**Методические рекомендации по организации обучения гимнастике учащихся начальных классов**

*Отроков Сергей Дмитриевич, учитель физической культуры,*

*МОБУ СОШ №2, г.Сочи*

***ГИМНАСТИКА***

Нельзя отказывать детям в их естественном желании лазать, преодолевать препятствия, демонстрировать свою смелость, ловкость и другие качества.

Упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях, кольцах, бревне), акробатические элементы, опорные прыжки формируют необходимые в жизни двигательные навыки и умения, развивают физические качества учащихся (силу, гибкость, ловкость, быстроту), исправляют дефекты осанки.

Сама организация урока по гимнастике способствует формированию у детей навыка самостоятельной работы, умения контролировать не только свои действия, но и руководить товарищами. Взаимовыручка, поддержка при страховке приучают детей к бережному отношению друг к другу.

Для лучшего выполнения задач урока по гимнастике, повышения плотности урока класс делится на отделения (подгруппы). В младших классах (1-3 классы) лучше делить класс на 3-4 постоянные подгруппы. В каждой подгруппе (отделении) поочередно назначается дежурный или командир, который несет ответственность за порядок во время занятий.

Между отделениями идет соревнование за лучшую организацию места занятий и дисциплину, за лучшее выполнение упражнений. Учитель отмечает не только лучших учеников, но и лучшие отделения и, естественно, командиров отделений. Все учащиеся успевают побывать в роли командиров и подчиненных, приучая себя к определенным ограничениям как в одном, так и в другом случае.

В конце урока учитель обязательно подводит итог работы отделений, командиров. Лучшие отделения первыми строятся для последующей игры (если она предусмотрена на уроке), первыми уходят из зала по окончании урока.

Все гимнастические снаряды в зале должны быть расположены таким образом, чтобы девочки и мальчики занимались на разных половинах зала. Учитель всегда находится в определенном месте, откуда он зрительно контролирует весь класс.

Дети, как правило, не нуждаются в дополнительном контроле, когда работают самостоятельно, но учитель обязан вовремя заметить ошибку в исполнении, помочь в выполнении того или иного движения, дать более сложное задание тем, кто освоил предыдущее и, самое главное, организовать страховку и предупредить травмы.

Деление класса на группы не исключает основных способов организации учебного процесса на уроке.

На начальном этапе обучения некоторым двигательным действиям используется фронтальный способ: упражнение выполняется всеми учащимися одновременно или посменным способом. В последнем случае учащиеся выполняют упражнения сменами по несколько человек одновременно (это зависит от пропускной способности спортивных снарядов, материальной базы).

При любом способе организации учащихся надо размещать таким образом, чтобы все могли видеть и показ упражнения учителем, и выполнение упражнения товарищами.

Приучать детей к самостоятельной работе по отделениям надо с 1-го класса. Например, обучение перекатам в группировке надо начинать посменным способом. Класс стоит в две шеренги лицом друг к другу с двух сторон от акробатической дорожки из матов. Учитель показывает перекат в группировке. Затем по команде одна шеренга одновременно выполняет упражнение, вторая смотрит. Затем вторая выполняет упражнение, первая смотрит. После 3-4 попыток, когда дети в основном освоят движение, учитель делит класс на 4 отделения (одну половину шеренги поворачивает в одну сторону, вторую в другую).

Отделения берут себе по 1 или 2 мата и расходятся друг от друга на расстояние 5-6 м, образуя своеобразный квадрат. В каждом отделении назначается дежурный, и по команде учителя дети начинают самостоятельно тренировать показанные им движение или элемент.

Учитель имеет возможность видеть всех учащихся, подойти к каждому отделению, поправить, подсказать. После 3-4 попыток надо остановить детей и попросить каждое отделение выполнить освоенное движение. Учитель отмечает лучшее отделение, лучшую организацию дисциплины, лучшего дежурного и показывает следующий элемент. В дальнейшем можно постепенно добавлять новые снаряды или места занятий для отделений. Пока учитель разучивает с одним отделением новое упражнение на снаряде, остальные группы занимаются на уже известных им снарядах, тренируют знакомые и, главное, безопасные упражнения.

Необходимо приучить детей к организованному переходу от одного места занятия к другому. К снаряду, например, подходят левым боком, чтобы после команды учителя «налево» дети повернулись лицом к месту занятия и спиной к скамейке.

На начальном этапе обучения при переходе учитель называет место занятия для каждого отделения, а затем учит детей переходить по часовой стрелке (или против). Оживление в урок вносит любое новшество: смена места бегом, прыжками и т.д. Не менее важно приучить детей к определенному порядку при организации места занятия. Раз и навсегда установленный порядок позволяет не расходовать время на лишние объяснения.

Неизменное расположение в зале спортивных снарядов и мест занятий позволяет до минимума сократить время на перестроения и переход от подготовительной части урока к основной.

Если в классе сформированы постоянные по составу отделения, то подготовительную часть урока класс проводит по отделениям. После разминки учитель называет снаряды и отделения организованно расходятся к своим местам занятий. Если постоянных отделений нет, то желательно в

подготовительной части урока перестраивать детей так, чтобы количество шеренг, колонн или команд соответствовало количеству предполагаемых отделений.

