**Методические рекомендации**

По обучению гимнастическим

Упражнениям в школе

Программированное обучение рассматривается как эффективный управляемый метод изучения учебного материала по специально разработанным заданиям с последовательными сообщениями занимающихся об усвоении ими конкретного материала. Применительно к вопросу обучения гимнастическим упражнениям в школе, переход к последующим учебным заданиям осуществляется после хорошего освоения предыдущих учебных заданий.

Изучаемый материал по гимнастике в школе необходимо распределять по нарастающей трудности с учетом структурной сходности. Например, в разделе акробатики после изучения перекатов следует изучать кувырки вперед, затем кувырки назад. После изучения стоек на лопатках надо изучать стойки на голове и руках, стойки на руках, перевороты в сторону. Такая преемственность обучения способствует проявлению положительного переноса навыков, содействует более ускоренному овладению изучаемых упражнений.

Одной из форм программированного обучения является применение предписаний алгоритмического типа. Программы обучения конкретным гимнастическим упражнениям по предписаниям алгоритмического типа подготавливаются с учетом требований линейного способа программирования. Содержание такого рода программ раскрывается для всех учащихся школы в виде одинаковой последовательности учебных шагов, т. е. учебных заданий.

В состав учебного шага входит три взаимосвязанных компонента: информация, операция, контроль. Информационные компоненты вводят в опыт обучаемого новые задания, операционные позволяют решать мыслительные или двигательные задачи с коррекцией хода решения задач путем обратной связи и, наконец, контрольные дают

возможность учителю проверить результативность работы обучаемого, скорректировать его действия к следующим заданиям.

В гимнастике минимальный размер двигательного задания в системе предписании алгоритмического типа определен серией учебных заданий по фиксированию поз в исходном, промежуточных и конечном положениях, отображающих специфику изучаемого двигательного действия. Индивидуализация обучения в программах такого типа достигается путем учета количества попыток на выполнение каждого учебного задания. Естественно для более сильных учеников количество попыток в каждой серии учебных заданий потребуется значительно меньше, чем для слабых. В предписаниях алгоритмического типа включаются точные данные по времени выполнения изучаемого упражнения или его деталей, определенные пространственные компоненты, характеризующие технику тех или иных двигательных действий, разнообразные методические приемы и технические приспособления (например, фиксации, физическая помощь, зрительные ориентиры, звуковые сигналы, тренажеры, подвесные пояса и т. п.), способствующие ускорению решения задач обучения упражнениям.

Известно, что при циклическом управлении необходимо прежде всего определить цель управления процессом обучения. Поэтому в обучении к первой группе учебных задании вполне оправданно относятся задания по созданию и проверке конкретного предварительного представления о технике упражнения. Создание предварительных представлений осуществляется обычно путем демонстрации упражнений и краткого пояснения техники их выполнения. Учитель для наглядности может использовать рисунки, схемы, плакаты, позволяющие уточнять отдельные детали техники изучаемого упражнения. При наличии кинограммы упражнения или отдельных кадров из кинограммы существенно облегчается детализация представлений по структурным фазам с учетом выделенных пространственных и временных характеристик. Просмотрев кинограмму изучаемого упражнения, занимающийся с помощью макета (фигурки гимнаста) или угломера, в таких случаях должен самостоятельно или вместе с учителем (под контролем учителя) определить точные позы к фиксированию в исходном, промежуточных и конечном положениях упражнения. Количество промежуточных положений к фиксированию определяется в зависимости от специфики и сложности упражнения. Сопоставление конкретных поз по кинограмме с такими же позами на макете помогает ученику проверить правильность своих представлений об отдельных «деталях техники упражнения.

