

# Презентация

**ТЕМА: «Гимнастика в 9 классе»  
(демонстрационный материал к уроку  
физической культуры)**

# *Гимнастика*

## *( 9 класс )*



Впервые термин «гимнастика» появился у древних греков (эллинов) в VIII в. до н. э. Занятия физическими упражнениями они проводили в специальных заведениях - гимнасиях. В те времена гимнастика включала в себя все известные в античную эпоху физические упражнения (то, что мы теперь относим к легкой атлетике, тяжелой атлетике, борьбе, фехтованию, гребле), а также акробатику, игры с мячом, танцы.



**Гимнастика имеет свои достоинства:  
многообразие упражнений, разносторонность  
и гармоничность их влияния на  
формирование физических способностей  
занимающихся, воспитание социально  
приемлемых форм межличностных  
отношений, построенных на стратегии  
партнерства и сотрудничества.**

В настоящее время гимнастика включает в себя основную гимнастику, которой занимаются во всех учебных заведениях и в армии; спортивные виды гимнастики — спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, акробатика



**Основная гимнастика** — это строевые и общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах, прыжки и акробатические упражнения. **Спортивная гимнастика** включает в себя женское многоборье (опорный прыжок, брусья разновысокие, бревно, вольные упражнения) и мужское многоборье (конь с ручками, кольца, перекладина, вольные упражнения, брусья параллельные, опорный прыжок).



**Художественная гимнастика** - это женский олимпийский вид спорта. В нее входят упражнения танцевального характера с предметами (мячом, обручем, булавами, скакалкой, лентой)

**Спортивная акробатика** включает четыре группы упражнений: акробатические прыжки, парные (мужские и смешанные) и групповые упражнения.





Гимнастика является частью комплексной программы по физическому воспитанию и одной из основных дисциплин учебного плана физической культуры в школе.



# УРОКИ ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ

Урок является основной формой организации занятий по гимнастике в школе.

Урок должен содержать определенные общие задачи, выполнение которых обеспечивается всем процессом обучения, и складывается из последовательно решаемых конкретных задач:

- Образовательных;
- Оздоровительных;
- Воспитательных;

## Образовательные задачи заключаются:

- В обучении детей выполнению гимнастических упражнений, предусмотренных программой;
- Получении учащимися знаний о гимнастической терминологии;
- Самоконтроле при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Правилах безопасности, страховки и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.

Уроки гимнастики имеют большие возможности для решения воспитательных задач, таких как дисциплинированность, внимательность, аккуратность, коллективизм, настойчивость в преодолении трудностей, эстетика движений и т. д. Оздоровительные и воспитательные задачи должны решаться в неразрывной связи с образовательными.

## Оздоровительные задачи:

- Формирование у детей правильной осанки;
- Соблюдение гигиенических условий проведения занятий и мер предупреждения травматизма;
- Обучение правильному дыханию при их выполнении гимнастических упражнений;
- Обучение учащихся методам самоконтроля и оценки состояния здоровья.

*Уроки гимнастики в школе в зависимости от педагогических задач могут быть:*

**Вводные** (в начале прохождения раздела)

Уроки на которых учитель ставит задачи учебной работы, сообщает требования к учащимся, раскрывает содержание программного материала, может проверить уровень физической подготовленности и качество выполнения основных упражнений за предыдущий класс;

Уроки изучения нового материала;  
уроки повторения.