После того как отделения разошлись к местам занятий, их командиры организуют работу по подготовке материальной базы. Класс начинает заниматься на спортивных снарядах по команде учителя.

Учитель находится с отделением, изучающим новый элемент, или там, где необходима его помощь или страховка (опорный прыжок).

В начальных и младших классах дети занимаются на всех снарядах независимо от пола, что способствует поддержанию интереса учащихся к уроку. Хорошим стимулом для занятий являются и упражнения-«страшилки» или трюки. Например, прыжок через коня в ширину с переворотом, кувырок на параллельных брусьях, переворот верхом на перекладине и т.д. Обязательным условием их выполнения является абсолютная безопасность детей, обеспечиваемая страховкой учителя. Хорошим итогом работы учащихся по гимнастике может быть полоса препятствий, состоящая из изученных на каждом снаряде элементов. В начальных и младших классах это можно провести в форме игры, десанта, соревнований.

Даже на уроке гимнастики детям надо дать возможность поиграть, например, при подготовке классом зала для занятий гимнастикой или после уборки инвентаря.

В выигрыше оказываются все участники учебного процесса. Дети, убирая за собой места занятий и мечтая в это время о предстоящей игре, не замечают, как приучаются аккуратно убирать за собой после занятий. Учитель имеет еще одну возможность оценить учащихся по их деловым качествам, а главное, постепенно подвести их к определенному порядку.

***АКРОБАТИКА***

Акробатические упражнения развивают ориентацию в пространстве, оказывают тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, способствуют развитию быстроты и точности движений.

Группировки - подводящие упражнения к перекатам и кувыркам. В группировке колени плотно подтянуты руками к груди, спина округлена, голова наклонена вперед, стопы ног слегка разведены. Группировки выполняются сидя, в приседе и лежа на спине.

Перекаты изучают в такой последовательности:

1. в группировке назад - вперед, лежа на спине, из положения сидя, из  
   упора присев;
2. назад из упора присев в стойку на лопатках, и наоборот, из стойки на  
   лопатках в упор присев;
3. в сторону, прогнувшись из положения лежа на груди, руки вверх;
4. вперед, прогнувшись из стойки на коленях (руки вдоль туловища или  
   за спиной): сильно прогибаясь, перекатиться вперед на грудь (последовательно касаясь пола бедрами и животом); обратным движением вернуться в упор лежа на бедрах.

***Кувырки***

К обучению кувыркам надо приступать после освоения группировки и перекатов в группировке назад - вперед.

*Кувырок вперед.* Из упора присев, выпрямляя ноги (поднимая таз), перенести вес тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, толчком ног перевернуться через голову. Коснувшись лопатками пола, быстро сгруппироваться и, сделав перекат вперед, вернуться в упор присев.

*Длинный кувырок вперед.* Из полуприседа, руки назад, махом руками вперед, разгибая ноги, поставить руки возможно дальше от ног, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке (фаза полета отсутствует). Сгибание ног в коленях должно происходить в момент касания пола лопатками.

*Кувырок прыжком.* Из полуприседа, руки назад, махом рук вперед и толчком ногами сделать прыжок вперед с последующим приземлением на руки и выполнением кувырка вперед в группировке. Опора руками амортизирующая, сгибание ног в коленях должно происходить после постановки рук на место опоры.

Кувырку прыжком надо обучать после хорошего освоения короткого и длинного кувырков вперед. Маты надо укладывать в 2-3 слоя. Высота и длина полета увеличиваются постепенно, фазу полета легко регулировать, выполняя кувырок прыжком через натянутую веревочку.

Страховка: стоя сбоку у места опоры руками о мат, одной рукой поддерживать страхуемого под живот или бедра, другую руку держать в области шеи, чтобы при необходимости иметь возможность наклонить голову обучаемого вперед.

*Кувырок назад.* Из упора присев (с опорой на руки), выполняя перекат назад в группировке, быстро поставить руки на уровне головы ладонями на пол (пальцы к плечам) и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и вернуться в упор присев.

Перед обучением кувырку назад необходимо предварительно отработать постановку рук вначале лежа на спине, а затем после переката назад в группировке.

*Кувырок назад через плечо.* Из седа с прямыми ногами перекатом назад лечь на спину, сгибаясь в тазобедренных суставах (поднять ноги). В конце переката отвести голову влево (при выполнении кувырка через правое плечо) и, разгибаясь в тазобедренных суставах, выйти в стойку на правом плече. Кувырок завершается перекатом в упор, лежа на бедрах, или в упор, стоя на правом колене.

***Стойки***

*Стойка на лопатках.* Из положения лежа на спине (руки вдоль туловища ладонями к полу), сгибаясь, поднять ноги и таз, упереться руками в поясницу (большими пальцами вперед) и, подавая таз вперед, разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги вверх. Локти надо держать ближе друг к другу.