Занимающимся полезно иметь предварительное представление и о времени исполнения упражнения в целом и по деталям, что в определенной мере возможно сделать с помощью секундомера, ориентируясь в частности на хронограмму изучаемого упражнения. При отсутствии технических средств контроль предварительных представлений учащихся осуществляется учителем путем наводящих вопросов с немногочисленными вариантами возможных ответов. Обучаемые в таких случаях должны правильно определить ответ из числа предложенных. Например, после объяснения техники исполнения опорного прыжка ноги врозь через козла, учитель, среди нескольких вопросов может предложить ученикам следующий: «Каков должен быть угол между руками и туловищем в момент касания ими козла?». Ответы: «1. Острый угол. 2. Прямой угол. 3. Тупой угол». Выбрав ответ «тупой угол», ученики убеждаются в правильности представления об отдельной детали изучаемого упражнения. В случае неправильного ответа учитель вводит соответствующие коррективы, способствующие становлению правильных представлений о технике изучаемого упражнения. Контроль такого типа содействует концентрации

внимания учащихся, активизирует их деятельность. А это в свою очередь, в конечном счете, позволяет у обучаемых создать предварительное представление о технике изучаемого упражнения. Следует отметить, что отдельные задания по проверке представлений о технике упражнения могут использоваться перед выполнением соответствующих конкретных учебных заданий всей программы изучаемого двигательного действия.

Вторая группа учебных заданий направлена на проверку технической и специальной физической готовности занимающихся к обучению конкретному упражнению. Проверяется исходный уровень подготовки » занимающегося, решается вопрос о допуске его к следующей группе

учебных заданий. Объем учебных заданий второй группы определяется в зависимости от опыта, квалификации занимающихся, специфических особенностей и сложности предлагаемых к обучению упражнений. Естественно, что для занимающихся, обладающих большим двигательным

опытом, особо значимыми учебными заданиями второй группы будут технические нормативы, определяющие базовый уровень их подготовки к моменту обучения новому, в особенности сложному двигательному действию. Существенное значение имеют также учебные задания (нормативы с точными данными) для проверки уровня именно тех спе-циальных физических качеств, которые обеспечивают выполнение изучаемого упражнения.

Наилучшим вариантом учебных заданий второй группы следует считать такой вариант, когда учебные задания определяются на основе взаимосвязи технической и специальной физической готовности занимающихся к обучению конкретному двигательному действию, когда при выполнении технического норматива одновременно проверяется и уровень необходимых специальных физических качеств.

Например, при обучении в школьной секции спортивной гимнастики на низкой перекладине подъему правой (после спада назад из упора ноги врозь, правой вперед) таким техническим нормативом будет выполнение юными гимнастами виса согнувшись ноги врозь, правой вперед. При невыполнении такого норматива, отсутствии должной подвижности в суставах, необходимо ежедневно в виде домашних заданий, после выполнения комплекса общеразвивающих упражнений для разогревания организма, многократно повторять махи ногами поочередно, наклоны вперед из разных исходных положений, добиваясь увеличения подвижности в суставах. Это приведет к выполнению технического норматива, даст возможность успешно продолжать обучение подъему правой на перекладине.

Второй пример. При обучении лазанию по канату в три приема нормативами второй группы учебных заданий, определяющими уровень технических и физических возможностей учащихся, логично считать следующее:

Умение выполнять подтягивание на перекладине, кольцах, канате (два-три раза).

Умение выполнять на тех же снарядах вис, согнув ноги (между бедром и туловищем — острый угол). Фиксировать положение - сек. При невыполнении указанных нормативов надо специально тренироваться в их исполнении в разных условиях, с помощью и без нее.

Третья группа учебных заданий фиксирование учащимися поз в исходном, промежуточном и конечном положениях с корректировкой их на основе точных данных по технике выполнения конкретного упражнения. При обучении учащихся, например, размахиванию в упоре на брусьях изучать в статике отдельные положения необходимо следующим образом:

Зафиксировать правильное положение упора на брусьях (3 сек.).

Зафиксировать на низких стоялках или на полу крайнее положение на махе вперед, поддерживая ученика за ноги. Тело слегка согнуто (3 сек.).

То же, но на крайней точке маха назад. Тело прямое (3 сек.).

В четвертую группу учебных заданий объединены задания, связанные с воспроизведением структуры определенной части изучаемого упражнения в динамике. Размер учебных заданий при этом определяется опытным путем на основе точного знания техники изучаемого упражнения, с учетом координационной сложности структуры конкретной его части. Отдельно изучаются в динамике детали упражнений, характерные для фаз подготовительных, основных и завершающих действий.

В пятую группу учебных заданий входят задания на выполнение упражнения в облегченных условиях. Имеется ввиду использование тренажеров, специальных технических приспособлений, различных методических приемов, обеспечивающих целостное выполнение изучаемого упражнения.