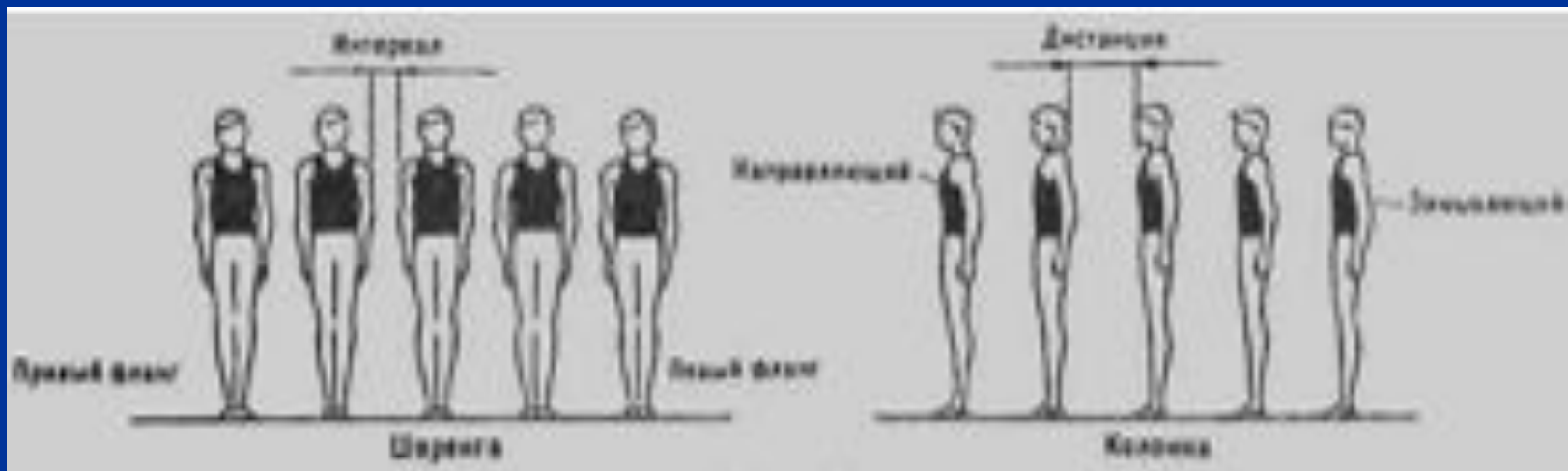
Уроки направленные на закрепление и совершенствование ранее освоенных упражнений или комбинаций, они могут предшествовать контрольным, **комбинированные** (смешанные) уроки, сочетающие изучение, повторение и совершенствование ранее освоенных упражнений (имеют наибольшее распространение в школе).

## Контрольные уроки

Уроки проводятся либо после прохождения части раздела программного материала, либо в конце раздела гимнастики и направлены на выявление успеваемости и подготовленности учащихся. На таких уроках оценивается техника выполнения гимнастических упражнений или комбинаций. Контрольный урок, проводимый в конце раздела гимнастики, желательно организовывать в виде соревнований по гимнастике.

# Техника выполнения гимнастических упражнений

**Строевые упражнения** — двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками. С помощью строевых упражнений решаются задачи формирования навыков коллективных действий (в строю), воспитания дисциплины и организованности, выработки чувства темпа и ритма, формирования правильной осанки.