Стойка на лопатках выполняется также с опорой прямыми руками о пол. При обучении встать со стороны спины выполняющего упражнение, взять его за голеностопные суставы и, слегка нажимая коленом под поясницу, потянуть вверх.

*Стойка на голове* выполняется с опорой головой и руками. Голова опирается лобно-теменной частью, руки и голова образуют равносторонний треугольник, спина выпрямлена (прогибание в пояснице - ошибка).

Центр тяжести у человека находится в области таза. Если центр тяжести будет находиться в площади треугольника - ученик будет стоять в стойке.

Последовательность обучения:

Преподаватель, располагаясь сбоку от занимающегося, помогает ему встать в стойку с согнутыми ногами. Голова, шея и спина должны составлять прямую линию. Поддерживая ученика, дают ему возможность постоять в этом положении. Затем ученик выходит в стойку с согнутыми ногами. Далее стойка на голове выполняется с прямыми ногами.

*Стойка на руках.* Руки располагаются на ширине плеч, кисти немного повернуты наружу, пальцы врозь, плечи над кистями рук, спина слегка прогнута в пояснице, смотреть на кисти.

Последовательность обучения:

Из упора присев на одной ноге, другая сзади на носке, махом одной и толчком другой ноги - стойка на руках (страхующий стоит сбоку со стороны маховой ноги).

Из того же положения - стойка на руках с опорой стопами о стену.

Прежде чем разрешить учащимся самостоятельно выполнять это упражнение, их обучают приемам самостраховки. Опасным является падение со стойки вперед на спину. В этом случае опускают одну руку и с поворотом, сгибаясь, встают на ноги.

***Перевороты***

Наиболее доступным для массового обучения является переворот в сторону («колесо»).

Исходное положение - основная стойка. Поднимая руки вперед - вверх (ладонями вперед), сделать взмах и шаг левой ногой, опереться о пол левой рукой (пальцами влево) на расстоянии шага от левой ноги и махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90° налево выйти в стойку на руках, ноги врозь пошире. Далее надо оттолкнуться левой рукой и приземлиться на правую ногу, потом оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку ноги врозь, руки в стороны .

Последовательность обучения:

1. Из упора стоя, согнувшись, правая нога скрестно за левой. Ноги сдвинуты по отношению к рукам влево на один шаг. Махом правой и толчком левой выйти в стойку на руках (стремиться к этому) и приземлиться правой вправо от рук на расстоянии шага, левая скрестно за правой. Затем в обратную сторону.
2. Переворот в сторону с места с небольшого разбега с помощью и самостоятельно.

***Мосты***

Начинают обучать этому упражнению из положения лежа на спине. Согнутые ноги - на ширине плеч, руки опираются у головы (пальцы к плечам). Из этого исходного положения, прогибаясь, разогнуть ноги и руки и отвести голову назад. Плечи должны находиться над кистями, колени слегка согнуты, вес тела равномерно распределен между руками.

Далее разучивают мост опусканием из стойки со страховкой и на мягкой опоре, пока ученики не будут достаточно уверенно его выполнять.

Из моста выполняются различные переходы. Для перехода из моста в основную стойку надо передать вес тела на ноги, подать таз вперед и, выпрямляясь сначала в поясничной части, а затем в грудной, встать. Помощь - поддержка за спину. Переход из моста в упор стоя на коленях выполняется поворотом вокруг одной руки. Поворот из моста в мост выполняется вращением на 360° поочередной опорой руками и ногами. Мост может выполняться с различным положением ног и рук: мост на правую (левую) ногу, мост на правую (левую) руку, мост на предплечьях, мост на коленях.

***Парные упражнения***

*Кувырки вдвоем:*

1. вперед из положения стоя боком друг к другу (лицом в одну сторону), взявшись под руки. При выполнении кувырка опираться свободными руками. Во время переворачивания свободной рукой захватывать голень одноименной ноги;
2. вперед без опоры руками из положения стоя боком друг к другу и скрестив руки;
3. стоя лицом друг к другу на расстоянии 2 шагов, первый партнер выполняет кувырок вперед, второй прыгает через него (ноги врозь). Затем оба прыжком поворачиваются кругом, и кувырок выполняет второй, а первый прыгает через него.
4. первый лежит на спине, подняв прямые ноги, второй стоит лицом к нему у головы (голова первого между стопами второго). Оба захватывают друг друга за галеностопы. Второй наклоняется вперед, слегка отталкивается ногами, ставит ноги первого (согнутые в коленях) ступнями на пол на ширину плеч и, сгибая руки, выполняет кувырок, поднимая ногами партнера. Первый встает и выполняет то же самое.

*Поддержка -* преимущественно статическое упражнение, способствующее совершенствованию навыков сохранения равновесия в различных положениях.

**ГИМНАСТИЧЕСКИЕ СНАРЯДЫ**

***Перекладина низкая***

*Висы простые:*

1. вис согнувшись;
2. вис согнувшись сзади;
3. вис верхом или согнувшись;
4. вис прогнувшись - занимающийся находится в положении головой  
   вниз, тело умеренно прогнуто, голова отведена назад. Так же как и вис  
   согнувшись, вис прогнувшись выполняется спереди и сзади;
5. вис сзади - занимающийся обращен спиной к снаряду, ноги прямые и  
   максимально опущены вниз;

6) вис на согнутых ногах.