Шестая группа учебных заданий предусматривает самостоятельное выполнение упражнения (со страховкой и без нее).

Седьмая группа - направлена на выработку стабильности выполнения изучаемого упражнения в усложненных условиях. Например, если изучена техника кувырка вперед, то можно усложнить задание слитным выполнением двух, трех кувырков вперед, увеличением скорости исполнения кувырков, соединением кувырка с хорошо освоенным ранее упражнением.

Определение изложенных структурных особенностей системы учебных заданий дает возможность практически решать задачу разработки предписаний алгоритмического типа к обучению отдельным гимнастическим упражнениям сходной структуры. Конечно, не во всех случаях обучения упражнениям необходимо пользоваться приведенной системой предписаний. В гимнастике имеется большое количество простых упражнений, которые с успехом могут быть изучены по уже сложившейся ранее традиционной методике. К ним относятся, например, отдельные строевые, общеразвивающие упражнения, простые прыжки, а также простейшие упражнения в висах и упорах. Иногда из приведенной системы предписаний можно исключить отдельные группы учебных заданий. Так поступают в тех случаях, когда, например, специальная физическая, техническая подготовка уже осуществлена при обучении предыдущим упражнениям, или когда исходные и конечные положения хорошо ранее освоены учащимися

Следует иметь ввиду возможность разработки программ обучения с элементами разветвления. В такого рода программах все учебные задания при обучении гимнастическим упражнениям распределяются на основные и дополнительные. Основные учебные задания являются обязательными для всех обучаемых. Переход от одного основного задания к другому разрешается лишь при хорошем усвоении материала предыдущего основного задания. В случае затруднения, т. е. невозможности выполнить одно из основных заданий создается возможность выполнения серии дополнительных заданий. Дополнительные задания не обязательны для всех обучаемых, они используются по необходимости, обеспечивая выполнение конкретного основного задания, после чего следует переход к очередному основному заданию.

Минимальный размер дополнительных учебных заданий может быть таким же как и в программах обучения упражнениям, составленным линейно, т. е. по предписаниям алгоритмического типа, где наименьшая дробность заданий определена фиксациями отдельных положений упражнения. Минимальный размер основных учебных шагов в разветвленных программах, как правило, значительно больше минимального размера учебных шагов линейных программ. Именно это обстоятельство позволяет сокращать путь достижения цели способному учащемуся, обладающему большими знаниями,

умениями и навыками, т. к. для такого учащегося создается возможность осваивать учебный материал по основным учебным шагам, используя дополнительные задания лишь в случае необходимости.

В структурном отношении в программах обучения разветвленного типа требования к системе основных учебных заданий в основном такие же как и в линейных программах, исключены лишь задания в виде фиксаций в статике и простейшие упражнения в динамике.

В практике работы с детьми и подростками линейные программы лучше использовать при большом количестве обучаемых в отделении, когда трудно учесть индивидуальные возможности и двигательный опыт каждого учащегося. В отделениях же с относительно небольшим количеством учащихся, где хорошо известны возможности каждого учащегося, целесообразно применять программы обучения упражнениям с элементами разветвления.

Примеры последовательности обучения гимнастическим упражнением в школе по предписаниям алгоритмического типа.

**АКРОБАТИКА**

**Обучение кувырку вперед**

1. Сед на полу - наклон вперед, стараясь лбом коснуться ног.

2. Сед на пятках - наклон вперед, стараясь лбом коснуться коленей.

3. Сед в группировке (выполнять медленно и быстро).

4. Сед в группировке - перекат назад и возвращение в исходное положение.

5. Упор присев - перекат назад в группировке с последующим возвращением в исходное положение.

6. Широкая стойка - кувырок вперед в сед ноги врозь.

7. То же, но в сед в группировке.

8. То же, но в упор присев.

9. Упор присев - кувырок вперед.

10. Основная стойка - кувырок вперед.

**Обучение кувырку назад**

1. Стойка на лопатках в группировке с последующей постановкой согнутых рук за головой.

2. Упор присев -перекат назад с постановкой согнутых рук за головой и возвращение в исходное положение.

3. Стойка на лопатках в группировке с опорой согнутыми руками за головой -помогающий стоит сбоку и в момент опоры на руки приподнимает товарища, поддерживая его за бедро.