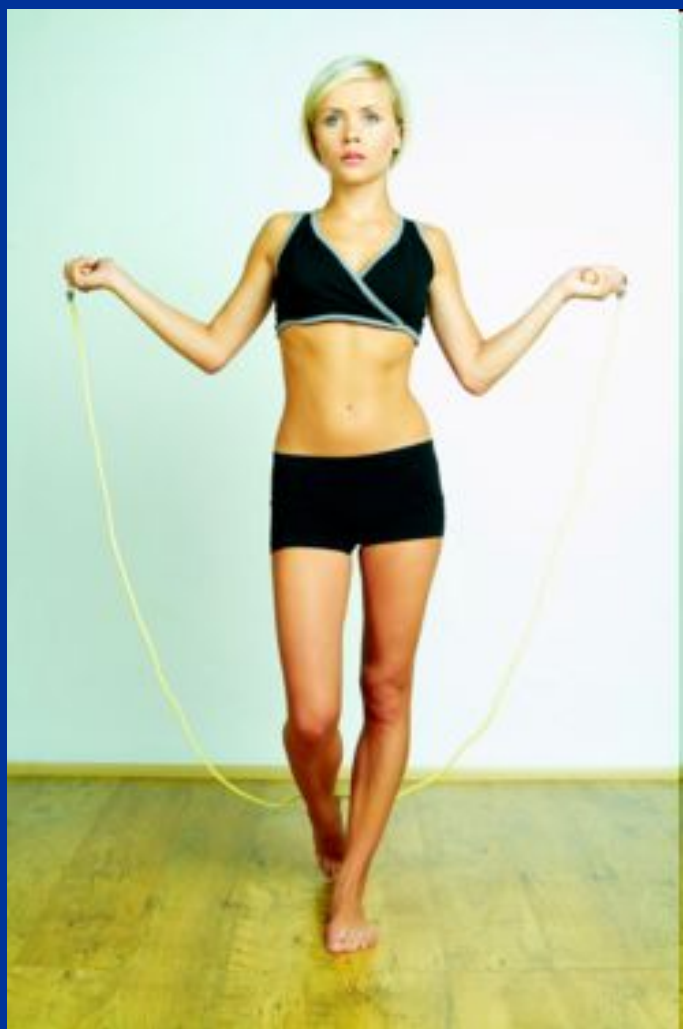


# Прыжки

Прыжки способствуют развитию силы мышц (прежде всего мышц ног), укрепляют связки и суставы, развивают прыгучесть, ловкость, смелость. При выполнении прыжков формируются прикладные навыки в преодолении препятствий.

Гимнастические прыжки делятся на две группы: неопорные и опорные.

**Неопорные** прыжки выполняются без опоры руками о какой-либо снаряд.



К этой группе относятся прыжки на месте на обеих ногах и на одной ноге, прыжки с высоты, с трамплина, прыжки со скакалкой.

## Прыжки со скакалкой:

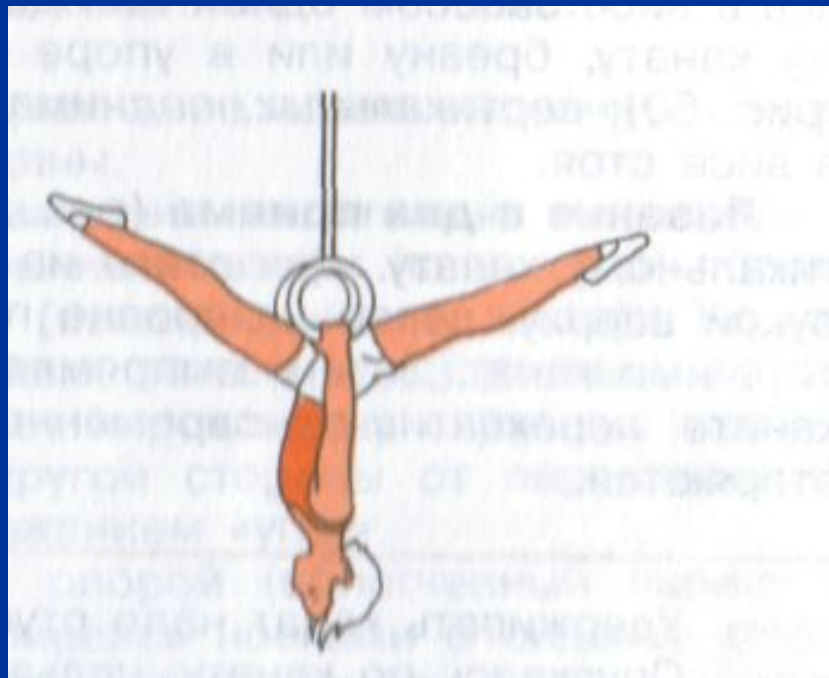
1. На обеих ногах (обычные и простые).
2. Скрестно.
3. Петлей - скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю) и разведением их.
4. С двойным вращением скакалки.
5. Со сменой ног («маятник»).
6. В полуприседе и приседе.
7. Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу.
8. На одной ноге и на обеих ногах с продвижением в различных направлениях.
9. На месте с вращением скакалки вправо и влево (одна рука сзади, другая впереди).
10. Бег на месте с высоким подниманием бедра

# ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ

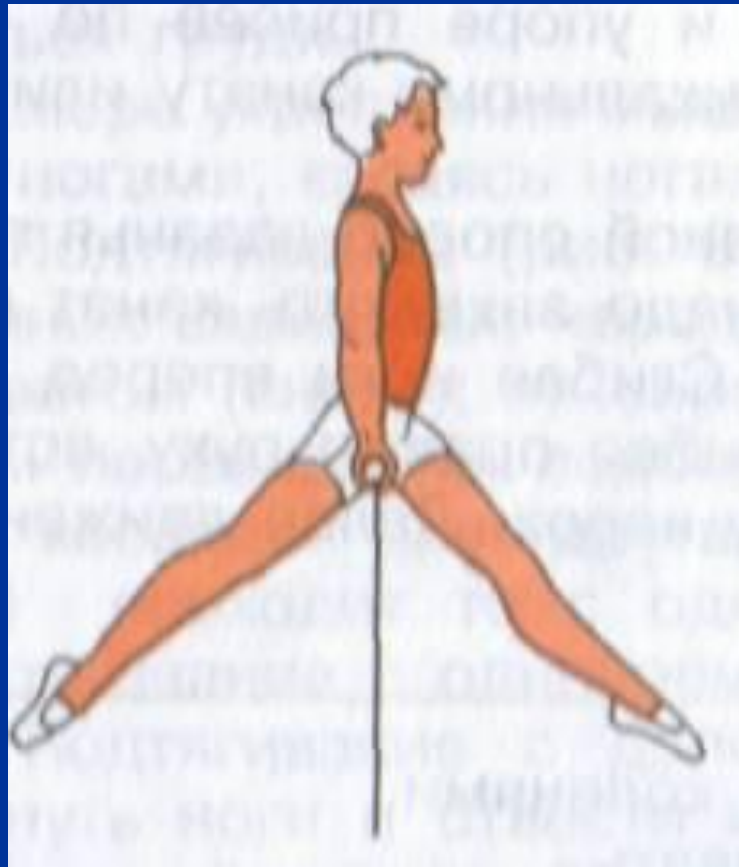
Выполняются с разбега толчком двумя ногами о гимнастический мостик и обязательно с опорой руками о снаряд (конь, козел, гимнастический стол).



# Висы и упоры



**Вис** - это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.



**Упор** - это такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры

**В комплексной программе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы большое внимание уделяется освоению сравнительно несложных акробатических упражнений.**



## **Перекаты**



## **Группировка**

**Они предусмотрены с I по XI класс как для мальчиков (юношей), так и для девочек (девушек).**



**Кувырок вперед**



**Стойка на лопатках**

Перечень упражнений в целом невелик, однако благодаря своей динамичности и эмоциональности они широко используются на занятиях гимнастикой в школе и являются эффективным средством физического воспитания учащихся.



Во время занятий гимнастическими упражнениями необходимо соблюдать **правила техники безопасности и страховки.**

1. Не выполнять самостоятельно сложных упражнений, требующих страховки.
2. При изучении отдельных упражнений соблюдать строгую последовательность, изложенную в учебнике.
3. Нельзя заниматься на снаряде, под которым нет матов.
4. Маты должны лежать плотно друг к другу.
5. Приземляться нужно на середину одного из матов.
6. Нельзя заниматься на неисправных или незакрепленных снарядах.



