***Методическая разработка***

***Тема***: «Методика обучения упражнения на бревне и акробатической комбинации»

***Задачи*:**

1. Научить технике выполнения упражнений на бревне и технике акробатических упражнений.
2. Развивать гибкость, координацию движений.
3. Воспитывать смелость, решительность.

***Оборудование***: маты гимнастические, бревно, мостик.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Элементы и соединения** | **Стоимость** |
| 1 | И.п. – основная стойка. |  |
| 2 | Дугами вперёд руки в стороны и шагом вперёд равновесие на правой (левой) («ласточка»), держать – кувырок вперёд | 1,0 балла |
|  | ***Усложнение:***  - Дугами вперёд руки в стороны и шагом вперёд равновесие на правой (левой) («ласточка»), держать – кувырок вперёд без помощи рук | 2,0 |
| 3 | Встать и шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног («козлик») | 0,5 |
| 4 | Шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног («ножницы») | 0,5 |
| 5 | Шаг вперёд и вторым шагом одноимённый поворот на 360º, сгибая свободную ногу вперёд | 1,0 |
| ***Усложнение:***  - Шаг вперёд и вторым шагом одноимённый поворот на 360º, свободная нога вперёд не ниже 90º | 2,0 |
| 6 | Шаг вперёд и, приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 180º | 0,5 |
| 7 | Махом одной, толчком другой два переворота вправо или влево («колеса») в стойку ноги врозь | 0,5 + 0,5 |
| ***Усложнение:***  - Махом одной, толчком другой переворот вправо или влево («колесо») в стойку ноги врозь – поворот направо (налево) и махом правой (левой), толчком левой (правой) переворот влево или вправо в стойку ноги врозь | 1,0+ 1,0 |
| 8 | Поворот направо (налево) плечом назад в упор присев – кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться | 1,0 |
| 9 | Наклоном назад мост, держать | 1,0 |
| ***Усложнение****:*  -Наклоном назад мост с поднятой вперёд ногой, держать | 2,0 |
| 10 | Лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, обозначив наклон вперёд, перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, держать | 1,0 |
| 11 | Перекат вперёд в группировке в упор присев | 0,5 |
| 12 | Кувырок вперёд и кувырок вперёд прыжком | 0,5 + 0,5 |
| 13 | Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь | 1,0 |
| ***Усложнение:***  - Прыжок вверх с поворотом на 360º | 2,0 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Элементы и соединения** | **Техника выполнения** | **Последовательность обучения** | **Типичные ошибки** |
| I. Акробатическая комбинация | | | | |
| 1 | Равновесие на правой, левой («ласточка»), держать | 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 отвести ногу максимально назад и несколько прогнуться. | 1.Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад  2.Равновесие стоя боком у гимнастической стенки.  3.Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует 3-4 сек., а для совершенствования – 10-20 сек., выполнять равновесие с закрытыми глазами.  4.Равновесие на одной ноге и кувырок вперед. | 1.Принаклоне туловища вперед нога опускается.  2.Не полностью выпрямлена опорная нога. Страховка и помощь: стоя сбоку со стороны отводимой ноги, одной рукой помогать под плечо, другой – под бедро, постепенно помощь уменьшать, держать только за одну руку. |
| 2 | Прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), прыжок со сменой прямых ног («ножницы») | Шагом вперед поднять согнутую ногу вперед, оттолкнуться другой от пола в воздухе ноги поменять и приземлиться на маховую ногу. (то же самое, но с прямыми ногами) | 1.Поднимание согнутых ног вперед.  2.Махи прямыми ногами вперед. | 1.Не достаточно согнуты ноги в коленях при прыжке «козлик».  2.Мала высота прыжка.  3.Не вытянуты носки.  4.Не достаточно выпрямлены ноги в коленях при прыжке «ножницы». |
| 3 | Поворот на 360 | Шагом вперед, подняться на носок опорной ноги, выполнить поворот туловищем и вращение в сторону опорной ноги на 360, маховую ногу согнуть под углом 90. | 1.Поднимание ноги до угла 90.  2.Поворот на 180.  3.Поворот на 360. | 1.Поворот выполнен на согнутой опорной ноге.  2.Не достаточно поднята нога.  3.Не вытянут носок маховой ноги.  4.Поворот выполнен меньше, чем на 360.  5.Потеря равновесия. |