4. Кувырок назад по наклонной плоскости. Наклонной плоскостью может служить трамплин, на который положен гимнастический мат.

5. Сед на трамплине спиной к наклонной поверхности - кувырок назад.

6. Упор присев - кувырок назад с помощью. Стоя сбоку, в момент переворота через голову обхватить товарища за туловище и приподнять кверху.

7. Кувырок назад самостоятельно.

8. Два кувырка назад. Обучение перевороту в сторону

1. Из стойки руки вверх, шагом вперед стойка на руках, толчком одной и махом другой (с помощью).

**Обучение перевороту в сторону**

При обучении перевороту в сторону (влево) выход в стойку надо выполнять толчком левой и махом правой, и наоборот, при обучении перевороту вправо.

2. Самостоятельное выполнение стойки (держать не более 1 сек.).

3. Стойка на руках, ноги врозь с помощью.

4. Стойка на руках, ноги врозь с опорой о стену.

5. В стойке на руках ноги врозь с опорой о стену передавать тяжесть тела то на одну, то на другую руку с помощью товарища.

6. В стойке на руках ноги врозь с опорой о стену переворот в сторону, касаясь стены телом и ногами с помощью товарища. Ноги ставить на разметку, начерченную мелом.

7. То же, самостоятельно.

8. Выход в стойку на руках с опорой телом о стену с разведением ног врозь и последующим переворотом в сторону (удобную для исполняющего). Если выход в стойку на руках делается с опорой на левую ногу, махом правой, то переворот из стойки следует делать с опорой на правую руку.

9. Выход в стойку на руках, ноги врозь с поворотом на 90 градусов (с помощью).

10. Быстрый выход в стойку на руках с помощью, затем у стены (за 1 и 0,5 сек.).

11. Переворот в сторону с помощью (по линии).

12. То же, вдоль стены спиной к ней.

13. То же, самостоятельно.

14. То же, с темпового подскока.

**УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ**

**Обучение размахиванию в упоре**

1. Передвижение в упоре на жердях брусьев, на бревне, коне без ручек.

2. Фиксирование упора - сгибание ног в упоре и выпрямление их в угол- сед ноги врозь.

3. То же, что и второе упражнение, но с прямыми ногами.

4. Упор лежа сзади, ноги на скамейке, тело слегка согнуто. Фиксирование положения на махе вперед. Выпрямление и сгибание тела (6-8 раз).

5. То же, что и четвертое упражнение, но на низких стоялках. За ноги поддерживают два партнера.

6. Фиксирование упора лежа на полу, ноги на скамейке, тело прямое. Сгибание и выпрямление тела (6-8 раз).

7. То же, что и шестое упражнение, но на низких стоялках, за ноги поддерживают два партнера.

8. В упоре маятникообразное движение телом по малой амплитуде.

9. В упоре махом вперед сед ноги врозь, перехват вперед в упор лежа ноги врозь, перемах внутрь и махом вперед сед ноги врозь.

10. Размахивание с постепенным увеличением амплитуды маха до средней величины. На махе вперед тело слегка согнуто, на махе назад - прямое.

11. Упор - размахивание но 8-10 раз подряд. Стремиться к тому, чтобы прямое тело на махе назад было не ниже горизонтального положения по отношению жердей.

12. Упор -размахивание с разведением и сведением ног на махе вперед и назад.

**Обучение соскоку махом назад (в сторону)**

1. Размахивание в упоре со средней амплитудой.

2. Из упора на одной жерди брусьев, на перекладине низкой, на бревне - махом назад соскок.

3. Изучение на низких стоялках попеременной перестановки рук. При соскоке в левую сторону - правая рука ставится впереди левой в упоре на одной жерди и далее при движении влево опора на правую руку, левую в сторону. При соскоке в правую сторону перестановка рук начинается с левой руки.

4. В упоре лежа ноги врозь (опереться носками о жерди) прогнуться, быстро выпрямиться, оттолкнуться носками ног и отскочить в сторону с попеременной перестановкой рук. Упражнение выполнять на низких брусьях с помощью и без нее.

5. То же, что и четвертое упражнение, но на средних брусьях. Добиваться прогнутого положения тела после отталкивания ногами.

