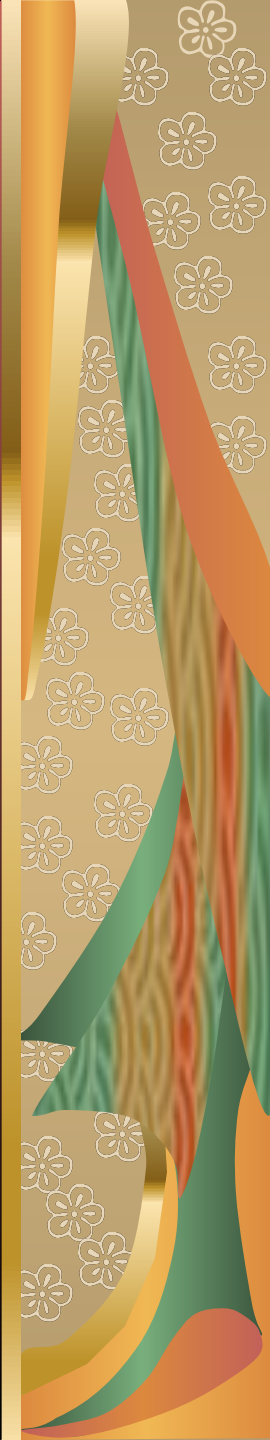


# Методика обучения

- Акробатические упражнения по «Комплексной программе физического воспитания для учащихся 1-11 классов»



В Комплексной программе по физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы большое внимание уделяется освоению сравнительно несложных акробатических упражнений. Они предусмотрены с I по XI класс как для мальчиков (юношей), так и для девочек (девушек). Перечень упражнений в целом невелик, однако благодаря своей динамичности и эмоциональности они широко используются на уроках гимнастики в школе и 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 средства развития таких физических качеств, как скоростная сила, гибкость, ловкость, прыгучесть. Проведение акробатических упражнений не требует использования различных снарядов. Фронтальный, фронтально-посменный, поточный и игровой способы организации учащихся при выполнении этих упражнений способствуют значительному повышению плотности урока. Несложные и хорошо освоенные равновесия, стойки, «мосты» можно с успехом выполнять в подготовительной части урока. В презентации рассмотрены акробатические упражнения, составляющие базовый компонент комплексной программы. Их освоение позволит учащимся выполнить требования общегосударственного образовательного стандарта по физической культуре.



- Для освоения наиболее сложных упражнений рекомендуются использовать обучающие программы, методические пособия.
- Известно, что учащиеся I-IV классов, как правило, с большим интересом, удовольствием и старанием осваивают акробатические упражнения. Однако к V-VII классам интерес начинает снижаться, а к VIII-XI классам — исчезает совсем. Подобное можно объяснить тем, что для младших школьников перекуты, кувырки и равновесия являются новинкой, но затем эти упражнения без больших изменений переходят вместе с школьниками из класса в класс, и интерес к ним, естественно, пропадает. Так не должно быть — зародив интерес к этим упражнениям, учитель физической культуры должен не только поддерживать его, но и развивать. Для этого необходимо изучать разнообразные варианты известных школьникам упражнений, усложнять их, видоизменять и соединять с другими элементами, включать в игры, эстафеты.



# I КЛАСС

## Группировка

### Техника выполнения.

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

### Последовательность обучения.

1. Из о. с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.
2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
4. Из положения лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

### Типичные ошибки.

Откинута назад голова.

Ноги вместе, не разведены.

Ноги разведены слишком широко.

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

Неплотная группировка.

### Требования к выполнению.

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



# Перекаты

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

## Последовательность обучения.

1. Из положения группировки сидя перекат назад-вперед на спине.
2. Из положения группировки сидя перекат назад и перекатом вперед вернуться в и. п.
3. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке.
4. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед и. п.
5. Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе. Лежа на животе, прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лежа на бедрах. Быстро сгибая руки, выполнить перекат вперед и, разгибая их, перекат назад.
6. Из упора стоя на коленях перекаты в стороны в группировке. Последовательно касаясь пола предплечьем, плечом, боком, спиной, другим боком и плечом, принять группировку и обратным движением возвратиться в и. п.
6. Из упора присев перекат в сторону и возвратиться в и. п.
7. Перекаты вперед и назад прогнувшись с различными положениям рук (вверху, за спиной, к плечам).

