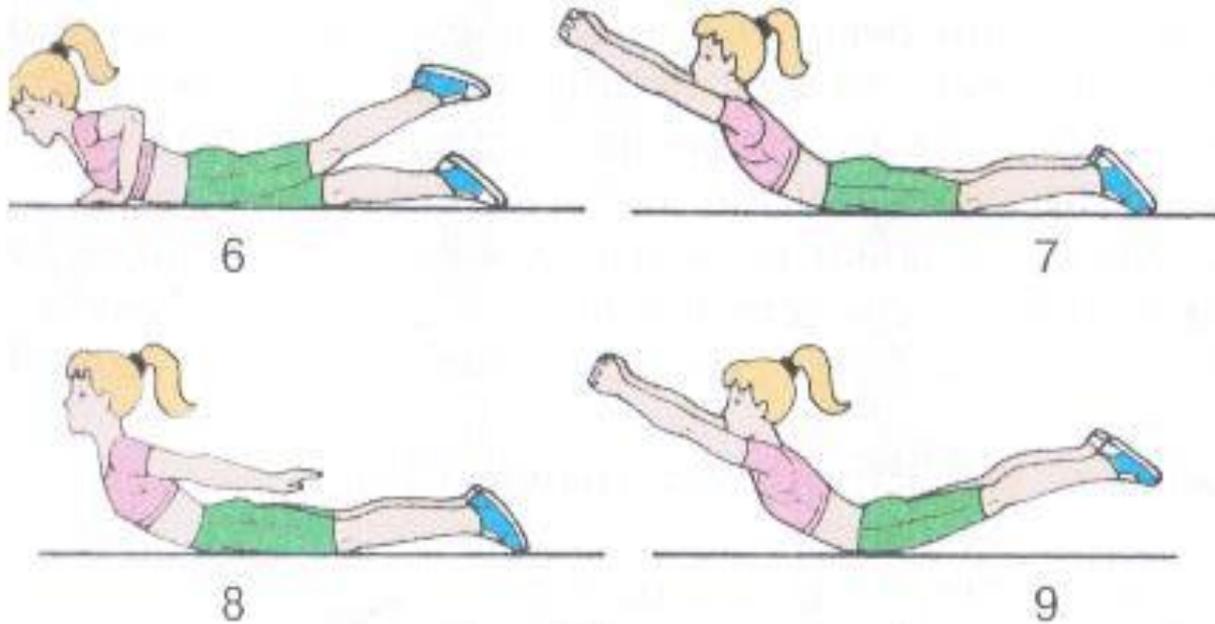


Рис. 7 (продолжение)

Для мышц спины и живота

- **продолжение**

И. п. — лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны. 1 — правую ногу вверх; 2 — и. п.; 3 — левую ногу вверх; 4 — и. п. Повторить 4—6 раз.

И. п. — лежа на полу, ноги закрепить под опорой. 1—2 — поднимать и опускать туловище. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 4—6 раз.

И. п. — лежа на животе с опорой на согнутые в локтях руки. 1 — правую ногу вверх (ноги не сгибать); 2 — и. п.; 3 — левую ногу вверх; 4 — и. п. Повторить 2—4 раза каждой ногой.

И. п. — лежа на животе, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок». 1 — поднять только туловище, не отрывая ноги от пола; 2 — и. п. Повторить 2—4 раза.

И. п. — лежа на животе, руки вытянуты вдоль тела. 1 — поднимая туловище, руки отвести назад, ноги не отрывать от пола; 2 — и. п. Повторить 2—4 раза.

И. п. — лежа на животе, руки вверх, сцеплены в «замок», ноги вместе. 1 — прогнуться, стараясь не разводить ноги и не разжимать руки. Повторить 2—4 раза.

Спасибо за внимание!