6. Упор-размахивание - на махе назад прогнуться, выпрямиться и снова прогнуться.

7. Упор-размахивание - махом назад прогнуться, выпрямляя тело, перейти в упор на одну жердь и заканчивать соскок при движении в сторону в прогнутом положении. С помощью и самостоятельно.

8. Соскок прогнувшись после заданного количества махов.

9. Сед ноги врозь - перемах внутрь н махом назад соскок (в сторону).

**Обучение подъему махом вперед**

1. Размахивание в упоре, упоре на предплечьях, упоре на руках.

2. Упор стоя на предплечьях на наклонных жердях, установленных у гимнастической стенки. На верхних концах жердей - крючки, с помощью которых они прикреплены к рейке гимнастической стенки. Угол между жердями и стенкой в пределах 35-25 градусов. Тело согнуто в тазобедренных суставах. Ноги на полу под нижними концами жердей. Задание для учащегося - активно разгибаясь в тазобедренных суставах и, нажимая руками на жерди, выполнить подъем в упор стоя.

3. Размахивание в упоре' на предплечьях с хлестообразными движениями ногами по ходу маха вперед»

4. Размахивание в упоре на предплечьях - подъем махом вперед (с помощью и без нее).

5. То же, что и второе упражнение, но из упора, стоя на руках.

6. Размахивание в упоре на руках с хлестообразными движениями ногами по ходу маха вперед.

7. Размахивание в упоре на руках - подъем махом вперед (с помощью). В момент разгибания тела в тазобедренных суставах помогающий одной рукой нажимает на бедро учащегося, а другой - приподнимает его со стороны спины.

8. То же, что и седьмое упражнение, но без помощи.

**ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ**

Изучение техники опорных прыжков рекомендуется начинать с приземления. В методической литературе описан способ приземления с сомкнутыми пятками, разведенными в стороны носками и коленями. Не умаляя достоинства этого способа, хотелось бы обратить внимание специалистов физического воспитания па способ приземления с параллельной или почти параллельной постановкой ступней, без специального разведения коленей в стороны. Такое приземление представляется целесообразным по нескольким причинам.

Во-первых, оно уже вошло в практику спорта, где сложные прыжки и соскоки с большой высоты сопряжены со значительными перегрузками в момент приземления.

Во-вторых, оно оправдано в анатомо-динамическом плане, т. к. устраняет момент супинации, при которой нарушается анатомическая связь в суставах, что, в свою очередь, ухудшает амортизационные возможности мышц, вследствие отклонения тяговых усилий от продольных осей нижних конечностей. Этим можно объяснить и требование постановки параллельных ступней на мостик в момент наскока и толчка ногами при выполнении опорных прыжков.

В-третьих, оно ближе к естественно-прикладной деятельности человека.

Техника приземления с параллельной постановкой стоп заключается в том, что перед касанием мата носками, напряженные и выпрямленные ноги разводятся на ширину 1-2 ступни с последующим плавным переходом с носка на всю ступню и сгибанием ног в коленных суставах. Колени при этом в сторону не разводятся. Туловище наклонено вперед, руки вперед-вверх-наружу ладонями книзу, мышцы спины и плечевого пояса напряжены, смотреть вперед. Приземление заканчивается энергичным выпрямлением и сведением пяток вместе, руки вверх- наружу ладонями наружу, голова приподнята. Из этого положения руки дугами наружу быстро опускаются вниз в основную стойку.

**УПРАЖНЕНИЯ В СТАТИКЕ**

Фиксация 1 -для обучения положению тела в момент касания носками мата.

Узкая стойка на носках прямых ног, ступни параллельны,1 туловище слегка наклонено вперед, руки вверх-наружу. Стоять 3-5 сек.

Фиксация 2 -для обучения положению тела в момент приземления.

Полуприсед, ступни параллельны, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено вперед, руки вперед-вверх-наружу, ладонями книзу, мышцы спины и плечевого пояса напряжены, смотреть вперед. Стоять 3-5 сек.

Фиксация 3 -для обучения положению тела после выпрямления. Тело прямое, пятки вместе, руки вверх-наружу ладонями наружу, подбородок приподнят. Стоять 3-5 сек.

1 В данном случае и в последующем предполагается, что ноги поставлены на ширину 1-2 ступни.