## Требования к выполнению.

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



## II КЛАСС

Программой предусмотрено обучение следующим акробатическим упражнениям: кувырк вперед , кувырок в сторону, стойка на лопатках согнув ноги , из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев. Наиболее сложным из этих упражнений является кувырок вперед.

### Кувырок вперед

**Техника выполнения.** Из упора присев (с опорой руками впереди ; стопы 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 выполнить группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

### Последовательность обучения.

1. Группировка из различных и. п. (и.п. -о.с руки вверх )
- 2 Из упора присев выпрямить ноги в коленях ( неполностью ), голову наклонить ( подбородок к груди ) . Прийти в и.п.
2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

### Типичные ошибки.

Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).

Отсутствие отталкивания ногами.

Ноги полностью согнуты при отталкивании.

Недостаточная группировка.

Неправильное положение рук.

Опора руками сзади при переходе в упор присев.

### Страховка и помощь.

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





## Кувырок в сторону

- **Техника выполнения.** Выполняется из упора стоя на коленях или упора присев. Первая часть кувырка такая же, как и у переката в сторону из упора стоя на коленях, однако вращение тела необходимо продолжить в том же направлении и, переворачиваясь через спину, прийти снова в упор стоя на коленях или в упор присев.
- **Последовательность обучения.**
  - Группировка из положения лежа на спине.
  - Из упора стоя на коленях перекат в сторону.
  - Из упора стоя на коленях кувырок в сторону.
  - Из упора присев кувырок в сторону в упор присев.
- **Типичные ошибки.**
  - В начале кувырка рука не ставится на предплечье.
  - Неплотная группировка.
- **Страховка и помощь.**  
стоя сзади, помогать переворачиванию, поддерживая около тазобедренных суставов



## Стойка на лопатках согнув ноги

- **Техника выполнения.**

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

### Последовательность обучения.

- Из упора присев перекаты назад и вперед.
- Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.
- Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги.
- **Типичные ошибки.**
  - Перекат выполняется с откидыванием плеч и головы назад.
  - Руки ставятся под спину рано, локти широко разведены.
  - Туловище не принимает вертикального положения.
  - Голени отклоняются от вертикального положения, носки не оттянуты.
- **Страховка и помощь.** Помогать, стоя сбоку от ученика, одной рукой поддерживая под спину, другой за ноги





## Из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев

- **Техника выполнения.** Убрав руки с поясницы, начать перекат вперед, одновременно взять группировку. В конце переката выполнить энергичное движение плечами вперед и принять упор присев.
- **Последовательность обучения.**
  1. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
  2. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед упор присев.
  3. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги (держать), перекатом вперед сед в группировке.
  4. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги (держать), перекатом вперед, упор присев.
- **Типичные ошибки.** Аналогичны ошибкам при выполнении стойки на лопатках согнув ноги и второй половины кувырка вперед
- **Страховка и помощь.** Помогать стоя сбоку в момент перехода в упор присев, поддерживая под спину или плечо.
- **Комбинация для контрольного урока**
  1. Из упора присев кувырок вперед в упор присев — перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги — перекатом вперед упор присев — кувырок в стороны в упор присев и о. с.



### III КЛАСС

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

- **Два-три кувырка вперед**
- **Техника выполнения.** После первого кувырка, который выполняется несколько энергичнее, чем обычно, поставить рук на пол и, не задерживаясь, выполнить второй, третий кувырок
- **Последовательность обучения.**
  - 1.Из упора присев кувырок вперед в упор присев
  - 2.Из упора присев кувырок вперед в упор присев и прыжок вверх
  - 3.Из упора присев два кувырка вперед в упор присев
- **Типичные ошибки**
  - Остановка между кувырками
  - Ошибки типичные между кувырками вперед



## 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.
- **Последовательность обучения.**
- Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.
- Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги — разогнув ноги стойка на лопатках — держать.
- Из упора сидя сзади перекатом назад стойка на лопатках.
- Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.
- **Типичные ошибки.**
- Сгибание в тазобедренных суставах.
- Тело отклонено от вертикальной плоскости.
- Неправильно поставлены руки.
- Широко разведены локти.
- **Страховка и помощь.** Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускания ног за голову. После выхода в стойку на лопатках дополнительно (по мере необходимости) поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального положения тела с вытянутыми носками.