| 4 | Два переворота в сторону (левая, правая) | 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 пальцами в эту же сторону на расстояние шага от толчковой ноги и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках, ноги врозь. Далее оттолкнувшись поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь руки в стороны и выполнить второй переворот. | 1.Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода вы стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны стены захватом около коленей.  2.Из стойки на руках ноги врозь. Сначала помогать как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу, другую под плечо, помогая опуститься на ноги в стойку ноги врозь, руки в стороны.  3.Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом. После выхода в стойку помощь оказывать, как в упражнении 1.  4.Махом одной и толчком другой переворот в сторону.  5.Два переворот в сторону. | 1.Руки и ноги ставятся на одной линии.  2.Голова е отклонена назад и ученик не контролирует постановку рук.  3.Переворот выполняется не через стойку на руках, т. е. тело проходит не в вертикальной плоскости, а с боку.  4.После выполнения первого переворота в сторону была выполнена остановка пред вторым колесом.  5.При соединении 2 колес учащийся выполнил переступание ногами. |
| 5 | Кувырок назад в упор стоя согнувшись | Из упора присев, руки несколько впереди – тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающийся момент за счет плотной группировки, в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и опираясь на них перевернуться через голову и разгибая руки выйти в упор стоя согнувшись, оттолкнувшись руками выпрямиться, руки вверх. | 1.Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.  2.То же, но касаясь прямыми ногами за головой.  3.Упор стоя согнувшись.  4.Из упора присев кувырок назад упор стоя согнувшись. | 1.Неточная постановка рук.  2.Неплотная группировка при начале упражнения.  3.Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.  4.Медленное переворачивание.  5.Сгибание ноги после постановки на мат, при завершении кувырка. |
| 6 | Наклоном назад мост | 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. | 1.Выполнить «мост» из положения лежа.  2.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 стенке, опуститься как можно ниже.  4.»Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу. | 1.При наклоне туловища назад и опускание в мост голова не полностью отведена назад.  2.Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.  3.Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.  4.Руки и ноги широко расставлены.  5.Голова наклонена вперед.  6.Ноги в коленях не выпрямлены до прямого положения. |
| 7 | Перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук | Из седа ноги вместе выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в пол подняв ноги вверх выполнить стойку на лопатках. | 1.Из упора сидя перекатом назад поднимание прямых ног вверх.  2.Из упора сидя перекатом назад стойка на лопатках с помощью рук.  3.То ж без помощи рук. | 1.Сгибание в тазобедренных суставах.  2.Тело отклонено от вертикальной плоскости.  3.Сгибание ног в коленях при перекате назад. |
| 8 | Кувырок вперед и кувырок вперед прыжком | Из упора присев, 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, рукой согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.  Кувырок вперед прыжком выполняется из полуприседа, руки назад, махом руками вперед и разгибая ноги выполнить фазу полета и руки поставить не ближе 60-80 см. от носков впереди плеч, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке. | 1.Группировка из различных и.п.  2.Из упора присев перекат назад к 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 группировке.  1.Повторить из упора присев длинный кувырок вперед.  2.С места кувырок прыжком.  3.Кувырок вперед прыжком через препятствия. | 1.Опора руками близко к ступням.  2.Отсутствие отталкивания ногами.  3.Недостаточная группировка.  4.Неправильное положение рук.  5.Опора руками сзади при переходе в упор присев.  1.Ошибки, типичные при выполнении кувырка в группировке.  2.Слишком высокая или низкая траектория полета.  3.Постановка рук под себя и резкое их сгибание. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Элементы и соединения** | **Стоимость** |