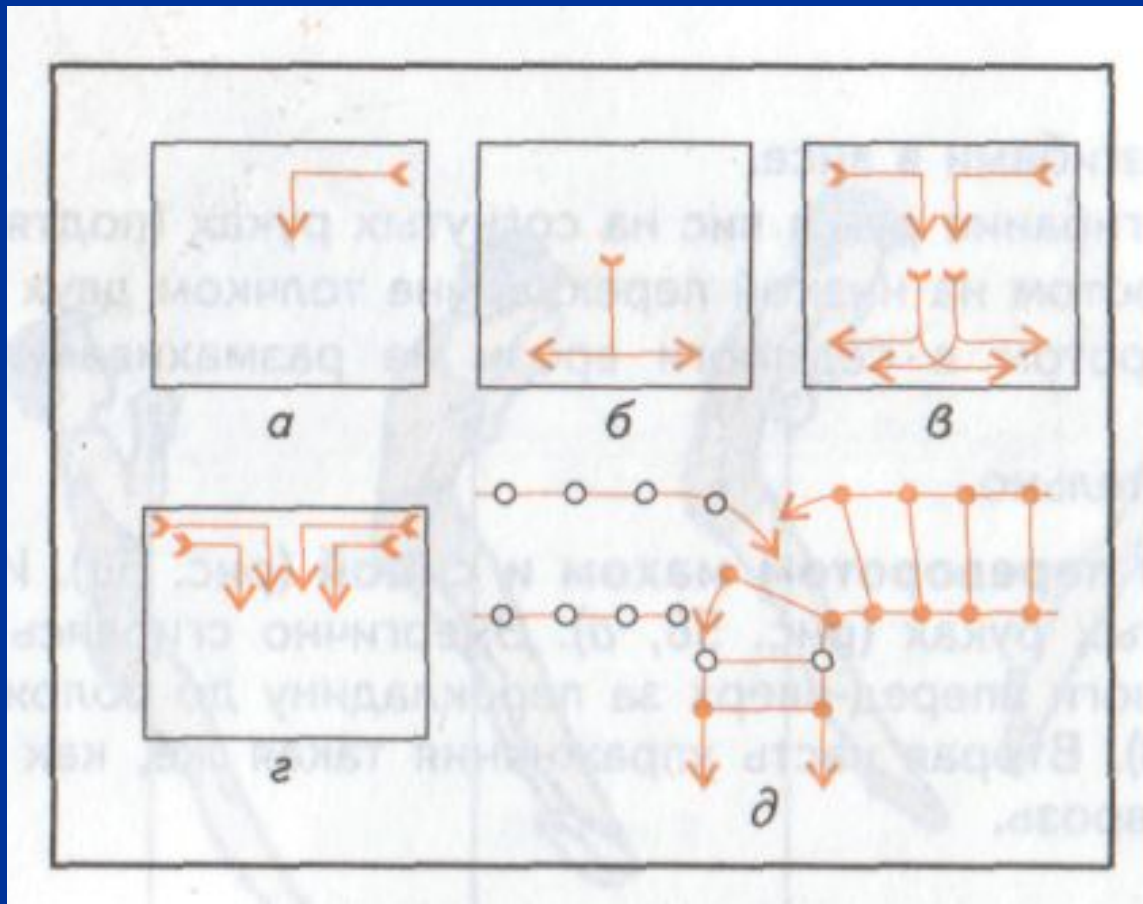
# Гимнастика

## 9 класс



### *СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ*

Переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. По команде «Прямо!», подаваемой под левую ногу, делается шаг правой ногой на месте, а затем с левой ногой начинается движение вперед.



Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Выполняются в движении по команде «Через центр-марш!» (рис. а).

При подходе направляющего к противоположной стороне площадки (зала) подается вторая команда «В колонны по одному направо и налево в обход-марш!». По этой команде, подаваемой под левую ногу, первым номер идёт направо, следующий за ним - налево, очередной номер - направо, следующий - налево и т. д. (рис. б). При сближении колонны на противоположной границе зала дается еще команда «В колонну по два через центр-марш!» (рис. в), потом команда «В колонны по два направо и налево в обход-марш!» (рис. г). Продолжая дробление и сведение, можно перестроиться в колонну по четыре.