## Из положения лежа на спине «мост»

- **Техника выполнения.** Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад.
- Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.
- **Последовательность обучения.**
- Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).
- Освоить исходное положение и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь о нее.
- Из положения лежа на спине выполнить «мост» с помощью.
- Из положения лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.
- Первое время повторять «мост» 3-5 раз, затем увеличивать до 8-12 раз, чередуя с наклонами вперед, кувырками, стойками.
- **Типичные ошибки.**
- Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.
- Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей..
- Руки и ноги широко расставлены.
- Голова наклонена вперед.
- **Страховка и помощь**
- Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу



## Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой

- **Техника выполнения.** Это упражнение является подводящим для освоения первой части кувырка назад. Из упора присев сгруппироваться и выполнять перекат назад, в конце переката опереться ладонями о пол у головы, держа локти и кисти параллельно.
- **Последовательность обучения.**
- На расстоянии полушага от стенки, наклоняясь назад, поставить согнутые в локтях руки у головы.
- Из положения лежа на спине повторить и. п. для выполнения «моста», т. е. согнуть ноги в коленях и поставить согнутые в локтях руки на пол кистями около головы.
- Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой и перекат вперед.
- **Типичные ошибки.**
- При постановке кистей сильно разведены локти.
- Локти и кисти непараллельны.
- Неодновременная постановка кистей.
- **Страховка и помощь.**  
При появлении ошибок помогать, стоя у головы, параллельно держать локти.





## Комбинация для совершенствования и контрольного урока

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





## IV КЛАСС

### Кувырок назад в группировке

- **Техника выполнения.** Из упора присев, руки несколько впереди — тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь ладонями о пол руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев..
- **Последовательность обучения.**
- Кувырок вперед.
- Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
- Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.
- **Типичные ошибки.**
- Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей ,непараллельная постановка кистей и локтей).
- Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.
- Неплотная группировка.
- Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.
- Медленное переворачивание.
- **Страховка и помощь.** Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину



## Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках

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

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



# V КЛАСС

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

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



## VI КЛАСС

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

### **Типичные ошибки.**

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

### **Страховка и помощь.** Страховку осуществлять стоя сбоку,

- поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.



## Комбинация

### контрольного урока

### для мальчиков

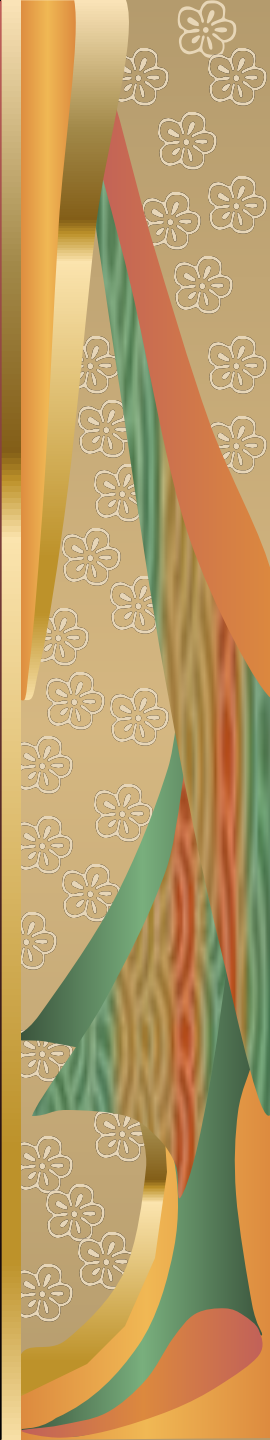
Из стойки ноги врозь, руки вверх,  
наклоном назад «мост» с помощью  
- 3,0 балла

Лечь и, поднимая туловище, упор сидя  
сзади,  
перекатом назад стойка на лопатках  
(держать) — 1,5 балла.

Перекатом вперед упор присев — 1,5  
балла.