| 1 | Из стойки продольно, махом правой и толчком левой, перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди | 0,5 балла |
| 2 | Упор сзади и сед углом, обозначить | 1,0 |
| 3 | Разводя ноги, махом назад упор лёжа на согнутых руках и, толчком ног, упор присев | 0,5 |
| 4 | Встать, руки в стороны, два шага с правой на носках и два шага на носках, сгибая ноги вперёд – приставляя левую, присед, руки в стороны | 1,0 |
| 5 | Поворот налево кругом | 0,5 |
| 6 | Встать и шагом правой равновесие на левой («ласточка»), держать | 1,0 |
| 7 | Выпрямляясь, шаг правой и махом левой назад (движением в стойку) соскок прогнувшись | 0,5 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| II. Упражнения на бревне. | | | | |
| 1 | Махом правой и толчком левой, перемах с поворотом налево в сед ноги врозь | Стоя продольно к бревну махом правой и толчком левой, перемах с поворотом налево в сед ноги врозь. | 1.Махи ногами в сторону у гимнастической стенки.  2.Вскок в упор на бревно ноги вместе.  3.Вскок в упор, с перемахом правой ногой.  4.То же с поворотом налево. | 1.Не вытянут носок маховой ноги.  2.Слабое отталкивание от мостика.  3.малая амплитуда маха ногой в сторону.  4.Сгибание рук во время перемаха.  5.Сгибание в коленном суставе. |
| 2 | Сед углом (держать) | Положение сидя с поднятыми вперед ногами, образующими с туловищем прямой угол, голова прямо. | 1.Поднимание ног на гимнастической стенке.  2.Сед углом на полу.  3.Сед углом на скамейке.  4.Сед углом на бревне. | 1.Не вытянуты носки.  2.При поднимании ног сгибание в коленном суставе.  3.Недостасточная фиксация упражнения. |
| 3 | Упор лежа на согнутых руках и, толчком ног, упор присев | Занимающийся обращен передней стороной тела в опоре, руки согнуты в локтях. Отжимание в упоре лежа и отталкиваясь ногами, упор присев. | 1.Упор лежа на согнутых руках на полу, вскок в упор присев.  2.То же на скамейке.  3.Упор лежа на прямых руках на бревне, вскок в упор присев.  4.То же на согнутых ногах. | 1.Согнуты ноги и не вытянуты носки в положении лежа на бревне.  2.Прогиб в поясничном отделе позвоночника.  3.Высоко поднят таз при упоре лежа. |
| 4 | Поворот налево кругом в приседе | Присед руки в стороны правая впереди, левая сзади, поворот налево кругом. | 1.Выполнение поворота на полу.  2.На скамейке.  3.Выполнение поворота на бревне с помощью. | 1.Поворот выполнен с переступанием ног.  2.Потеря равновесия при повороте. |
| 5 | Равновесие на левой («ласточка»), держать | Положение, в котором учащийся стоит а одной ноге, наклонившись вперед, другая нога отведена назад до отказа, руки в стороны. | 1.Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ноги.  2.Равновесие стоя боком у гимнастической стенки.  3.Равновесие на полу.  4.То же на скамейке.  5.Равновесие на бревне с помощью.  6.Равновесие на бревне, держать. | 1.При наклоне туловища вперед нога опускается.  2.Не полностью выпрямлена опорная нога.  3.Недостаточное удержание ноги. |
| 6 | Шагом правой и махом левой выполнить стойку на руках | Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, шагом сделать выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на бревно и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руки. В стойке ноги соединить, смотреть на руки и прогнувшись и оттолкнувшись руками соскок рядом с бревном. | 1.Стойка на руках махом одной и толчком другой у стены.  2.То же на полу.  3.Стойка на руках на скамейке с помощью и соскок на мат.  4.То же с помощью а бревне.  5.Выполнение упражнения самостоятельно. | 1.Не правильное положение головы.  2.Слишком прогнутое тело.  3.Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно-ключичных суставах.  4.Ученик не «дошел» до стойки.  5.Падение при приземлении. |
| 7 | Выполнение комбинации в целом на бревне |  |  |  |