***Упражнения в висах и упорах***

Большинство висов и упоров служат исходными положениями для выполнения различных гимнастических элементов и выполняются на гимнастической стенке, скамейке, бревне, перекладине, брусьях, кольцах.

Для ***смешанных*** *висов* характерна дополнительная опора о снаряд или о пол какой-либо частью тела (помимо рук).

Вис присев - занимающийся находится в приседе лицом к снаряду с опорой ногами о пол, нижнюю жердь и т.п. Опора может быть на две ноги и на одну ногу, руки могут быть прямые и согнутые. Различают: вис присев на ноги; вис присев сзади; вис стоя сзади; вис лежа, при котором занимающийся, держась руками за снаряд и опираясь ступнями (на брусьях разной высоты бедрами) - образует угол с опорой менее 45°; вис лежа верхом на брусьях; вис завесом; вис на согнутых ногах.

**Переход из одного виса** в **другой:**

а) из виса стоя переход в вис присев;

б) из виса присев переход в вис лежа;

в) из виса стоя сзади переход в вис присев сзади;

г) из виса присев сзади в вис лежа сзади;

д) из виса стоя согнувшись сзади переход в вис согнувшись сзади;

е) из виса согнувшись сзади переход в вис прогнувшись сзади и в вис прогнувшись верхом (перемахом согнув ногу);

ж) из виса прогнувшись верхом переход в вис завесом;

з) из виса согнувшись сзади переход в вис согнувшись спереди (перемахом согнув ноги) с последующим опусканием ног в вис.

***Упоры простые***

Упражнения в простых упорах выполняются на брусьях, кольцах, перекладинах, коне с ручками. В положении упора занимающийся удерживается на снаряде, опираясь на него руками. Различают: упор на предплечьях; упор на руках; упор на руках согнувшись; упор сзади; упор углом; упор верхом правой (левой) ногой.

**Примеры переходов из одного упора в другой:**

а) из упора переход в упор верхом перемахом ноги вперед;

б) из упора верхом в упор перемахом ноги назад;

в) из упора переход в упор сзади поочередным перемахом ног;

г) из упора сзади разным хватом переход в упор переворотом кругом вокруг руки, держащей снаряд хватом снизу;

д) из упора верхом разным хватом переход в упор поворотом кругом плечом назад (вокруг руки, держащей снаряд хватом снизу) с перемахом назад;

е) из упора верхом разным хватом переход в упор поворотом кругом плечом вперед (вокруг руки, держащей снаряд хватом снизу) с перемахом вперед;

ж) из упора верхом правой переход в упор верхом левой поворотом кругом;

з) из упора переход в упор сзади разным хватом (или хватом снизу) поворотом кругом плечом назад.

***Подъемы, спады, обороты***

*Подъем переворотом* выполняется из виса стоя толчком одной или двумя ногами и из виса силой.

Простейший вариант - подъем переворотом из виса стоя толчком одной ногой.

Махом одной и толчком другой ногой, сгибаясь в тазобедренных суставах (в момент отталкивания одновременно подтянуться, если перекладина средней высоты), послать ноги вперед -вверх на перекладину до касания ее животом. Затем, поднимая голову, разогнуться (не опуская ноги, удерживая их в положении близком к горизонтальному) и выпрямить руки.

После овладения простейшим вариантом разучивают подъемы переворотом толчком двумя ногами силой.

*Подъем завесом* выполняется из положения виса завесом за счет маха свободной ногой и надавливания прямыми руками на снаряд.

*Подъем верхом* выполняется из виса стоя, после спада из упора верхом, из размахивания в висе.

При подъеме верхом из виса стоя надо отвести ногу назад (левую при подъеме верхом левой ногой), затем махом свободной ногой перейти в вис углом. Пройдя вертикаль, оттолкнуться от пола сначала левой, а затем правой ногой, сгибаясь, поднести ноги к перекладине и перейти в вис согнувшись верхом.

Выждать и, пройдя на каче назад вертикаль, энергично разогнуться в тазобедренных суставах, направив ноги вперед - вверх, надавить, одновременно прямыми руками на гриф снаряда и выйти в упор верхом, удерживая ноги широко разведенными.

Последовательность обучения:

1. В висе согнувшись верхом сгибание и разгибание в тазобедренных  
   суставах, руки прямые, голова на грудь.
2. Подъем верхом после спада из упора верхом.
3. С разбега вис согнувшись верхом.
4. Подъем верхом с разбега из виса стоя.
5. Подъем верхом из размахивания в висе.

*Подъем силой.* Подтянуться до отказа (быстро) и небольшим рывком поставить одну согнутую руку в упор (передав на нее вес тела). Отжимаясь на этой руке, перевести в упор другую РУКУ\* Выпрямляя руки и прогибаясь, перейти в упор.