Кувырок назад в упор присев — 2,0  
балла.

Кувырок вперед и прыжок вверх  
прогибаясь— 2,0 балла.



## Комбинация

### контрольного урока

#### для девочек

- Два кувырка вперед и, выпрямляясь, руки вверх— 2,0 балла.
- Опуститься в «мост» — 3,5 балла.
- Лечь и стойка на лопатках — 2,0 балла.
- Перекат вперед в упор присев и прыжок
- прогибаясь ноги врозь — 2,5 балла





## VII 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

- **Последовательность обучения.**

Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.

Из упора стоя на коленях кувырок вперед в стойку на лопатках.

Из упора присев кувырок вперед в стойку на лопатках

#### Типичные ошибки.

Преждевременный отрыв ног от опоры и падение вперед.  
Постановка рук с широко разведенными локтями.

Ошибки, типичные для стойки на лопатках

#### Страховка и помощь.

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



## Стойка на голове согнув ноги



- **Техника выполнения.** Упражнение является подводящим для освоения стойки на голове и руках. Из упора присев, разгибая ноги, опереться головой о мат, перенося массу тела на руки и голову, без толчка и маха согнуть к груди сначала одну ногу, затем другую, принимая стойку на голове согнув ноги.
- **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.
- **Типичные ошибки.**
- 1. Неправильная постановка головы; не на лоб, а на темя.
- 2. Близкая постановка головы к рукам (нарушен принцип равностороннего треугольника).
- 3. Сгибание ног не к груди, а за спину
- **Страховка и помощь.**
- Помогать, стоя сбоку на коленях, поддерживая одной рукой под спину, другой за голени.



## 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.
- **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.
  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.**
  - Резкое опускание согнутой и прямой ноги.
  - Сгибание ноги, отведенной назад.
- **Страховка и помощь.** Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.



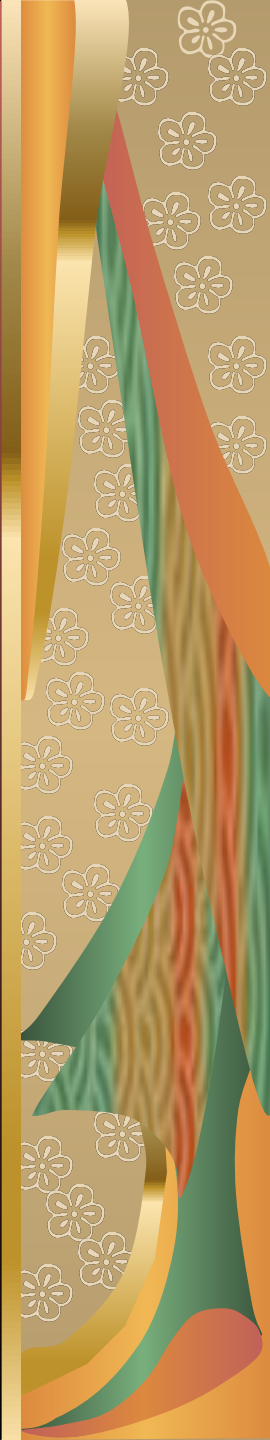
# Комбинация контрольного урока для мальчиков

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



## Комбинация контрольного урока для девочек

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



## VIII КЛАСС

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

- **Кувырок назад в упор стоя ноги врозь**
- Техника выполнения. Из упора присев, заканчивая кувырок назад, развести ноги, не сгибая их в коленях, и, выпрямляя руки, выйти в упор стоя ноги врозь.
- **Последовательность обучения.**
- Из упора присев кувырок назад в упор присев.
- Из седа в группировке перекат назад до упора согнувшись ноги врозь и возвратиться в и. п.
- Из упора присев перекат назад в группировке до упора согнувшись ноги врозь и возвратиться в и. п.
- Из упора стоя ноги врозь согнувшись сгибание и разгибание рук до касания головой матов,
- Из упора присев кувырок назад в упор стоя ноги врозь.
- **Типичные ошибки.**
- Неправильная постановка рук, как при выполнении кувырка назад.
- Слишком запоздалое разведение ног.
- Неполное разгибание ног в момент разведения.
- **Страховка и помощь.** Помогать, стоя сбоку на коленях, поддерживая под спину в момент переворачивания через голову. Чтобы выполняющий не задел страхующего ногами при их разведении, последний должен находиться рядом с выполняющим в и. п.