Фиксация 4 -для обучения положения тела в основной стойке. Пятки вместе, носки врозь, живот подобран (мышцы живота втянуты), грудь приподнята, плечи развернуты, руки прямые, пальцы полусогнуты, мизинцы касаются бедра, смотреть прямо перед собой.

**УПРАЖНЕНИЯ В ДИНАМИКЕ**

Для обучения разведению ног перед приземлением.

1. Исходное положение (и. п.) - упор сидя на гимнастической скамейке. Разведение и сведение напряженных ног на ширину 1-2 ступни, носки оттянуты.

2. И. п. - стойка носки сомкнуты.

1. Правую в сторону в узкую стойку, ступни параллельны.

2. И. п.

3-4. То же, с левой ноги.

3. И. п. - стойка у гимнастической стенки, носки сомкнуты, держаться за рейку на уровне груди.

1. Прыжком узкая стойка.

2. Прыжком и. п.

4. И. п. - вис спиной к гимнастической стенке, ноги напряжены, носки оттянуты.

Разведение и сведение ног на ширину 1-2 ступни.

5. И. п. - узкая стойка на носках у гимнастической стенки, держаться за рейку на уровне груди.

Прыжки со сведением и разведением напряженных ног. Не допускать приземления на всю ступню.

Для обучения сгибанию в тазобедренных суставах перед приземлением:

I. И. и. - стойка носки сомкнуты, полунаклон вперед, руки на пояс, смотреть вперед.

1. Выпрямиться и наклон назад.

2. И. п.

Принимать исходное положение Необходимо быстро, ноги не сгибать, голову не опускать.

II. То же, что упражнение I, но в исходном положении руки вверх - наружу. При наклоне вперед руки не опускать.

III. И. п. - стойка носки сомкнуты, полунаклон вперед, руки вверх - наружу, смотреть вперед.

1. Выпрямляясь, наклон назад, правую ногу назад на носок.

2. И. п.

3-4. То же, с левой ноги.

Для обучения мягкости приземления.

I. Ходьба пружинящим шагом с носка.

II. И. п. - узкая стойка, руки на пояс.

1. Стойка на носках.

2. И. п.

3. Полуприсед с наклоном туловища вперед.

4. И. п.

III. И. п. - узкая стойка у гимнастической стенки, держаться за рейку на уровне груди.

Прыжки с мягким, бесшумным приземлением. Контролировать «амортизационную цепочку»: носок, стопа, колено.

IV. И. п. - узкая стойка, руки на пояс. Прыжки на месте с мягким приземлением. Перед приземлением ноги напряжены, носки оттянуты.

V. То же, что и упражнение IV, но из исходного положения — фиксация 2.

VI. То же, что упражнение V, но с продвижением вперед, назад, в стороны, с поворотами на 90-180 градусов.

Для обучения выпрямлению в основную стойку.

I. И. п. - полуприсед у гимнастической стенки в узкой стойке, держаться за рейку на уровне груди.

1. Выпрямляя ноги, свести пятки вместе.

2. И. п.

II. И. п. - фиксация 2.

1. Выпрямляясь, свести пятки вместе, руки вверх-наружу.

2. И. п.

III. И. п. - узкая стойка.

1. Свести пятки вместе, руки вверх-наружу.

2. Развернуть ладони наружу.

3 Дугами наружу руки вниз в основную СТОЙКУ.

4. И. п.

IV. И. п. - основная стойка.

1. Прыжком - фиксация 2.

2. Выпрямляясь и сводя пятки, руки вверх-наружу, ладони наружу.

3. Дугами наружу руки вниз, в основную стойку.

Для выработки устойчивости приземления использовать игры, парные упражнения с элементами равновесия («Парашютисты», «Лиса и куры», «Бой петухов» и т. п.), эстафеты из серии «Веселые старты» и т. д.

Упражнения специальной подготовки усложнять выполнением их с закрытыми глазами.

После специальной подготовки необходимо приступать к обучению разнообразным по сложности упражнениям с мягким приземлением: прыжки и соскоки из разных исходных положений, различными способами, с изменением высоты, на разметку и без нее.

Опыт работы позволяет утверждать, что управление процессом обучения в изложенной последовательности дает возможность качественно освоить технику мягкого устойчивого приземления в целом.