*Подъем силой из виса сзади прогнувшись.* Сгибая руки, подтянуть поясницу к грифу перекладины и, опуская ноги за перекладину, перейти в упор сзади.

Опускание вперед из упора в вис выполняется медленно, силой, через вис согнувшись.

Спад назад из упора верхом в вис верхом и из упора в вис согнувшись выполняется свободно и начинает с движения плечами назад. Таз не следует опускать вниз, руки прямые.

*Оборот вперед верхом.* В упоре верхом хватом снизу приподняться на руках, одновременно поднимая ногу, находящуюся впереди, и начать свободное движение вперед ногой и плечами (как бы шагая вперед). Во второй половине оборота разогнуться, подавая ногу вперед, и выйти в упор верхом.

Оборот вперед верхом целесообразно изучать целостным методом, применяя в начальной стадии обучения помощь в виде «проводки по движению». Предварительно следует отдельно отработать подготовительные действия в исходном положении (приподнимание на руках с одновременным подъемом ноги и из виса верхом согнувшись - разгибание с одновременной подачей ноги вверх), от которых в значительной мере зависит выполнение этого упражнения.

***Упражнения на брусьях разной высоты***

1. Из виса на верхней жерди - размахивание изгибами - вис присев на  
   нижней. Вис лежа на нижней. Хватом скрестно левой рукой изнутри - сед на  
   левом бедре, правая рука в сторону. С поворотом направо - сед на нижней  
   жерди, хват обеими руками снизу. Мах назад, махом вперед соскок.
2. То же, но после седа на левом бедре - правой рукой взять нижнюю  
   жердь обратным хватом и соскок с поворотом на 180° вправо, держась за  
   нижнюю жердь правой рукой.
3. Начало то же, но после седа на левом бедре - сед углом, правая рука  
   держит нижнюю жердь сзади. Затем перейти в сед на нижней жерди спиной к  
   брусьям и соскок махом вперед.
4. Начало - как в упражнении 3. После седа углом - поворот на 90°в сед лицом к брусьям - левая рука хватом за верхнюю жердь, правая хватом за нижнюю. Махом влево соскок с поворотом на 90м с переносом ног через нижнюю жердь, правой рукой держаться за жердь.
5. Упражнение то же, но после седа углом - соскок без остановки в седее лицом и брусьям. После седа углом - прямые ноги опускаются влево вниз, правая рука прямым хватом держит нижнюю жердь, левая держит верхнюю. Продолжая движение перенести ноги через нижнюю жердь – приземлиться правым боком к брусьям, держась правой рукой за нижнюю жердь.
6. Исходное положение - вис стоя на нижней жерди, лицом к брусьям. Прыжком - упор на нижней, перемах левой (правой) в сед верхом, с поворотом направо (налево) на 90°, правая рука сзади хватом за нижнюю  
   жердь, левая хватом за верхнюю - сед углом. Соскок - как в упражнении 5.
7. Исходное положение - как в упражнении 6. Махом правой (левой) толчком левой (правой) с опорой правой о верхнюю жердь – подъем переворотом на нижней в упор. Далее - как в упражнении 6.
8. Из виса на верхней, размахивая изгибами, вис присев на нижней жерди на левой ноге, правая сверху. Махом правой ноги и толчком левой подъем переворотом на верхней жерди в упор. Спад в вис лежа на нижней. Спад можно проводить через вис, присев на нижней, труднее - ноги через стороны и вместе, далее - как в упражнениях 1, 2, 3. Страховка: учитель стоит внутри брусьев, сбоку от ученицы: левой рукой держит ее за правую кисть, правой рукой - под поясницу, помогая подъему переворотом. При спаде страховка та же.
9. Начало - то же, что и в упражнении 8. Из положения упор на верхней жерди взяться обратным хватом за нижнюю жердь. Сгибая руки, медленно сползти по нижней жерди с опусканием вниз в положение вис присев.

Страховка: в момент наклона ученицы для захвата нижней жерди учитель держит голеностопы ее ног; в момент сползания - левой рукой поддерживает под живот, правой рукой под спину через нижнюю жердь.

10. Исходное положение - вис на верхней жерди. Размахивание изгибами. Ноги через стороны - в вис лежа на нижней. С поворотом налево - сед углом. Правую согнуть и поставить на нижнюю жердь, держась левой рукой за верхнюю жердь -встать на правую ногу, левая - прямая. Поднимая левую ногу вперед, пронести ее над верхней жердью и перейти в равновесие на правой, левая сзади прямая («ласточка»), левая рука -хватом за верхнюю жердь, правая рука в сторону. Взяться правой рукой за нижнюю жердь (не отрывая левой) - махом левой ноги и толчком правой соскок вправо, левой рукой хватом на нижнюю жердь.

**Упражнения на параллельных брусьях**

На брусьях выполняют маховые и силовые элементы. Для успешного выполнения упражнений на брусьях важное значение имеет расстояние между жердями. Оно определяется характером упражнения и уровнем физической и технической подготовленности спортсмена. Начинающих гимнастов надо обучать на сближенных брусьях, постепенно переходя на нормальные.