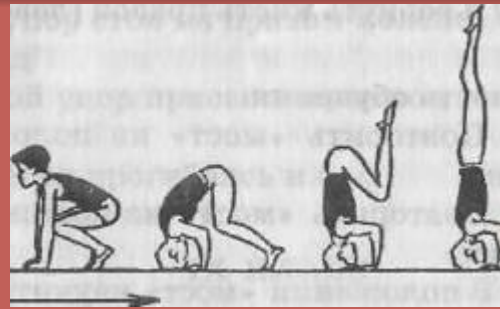






- **Длинный кувырок**
- **Техника выполнения.** Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседа, руки назад, махом руками вперед разгибая ноги, поставить руки не ближе 60-80 см от носков впереди плеч, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке. При этом надо стремиться, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.
- **Последовательность обучения.**
- Из упора присев кувырок вперед в упор присев.
- Из упора присев кувырок вперед с постепенным увеличением расстояния между ногами и руками в упор присев.
- Из полуприседа длинный кувырок вперед в упор присев с линии, находящейся на расстоянии 60-80 см до постановки рук.
- **Типичные ошибки.**
- Близкая постановка рук, что приводит к выполнению обычного кувырка вперед.
- Ноги в момент отталкивания не разгибаются полностью.
- Появление фазы полета из-за слишком большого расстояния между стопами и местом постановки рук.
- Ошибки, типичные при выполнении группировок, перекатов и кувырка вперед.
- **Страховка и помощь.** Стоя сбоку у места постановки рук, одной рукой, накладывая ее на затылок выполняющего, помогать ему наклонять голову вперед, а другой поддерживать снизу под живот или бедро.





- **Стойка на голове**
- **Техника выполнения.** Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения.
- **Последовательность обучения.**
- Из упора присев стойка на голове согнув ноги (упражнение VII класса).
- Из упора присев стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением тела до прямого положения.
- Из упора присев толчком двумя ногами стойка на голове и возвратиться в и. п.
- **Типичные ошибки.**
- Неправильная постановка головы (не на лоб, а на темя).
- Голова поставлена близко или далеко от рук.
- Неполное разгибание в тазобедренных суставах.
- Излишнее прогибание в пояснице.
- Ноги согнуты в коленях, носки не оттянуты.
- **Страховка и помощь.** Стоя сбоку, одной рукой поддерживать за голень снизу, другой под спину. При выходе в стойку поддерживать одной рукой за бедро, а другой за голень, добиваясь точного вертикального положения.





- **«Мост» и поворот кругом в упор стоя на одном колене**
- **Техника выполнения.** Описание техники выполнения «моста» из положения лежа на спине и из положения стоя с помощью приведены для учащихся III и VI классов. Поэтому здесь остановимся на технике поворота в упор стоя на одном колене из положения «мост». Переносить тяжесть тела на правую (левую) руку и правую (левую) ногу, оттолкнуться левой (правой) рукой и начать поворот направо (налево). Повернувшись на 90° согнуться и закончить упражнение в упоре стоя на правом (левом) колене, другую назад. Завершая поворот, опереться на левую (правую) руку и вернуть кисть правой (левой) руки в обычное положение.
- **Последовательность обучения.**
- Повторить «мост» из положения лежа на спине.
- Повторить «мост» из положения стоя с помощью.
- В положении «мост» научить переносить тяжесть тела с руки на руку, приподнимая одну руку от пола.
- Повторить положение упора стоя на одном колене.
- «Мост» и поворот кругом в упор стоя на одном колене с помощью и самостоятельно.
- **Типичные ошибки.**
- Недостаточная передача тяжести тела на руки.
- Слишком широкая постановка рук на пол.
- При повороте нет толчка ногой, противоположной повороту от пола.
- Опускание и сгибание ноги сзади.
- **Страховка и помощь.** Помогать, стоя с противоположной повороту стороны, поддерживая под спину и за ногу.