**ОБУЧЕНИЕ НАСКОКУ В УПОР ПРИСЕВ И СОСКОКУ ПРОГНУВШИСЬ С КОЗЛА**

1. Стоя на один шаг от гимнастической стенки, фиксирование положения прогнувшись, опираясь грудью о стенку, руки вверх-наружу.

2. И. п. - стойка, руки назад - прыжок, прогнувшись с мягким приземлением.

3. То же, что 2 упражнение, но с гимнастической скамейки.

4. Упор присев на гимнастической скамейке - соскок, прогнувшись с мягким приземлением.

5. Упор лежа, руки на скамейке - наскок в упор присев и соскок, прогнувшись с мягким приземлением.

6. Упор стоя, руки на козле.

После нескольких темповых подскоков на мостике наскок в упор присев - основная стойка, руки назад - соскок прогнувшись .

7. С небольшого разбега махом одной и толчком другой наскок на мостик и в темпе толчком двумя прыжок прогнувшись.

8. С небольшого разбега наскок в упор, присев и соскок, прогнувшись с козла.

**ОБУЧЕНИЕ ПРЫЖКУ НОГИ ВРОЗЬ ЧЕРЕЗ КОЗЛА**

1. И. п - стойка, руки назад - прыжок, прогнувшись, ноги врозь с мягким приземлением.

2. То же, что и первое упражнение, но с возвышения до 1 м.

3. Упор лежа -толчком ног упор стоя согнувшись ноги врозь - быстро выпрямиться, руки вверх-наружу.

4. Упражнения для разбега.

- выполнение имитационных движений руками на месте, как при беге.

- ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

- бег на месте, высоко поднимая бедра, опираясь руками о гимнастическую стенку,

- то же, но без опоры руками.

- свободный бег (без ускорения).

- бег с ускорением.

7. бег по отметкам. Отметки (линии или круги, начерченные мелом, мячи, палки расставленные сбоку на расстоянии 100-120 см одна от другой).

8 - бег с заданной частотой шагов. Использовать хлопки, магнитофонную запись, метроном.

5. Упражнения к наскоку на мостик и толчку двумя ногами.

- прыжки на двух ногах, сгибая ноги с небольшим продвижением вперед.

- прыжки на двух ногах с незначительным продвижением вперед. Обращать внимание на отталкивание перекатом (только стопой) и минимальное сгибание ноги в коленном суставе.

3. с 2-3 шагов прыжок толчком одной ноги с приземлением на две.

4. с шага толчком одной и махом другой прыжок на возвышение.

5. фиксация положения тела и рук в момент отталкивания от мостика.

6. с 2-3 шагов разбега махом одной и толчком другой прыжок на возвышение на 2 ноги с последующим прыжком вверх, руки вверх-наружу.

7. с 5-б шагов разбега отталкивание с двух мостиков, поставленных один на другой, и прыжок на канат.

6. Упражнения к толчку руками:

1. стоя лицом к гимнастическому козлу резким толчком руками сдвинуть козла вперед.

2. стоя на расстоянии 1 м от стены, упасть прямым телом на стену, быстро оттолкнуться руками - возвратиться в и. п.

3. в упоре на брусьях отталкивание прямыми руками.

4. в упоре лежа толчки двумя руками с промежуточными хлопками.

7. Опираясь руками о козла, прыжки сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах с разведением ног.

8. Прыжки ноги врозь с последующим сгибанием и разгибанием с высоты 50-100 см.

9. Прыжок ноги врозь через козла в ширину (100-115 см). Добиваться полного разгибания в тазобедренных суставах в момент толчка руками.

10. То же, но отодвигая мостик от козла на расстояние 1 м.

11. Прыжки ноги врозь с предварительным махом ногами назад. Между мостиком и козлом протягивается веревочка для увеличения взлета.

Примеры последовательности обучения упражнениям с использованием элементов разветвления.

**АКРОБАТИКА**

**Обучение кувырку вперед**

A. Исходная база.

Сед, согнув ноги - перекат на спину с возвращением в и. п. (2-3 раза).

Б. Основные задания (о. е.).

1. Из упора присев перекат назад в группировке и возвращение в сед в группировке.

2. Из широкой стойки кувырок вперед в сед в группировке.