При страховке на брусьях нельзя держать руки над жердями на пути движения ног гимнаста. Страховать надо из-под

жердей.

*Размахивание в упоре.* Размахивание - маятникообразное перемещение тела. В упоре руки должны быть прямыми, туловище и ноги составляют почти прямую линию.

Размах начинают движением ног и таза вперед, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах. В крайней точке маха вперед выпрямиться и активным движением послать ноги назад. Очень важно во время размахивания удерживать плечи над точками хвата за жерди.

Страховка: стоя сбоку брусьев лицом к ученику учитель, держит правой рукой левую кисть ученика, левой рукой - правое плечо.

*Упор на предплечьях* - положение, в котором занимающийся опирается на жерди предплечьями, удерживая их кистями снаружи.

***Упражнения на параллельных брусьях***

1. Из упора на предплечьях махом вперед - сед ноги врозь. Перейти в сед на правом бедре, левая рука в сторону. Левой рукой взяться обратным хватом за левую по ходу жердь, соскок с поворотом на 180°.
2. Размахивание в упоре. На махе вперед - сед на правом бедре. Соскок как в упражнении 1.
3. Размахивание в упоре. На махе вперед - сед ноги врозь. Перенести руки вперед хватом спереди - махом назад ноги вместе - упор, мах вперед и махом назад - соскок. При переходе из седа ноги врозь в упор махом назад руками взяться подальше вперед и подняться повыше на ногах.
4. То же, что и в упражнении 2, но соскок махом вперед, перехватывая при соскоке правой рукой левую жердь.
5. Размахивание в упоре. На махе вперед ноги развести и свести над жердями, то же самое на махе назад. Страховка та же.
6. Кувырок на брусьях. Из седа ноги врозь - взяться руками за жерди около ног, локти развести в стороны. Не отпуская захвата, опуститься плечами на жерди и перекатиться в сед ноги врозь. При перекате прямые ноги разнести пошире, не разгибаться, локти держать разведенными в стороны.

На начальном этапе обучения на брусья надо положить мат и кувырок делать на мат. Затем мат убрать.

Страховка: учитель встает с правой стороны от учащегося, опускается на правое колено, правой рукой под ближней жердью берется за дальнюю жердь, левой рукой помогает ученику сделать кувырок. Можно страховать двумя руками снизу под жердями, помогая ученику перевернуться.

7. Из упора силой - сед ноги врозь - кувырок вперед - перехват руками вперед - махом назад - упор - соскок махом вперед или назад.

8. Стойка на плечах. Из седа ноги врозь - взяться как при кувырке вперед (кисти возле ног) - плечи поставить на жерди подальше, локти развести в стороны. Имея четыре точки опоры выйти в стойку. (Если при выходе в стойку ноги прошли вертикаль и туловище начинает падать дальше

* руками подтянуть обе жерди вверх, если туловище не доходит до вертикали
* отжиматься от брусьев.)

Страховка; двумя руками снизу под жердями учитель держит ученика под спину и грудь.

9. Из упора на руках - размахивание, на махе вперед - упор на руках согнувшись - разгибаясь - сед ноги врозь - перехват вперед - махом назад ноги вместе, соскок махом вперед.

1. Исходное положение - то же, что и в упражнении 9. После седа ноги врозь - кувырок на брусьях - далее как в упражнении 9.
2. Из стойки на плечах, опуская таз, прийти в положение упор согнувшись - сед ноги врозь.
3. Из упора на руках - упор согнувшись - разгибаясь, сед ноги врозь силой стойка на плечах - из стойки через упор согнувшись кувырок вперед в сед ноги врозь - перехват руками вперед махом назад ноги вместе, соскок махом вперед.

***Равновесие***

Упражнения на бревне способствуют развитию способности сохранять устойчивое положение тела. Равновесие на бревне может быть обеспечено только в случае, если ОЦТ тела находится над площадью опоры. Сохранение равновесия на бревне в значительной степени определяется правильной осанкой: ноги выпрямлены в коленях, живот подтянут, спина прямая, плечи расправлены. Смотреть рекомендуется не под ноги, а вперед (на дальний конец бревна). Опускание головы - ошибка, ведущая к изменению тонуса мышц спины и, как следствие этого, к сгибанию позвоночника и наклону туловища вперед.

Упражнения в равновесии можно разделить на динамические, связанные с поддержанием равновесия при различных передвижениях; статические, в которых требуется сохранить равновесие в различных положениях (позах) на месте; смешанные, в которых важно устоять на месте после выполнения дви­гательных действий.

К основным динамическим упражнениям в равновесии относятся разновидности ходьбы (обычная ходьба, ходьба на носках, боком, спиной вперед, приставным шагом, с закрытыми глазами, с размерными движениями головой, туловищем, ходьба с преодолением препятствий, переноской грузов, с расхождением вдвоем и др.), передвижения бегом и танцевальным шагом.

Для передвижения по бревну необходима особая постановка ног: стопы ставятся слегка наискось с носка, пальцами наружу, так, чтобы мизинец касался одного края бревна, а внутренняя сторона пятки - другого.