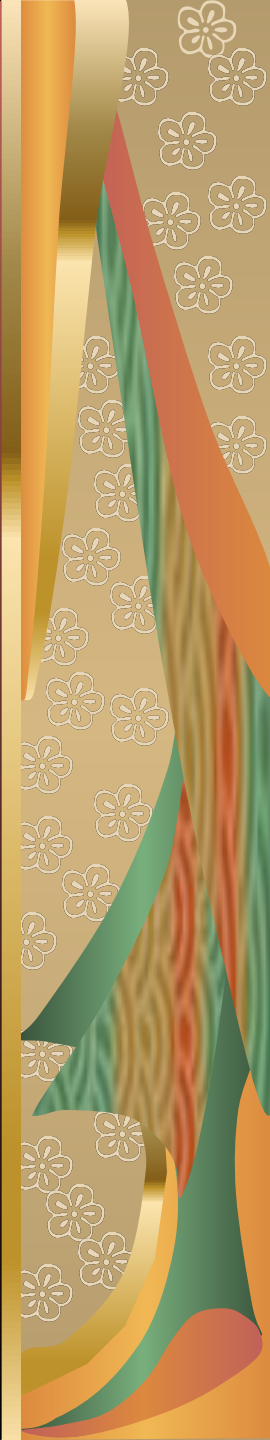
# Комбинация контрольного урока для мальчиков

- 1. Из упора присев кувырок назад в упор
- стоя ноги врозь — 3,0 балла.
- 2. Наклон вперед прогнувшись, руки
- в стороны — 1,0 балл.
- 3. Упор присев и стойка на голове толчком
- двумя — 3,0 балла.
- 4. Опускание в упор присев и кувырок
- вперед — 1,0 балл.
- 5. Длинный кувырок и прыжок вверх
- прогибаясь — 2,0 балла.



# Комбинация контрольного урока для девочек

- Из упора присев кувырок назад – 2.0 балла
- Перекатом назад стойка на лопатках – 1,5 балла
- Перекатом вперед лечь и «мост» - 2,5 балла
- Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад — 2,0 балла.
- Махом левой упор присев и кувырок вперед— 1,0 балл.
- Прыжок вверх прогибаясь и о, с. — 1,0 балл.



## IX КЛАСС

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

равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.

- **Из упора присев силой стойка на голове**
- **Техника выполнения.** Из упора присев (голову и руки необходимо поставить так же, как и при выполнении стойки на голове и руках согнув ноги (VII Кл.), стойку силой можно выполнить с согнутыми или прямыми ногами (согнувшись). Но в обоих вариантах из упора присев, предварительно разогнув ноги и не отрывая их от пола, необходимо поставить вертикально туловище, а затем поднять ноги: в первом случае — сгибая их в коленях через стойку, согнув ноги, а во втором — разгибаясь в тазобедренных суставах с прямыми ногами
- **Последовательность обучения.**
- Повторить стойку на голове согнув ноги (VIII Кл.).
- Повторить стойку на голове толчком двумя из упора присев согнутыми ногами.
- Из упора присев стойка на голове согнув ноги силой.
- Из упора присев стойка на голове согнувшись (с прямыми ногами) силой.
- **Типичные ошибки.**
- Неправильное положение рук и головы, описанное ранее.
- Стойка выполняется толчком двумя или махом одной и толчком другой.
- Слишком далеко или близко поставлены руки от ног, и при разгибании ног туловище принимает наклонное положение: либо вперед (когда руки поставлены слишком близко к ногам), либо назад (когда руки поставлены слишком далеко от ног).
- Преждевременное разгибание в тазобедренных суставах (до того момента, когда туловище еще не примет вертикального положения).
- **Страховка и помощь.** Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину







- **С трех шагов разбега кувырок вперед прыжком**
- **Техника выполнения.** Характерной особенностью техники является наличие полетной фазы после толчка ногами, в без опорном положении тело слегка согнуто в тазобедренных суставах. После касания руками опоры выполняется кувырок вперед. Кувырок вперед прыжком выполняется из полуприседа, с шага, с разбега на горку из 2-3 матов.
- **Последовательность обучения.**
- Из упора присев кувырок вперед.
- Из упора присев длинный кувырок вперед в упор присев.
- Из полуприседа руки назад, кувырок прыжком в упор присев.
- С трех шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев.
- **Типичные ошибки.**
- Ошибки, типичные при выполнении кувырка в группировке, длинного кувырка.
- Слишком высокая или низкая траектория в полетной фазе.
- Постановка рук под себя и резкое их сгибание.
- **Страховка и помощь.**