3. То же, но в упор присев.

4. Из упора присев кувырок вперед.

5. О с. - кувырок вперед - о. с.

B. Затруднение в обучении.

1. Неправильная группировка. Выполнить задание Г1.

2. Недостаточное вытягивание рук вперед до кувырка. Выполнить задание Г 2,

3. Несвоевременная группировка при выполнении второго основного задания. Выполнить задание ГЗ.

4. Ошибки в упоре присев. Выполнить задание Г 4.

5. Выполнение третьего основного задания с большим усилием. Выполнить задание Г5.

6. Выполнение кувырка без наката. Выполнить задание Гб.

7. Неточности в выполнении о. с. Выполнить задание Г 7.

Г. Дополнительные задания.

1. Группировка сидя.

2. Постановка прямых рук вперед перед кувырком.

3. Лежа на спине согнувшись ноги врозь - перекат вперед в сед в группировке.

4. Упор присев.

5. Упор присев - перекат на спину - возвращение в исходное положение.

6. Упор присев - выставление прямых рук для наката.

7. Добиться правильного выполнения о. с.

Обучение кувырку назад

A. Исходная база.

Упор присев - кувырок вперед.

Б. Основные задания.

1. Из упора присев перекат назад с опорой согнутыми руками за головой,.

2. Стойка на лопатках согнув ноги, опора согнутыми руками за головой, коснуться ногами пола.

3. Кувырок назад.

B. Затруднения в обучении.

1. Неплотная и пассивная группировка. Выполнить упражнениеГ1.

2. Неправильная опора руками за головой и недостаточное усилие руками при переворачивании через голову. Выполнить упражнение Г2.

3. Неправильное выпрямление ног назад и вверх (во второй половине кувырка назад). Выполнить упражнение ГЗ.

Г Дополнительные задания.

1. Группировка сидя - перекат назад с возвращением в исходное положение.

2. Упражнение 2 с поддержкой, попытка приподняться на согнутых руках.

3. Кувырок назад из упора присев с помощью, по наклонной плоскости (мостик, трамплин).

**Обучение перевороту в сторону**

А. Исходная база.

Из стойки руки вверх шагом вперед стойка на руках, махом одной и толчком другой (с помощью). Для переворота влево выход в стойку махом левой и толчком правой.

Б. Основные задания.

1. 3. В стойке на руках ноги врозь с опорой спиной о стену переворот в сторону, касаясь стены телом и ногами с помощью товарища. Ноги ставить на разметку, начерченную мелом.

4. Из стойки руки вверх шагом вперед выход в стойку на руках ноги врозь с поворотом с помощью.

5. Переворот с помощью (по линии) из стойки руки вверх шагом вперед.

6. То же, самостоятельно.

В. Затруднения в обучении.

1. Неправильное положение ног в стойке, ноги врозь с поддержкой. Выполнить упражнение Г1.

2. Сгибание рук в стойке ноги врозь. Выполнить упражнение Г 2.

3. Сгибание тела в тазобедренных суставах после стойки на руках ноги врозь спиной к стенке при выполнении третьего основного упражнения. Выполнить упражнение ГЗ.

4. Недостаточный поворот при выходе в стойку с поворотом. Выполнить упражнение Г 4.

5. Сгибание в тазобедренных суставах в первой половине переворота в сторону (с помощью). Выполнить упражнение Г5.

6. Отклонение от плоскости переворота. Выполнить упражнение

Г6.

Г. Дополнительные задания.

1. Разведение и сведение ног в стойке на руках (с помощью).

2. В стойке ноги врозь (помощь со стороны спины - поддержка под бедра), передача тяжести то на одну, то на другую прямую

руку.

3. Вернуться к упражнению Б 2.

4. Стойка на руках ноги врозь - поворот на 90 градусов плечом вперед (с помощью) по разметке мелом.

5. Быстрый выход в стойку на руках и поворот плечом вперед на 90 градусов (с помощью).

6. Вернуться к упражнению Б5. Стойка на руках ноги врозь с помощью.

2. В стойке на руках ноги врозь с опорой спиной о стену передавать тяжесть тела то на одну, то на другую руку с помощью товарища.

3. В стойке на руках ноги врозь с опорой спиной о стену