Препятствиями при выполнении упражнений в равновесии могут служить скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, через которые надо перешагнуть.

Расхождение вдвоем на повышенной опоре осуществляется двумя способами:

1) один партнер приседает, второй перешагивает через него;

2) партнеры при встрече берут друг друга за плечи, выставляют одноименные ноги вперед до касания внутренними сторонами стоп и, поддерживая друг друга, делают поворот плечом назад на выставленной вперед ноге.

На уроках физкультуры обучать равновесию надо начинать на повернутой скамейке: ходьба с различными положениями рук, пробегание. После скамейки сразу надо попробовать на бревне. Если в отделении, которое занимается на бревне, 4-5 человек, то одновременно девочки работают и на перевернутой скамейке, и на бревне, разучивая отдельные элементы (полушпагат, равновесие на одной ноге - «ласточка», повороты в приседе, прыжки и т.д.), которые ученицы могут самостоятельно объединять в композиции. Например, ходьба с высоким подниманием ног, поворот кругом, опускание в полушпагат (руки в стороны, прямую ногу из полушпагата пронести вниз - вперед и поставить на бревно), подняться, равновесие, пробежать 2-3 шага и соскок.

Упражнения в равновесии могут проводиться в виде игр, например перетягивание или сталкивание на повышенной опоре, «петушиный бой».

***Опорный прыжок***

В опорном прыжке необходимо выделить следующие фазы: разбег и наскок на мостик, толчок ногами, полет с промежуточным толчком руками о снаряд, приземление. Обучение надо начинать с приземления. В разминке класс из положения упор присев выполняет прыжок вверх с последующим мягким приземлением.

Затем надо научить детей толчку ногами от мостика. Ученик стоит на мостике перед козлом, опираясь руками о снаряд. Учитель стоит с левой стороны от учащегося, левой рукой держит его за левую кисть, правой рукой ребром ладони под живот помогает ученику согнуться в тазобедренном суставе. Оттолкнувшись от мостика, высоко поднять таз, согнувшись в тазобедренном суставе, руками опираться на козла. Сделать 5-8 прыжков подряд.

Разбег и толчок ногами - единое целостное действие, связующее звено между ними - наскок на мостик. От правильного наскока зависит эффективность толчка ногами и всего прыжка в целом. Наскок на мостик выполняется с сильнейшей (толчковой) ноги. Напрыгивать на мостик надо почти прямыми ногами, туловище слегка наклонено вперед, руки в момент наскока находятся несколько впереди от вертикали общего центра тяжести. Ноги ставят на мостик на переднюю часть стопы, параллельно, в 12-15 см от края мостика. Толчок выполняется акцентированием, слегка согнутыми ногами.

Задание. С небольшого разбега напрыгнуть на мостик, опираясь руками на снаряд, оттолкнуться и, сгибаясь в тазобедренном суставе, выпрыгнуть вверх, опускаясь обратно на мостик.

*Прыжок в упор на коленях через козла поперек.* После отталкивания от мостика, выпрыгнуть вверх, высоко поднимая таз, согнуть ноги в коленях и поставить их на козла, из положения упора на коленях - руки в стороны -соскок вперед с мягким приземлением.

Страховка: стоя сбоку от снаряда учитель держит ученика левой рукой за его правую кисть, правой рукой - за плечо.

*Прыжок в упор присев.* После отталкивания - упор присев на козле. Соскок прыжком вверх прогнувшись с приземлением в полуприсед.

Страховка та же.

*Прыжок согнув ноги.* После отталкивания пронести ноги над козлом и приземлиться на мат в полуприсед.

Страховка та же. Учитель старается провести ученика за руку до момента приземления. По мере освоения этого прыжка можно добавить кувырок вперед после приземления.

*Прыжок ноги врозь через козла поперек.* После отталкивания от мостика поставить руки на козла, оттолкнуться от него и перепрыгнуть ноги врозь, приземление в полуприсед.

Страховка: учитель стоит за козлом лицом к прыгающему. В момент постановки рук на козла берет ученика за правую руку (как сказано выше) и, отступая назад, проводит его до момента приземления.

*Прыжок боком* выполняется с небольшого разбега через коня в ширину. Одновременно с толчком ногами надо опереться руками о коня и согнуться в тазобедренном суставе. Продолжая движение ног в сторону - вверх и передавая вес тела на левую (правую) руку, отпустить правую (левую) руку и

разогнуться в тазобедренном суставах над плоскостью снаряда. Пройдя над плоскостью снаряда, оттолкнуться опорной рукой и приземлиться спиной к снаряду.

Страховка: учитель держит учащегося за кисть опорной руки и плечо. Очень интересно проходят прыжки боком, если положить на конец коня набивной мяч. Ставя мяч на мяч, ребята соревнуются в том, кто больше перепрыгнет мячей, не сбив их ногами.

*Прыжок через коня с последующим кувырком.* Конь стоит в длину. Напрыгнуть на ближнюю часть коня, перейти на дальнюю его часть и сделать кувырок вперед с приземлением на маты.

Страховка: при кувырке учитель держит ученика под спину.