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





- **Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед**
- В этой связке новым элементом для учащихся является равновесие на одной. Рассмотрим технику выполнения данного элемента.
- **Техника выполнения.** Равновесие — это положение, в котором учащийся стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв другую ногу назад до отказа и руки в стороны.
- Для принятия равновесия из основной стойки отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.
- **Последовательность обучения.**
- Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.
- Равновесие стоя боком у гимнастической стенки.
- Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3-4 с, а для совершенствования — до 10-20 с, выполнять равновесие с закрытыми глазами.
- Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.
- **Типичные ошибки:**
- При наклоне туловища вперед нога опускается.
- Не полностью выпрямлена опорная нога.
- **Страховка и помощь.**  
Стоя сбоку со стороны отводимой назад ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро, постепенно помощь уменьшать, держа только за одну руку.



# Комбинация контрольного урока для мальчиков

- С 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев - 2.0 балла
- Силой стойка на голове и руках согнув ноги - 4,0 балла
- Опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь с поворотом кругом - 2,0 балла
- Полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь и о. с. - 2.0 балла



# Комбинация контрольного урока для девочек

- Шагом левой равновесие -3.0 балла
- Выпад правой, руки в стороны  
- 1,0 балла
- Кувырок вперед толчком одной в сед  
и наклон вперед  
- 2,0 балла
- Кувырок назад в упор присев  
- 2,0 балла
- Прыжок вверх с поворотом кругом  
- 2,0 балла

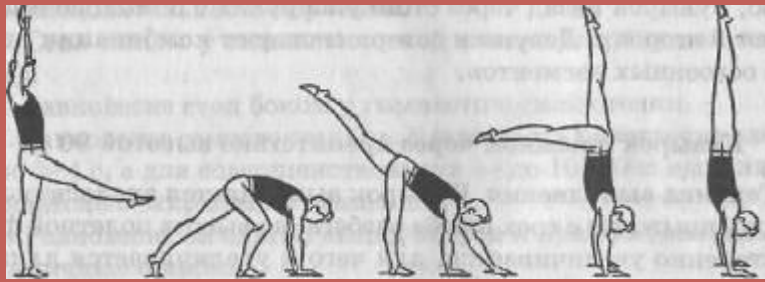


## Х-ХІ КЛАССЫ

В этих классах юноши должны освоить кувырок прыжком через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью и переворот в сторону. Девушки закрепляют комбинации из ранее освоенных элементов.

- **Кувырок прыжком через препятствие высотой 90 см**
- **Техника выполнения.** Кувырок выполняется аналогично кувырку прыжком с трех шагов разбега, но высота полетной фазы постепенно увеличивается, для чего и увеличивается длина и скорость разбега
- **Последовательность обучения.**
- Повторить из упора присев длинный кувырок вперед.
- С места кувырок прыжком.
- С 2-3 шагов разбега кувырок прыжком, постепенно увеличивая высоту до 50-70 см.
- С разбега кувырок прыжком через препятствие высотой до 90 см (в качестве препятствия может служить натянутая скакалка, свернутый мат).
- **Типичные ошибки.**
- Ошибки такие же, как и при кувырках прыжком без препятствия. В связи с опасностью получения травм учащиеся, не освоившие кувырок прыжком с места, не должны допускаться к выполнению данного упражнения





- **Стойка на руках махом одной и толчком другой**
- **Техника выполнения.** Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, шагом сделать выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть
- **Последовательность обучения.**
- Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.
- Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.
- **Типичные ошибки.**
- Неправильное положение головы (не отклоняется назад).
- Слишком прогнутое тело.
- Слишком широкая или узкая постановка рук.
- Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинноключичных суставах.
- **Страховка и помощь.** Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить ученика за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориент





- **Переворот в сторону**
- **Техника выполнения.** Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, затем, наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой (если переворот выполняется влево, то левой рукой) пальцами в эту же сторону на расстоянии шага от толчковой ноги и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Далее, оттолкнувшись поочередно
- **Последовательность обучения.**
- 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.
- 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).
- Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать, как в упражнении 1.
- Махом одной и толчком другой переворот в сторону.
- **Типичные ошибки.**
- Руки и ноги не ставятся на одной линии.
- Переворот выполняется не через стойку на руках.
- Голова не отклонена назад, и ученик не контролирует постановку рук.
- Переворот выполняется не через стойку на руках, т. е. тело проходит не в вертикальной плоскости, а сбоку.
- **Страховка и помощь.** В практике применяют три основных варианта помощи проводкой по движению со стороны спины:
- Одной рукой поддерживать за пояс, другой под плечо.
- Захватом обеими руками скрестно за поясницу.
- Захватом обеими руками за поясницу.



- **Кувырок назад через стойку на руках с помощью**

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

- **Последовательность обучения.**

- Махом одной и толчком другой повторить стойку на руках с помощью.
- 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.
- Из седа с наклоном вперед перекаатом назад стойка на руках с помощью и возвращение в и. п.
- Из седа с наклоном вперед кувырок назад через стойку на руках с помощью.
- Из о. с. наклониться вперед как можно глубже и, теряя равновесие назад, опереться руками о пол около колен. Сед с прямыми ногами и кувырок назад через стойку на руках с помощью.

- **Типичные ошибки.**

- Преждевременное разгибание в тазобедренных суставах.
- Запоздалое разгибание в тазобедренных суставах,
- Неправильная постановка рук.

- **Страховка и помощь.**

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



## **Комбинация контрольного урока для юношей в X классе**

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



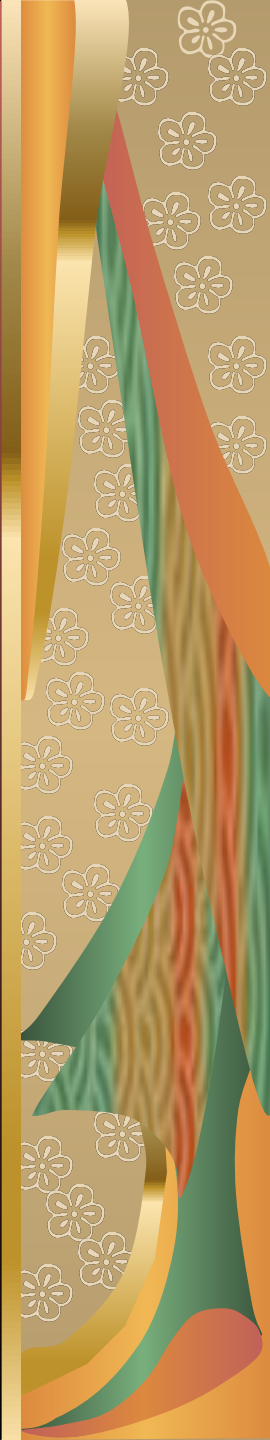
# Комбинация контрольного урока для девушек в X классе

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



# Комбинация контрольного урока для юношей в XI классе

- С 2-3 шагов разбега кувырок прыжком вперед — 2,0 балла.
- Кувырок вперед в упор присев — 1,0 балл.
- Силой стойка на голове — 2,5 балла.
- Опускаясь в упор присев, кувырок
- назад в упор стоя согнувшись — 1,5 балла.
- Выпрямляясь шагом одной и махом
- другой, переворот в сторону — 3,0 балла



## Комбинация контрольного урока для девушек в XI классе

- 1.Кувырок вперед в сед с наклоном —1,0 балл.
- 2.Выпрямляясь, сед углом, руки в стороны — 2,0 балла.
- 3.Перекатом назад стойка на лопатках — 1,0 балл.
- 4.Перекатом вперед лечь и «мост» — 2,0 балла.
- 5.Поворот в упор присев — 1,5 балла.
- 6.Встать в равновесие на одной, руки в стороны, выпад вперед и кувырок вперед в упор присев и о. с. — 2,5 балла.