*Прыжок через коня в ширину с переворотом через голову.*

После отталкивания поставить руки на коня, резко согнуться в тазобедренных суставах и перевернуться через голову (как при кувырке вперед), приземлиться в полу присед на маты.

Страховка: на начальном этапе обучения в момент постановки учеником рук на коня учитель берет его обратным хватом (правая рука сверху за талию со стороны спины, левая снизу со стороны живота) и переворачивает.

По мере усвоения прыжка (после 3-4 попыток) страховка упрощается: левой рукой учитель держит за правую кисть прыгающего, а правой рукой - под спину.

Приземление должно быть мягким (на несколько матов, положенных один на другой).

*Прыжок через коня в ширину ноги врозь.* В момент постановки рук на коня поднять повыше таз и пронести прямые ноги через стороны через коня, отталкиваясь руками вверх.

Страховка: учитель стоит за конем лицом к прыгающему, в момент постановки рук он берет ученика за кисть и за плечо ближней руки и, отступая вместе с ним назад, проводит его до приземления.

***Лазанье***

Упражнения в лазании выполняются на гимнастической скамейке, стенке **и** лестнице, канатах и шестах.

Лазанье по гимнастической скамейке применяется на занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Гимнастическая скамейка устанавливается наклонно (ее верхний конец опирается на гимнастическую стенку и должен быть хорошо закреплен). Угол наклона может быть различным и зависит от подготовленности детей. Лазанье осуществляется двумя способами: на коленях и в упоре присев.

**Упражнения:**

1. Передвижение в горизонтальном направлении приставными шагами - хватом двумя руками.

2. Лазанье в вертикальном направлении разноименным способом (правая нога, левая рука, и наоборот), одноименным способом (правая нога, правая рука) и смешанным способом (одновременный перехват руками при переменном перемещении ног).

3. Лазанье с захватом одной рукой (другая рука свободна или удерживает груз: мяч, палка).

1. Лазанье различными способами спиной к стенке.
2. Лазанье на руках без помощи ног.

Лазанье по канату или шесту требует специального обучения и определенной физической подготовки. Существуют два основных способа лазанья по вертикальному канату или шесту: в два приема и в три приема.

*Лазанье в два приема:* из виса стоя захватить канат правой рукой вверху, левой на уровне подбородка. Сгибая ноги вперед, захватить ими канат. Выпрямляя ноги и сгибая правую руку, встать на канате, перехватив одновременно левую руку вверх.

*Лазанье в три приема.* Исходное положение - вис стоя (руки удерживают канат вверху). Сгибая ноги вперед, захватить канат. Выпрямляя ноги и подтягиваясь, прийти в вис на согнутых руках. Поочередно перехватить руки вверх.

Начинают обучение основным способам лазанья с овладения техникой захвата каната ногами. Вначале целесообразно разучить способы захвата каната ногами, сидя на гимнастической скамейке.

Существуют три основных способа:

1. Скрестный захват - канат зажимается между подъемом одной стопы и  
пяткой другой.

1. Захват зажимом каната внутренними сторонами стоп.
2. Захват «лесенкой» - зажим каната одной стопой на другую.

Варианты способов лазанья по вертикальному канату (шесту): в висе

(без помощи ног), в висе углом, с опорой ногами о гимнастическую стенку, по двум канатам (захват руками за один канат, а ногами за другой), лазанье на скорость.

Лазанье по горизонтальному или наклонному канату (бревну) осуществляется в висе завесой одной ногой и двумя ногами поперек. Лазанье по бревну - в упоре на руках продольно.

***Переноска груза***

Упражнения в переноске груза способствуют развитию силы и выносливости, формируют жизненно важные навыки, приучают занимающихся экономно расходовать свои силы и согласовывать свои действия с партнерами. В качестве груза используются различные предметы (набивные мячи) и гимнастические снаряды (гимнастическая скамейка, конь и др.).

Снаряды обычно переносятся двумя или несколькими занимающимися. Одной из разновидностей переноски груза является переноска партнера, которая выполняется следующими способами: на спине за ноги; на плечах; на одном плече (головой к спине); на руках в положении сидя; обхватом сбоку одной рукой за туловище.

Способы переноски двумя партнерами одного

1) под руки и ноги;

1. сидя на сцепленных за запястье «внутренних» руках;
2. сидя на сцепленных «наружных руках », поддерживается партнерами  
   под спину «внутренними руками»;
3. сидя на руках, сцепленных крестообразно;
4. под спину и ноги.

**Причины травматизма на занятиях гимнастикой:**

1. Несоблюдение основных принципов обучения.
2. Отсутствие должной дисциплины на уроке.
3. Плохо организованная страховка.
4. Небрежно подготовленное место занятий.

Пред занятиями следует тщательно проверять правильность установки и крепления снарядов.

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ**

**В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

1) Надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой  
подошве.

2) Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или  
его помощника, а также без страховки.

3) При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться  
мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

4) Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими  
учащимися.

5) Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными  
ладонями.

6) При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать  
достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи и  
   потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

10) Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.