## ВИСЫ И УПОРЫ (ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ)

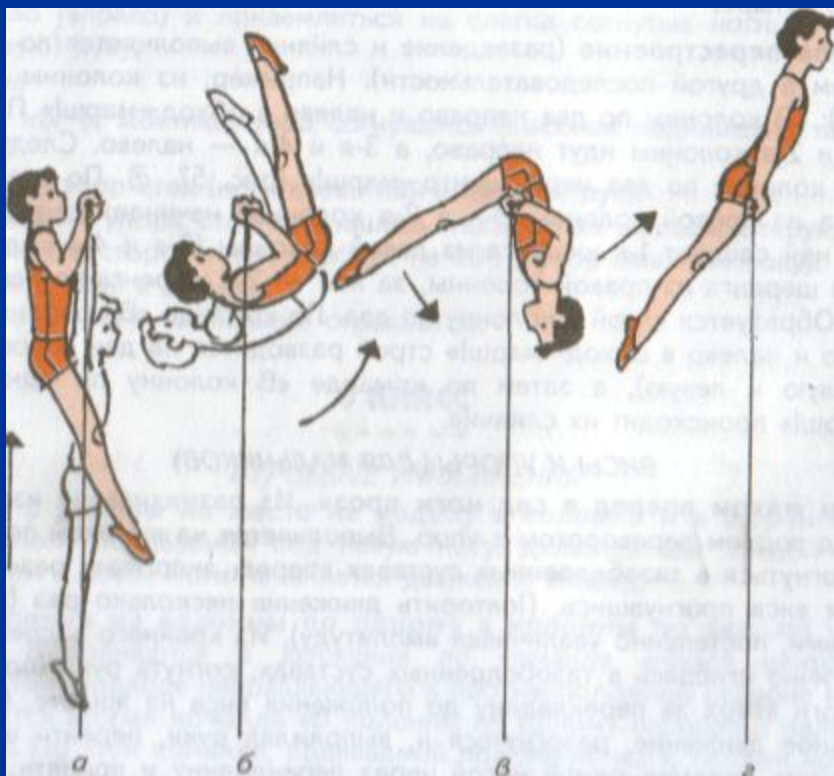
Подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Из размахивания изгибами махом вперед подъем переворотом в упор. Выполняется на высокой перекладине.

### УПРАЖНЕНИЯ

1. Размахивание изгибами в висе.
2. Махом вперед сгибание рук в вис на согнутых руках (подтягивание).
3. Подъем переворотом на низкой перекладине толчком двух ног.
4. Подъем переворотом в сед ноги врозь из размахивания изгибами с помощью.
5. То же самостоятельно.





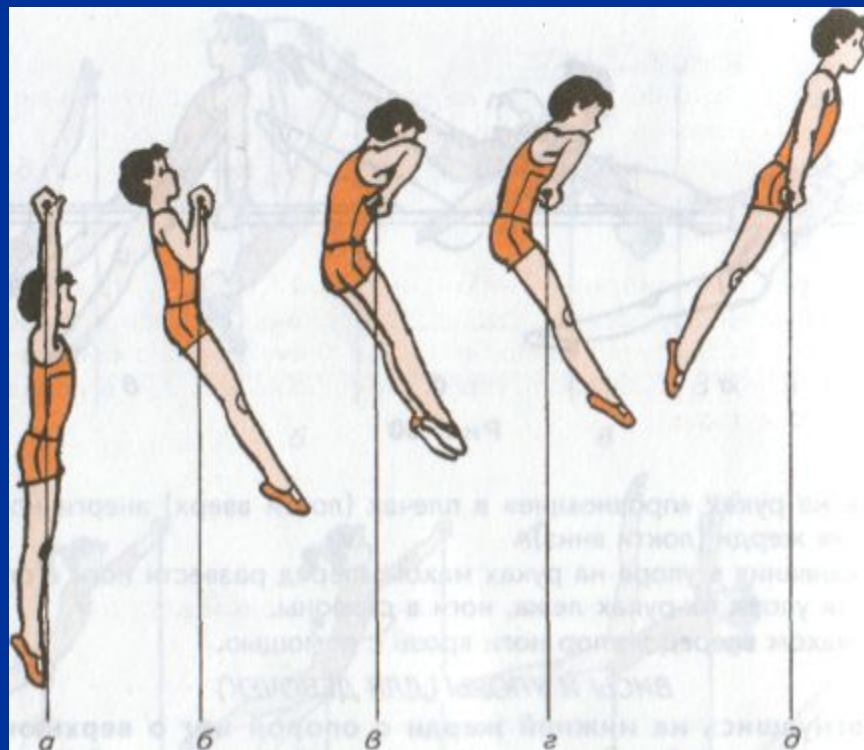
**Подъем в упор переворотом махом и силой (рис.).** Из виса подтянуться в вис на согнутых руках (рис. *а*). Энергично сгибаясь в тазобедренных суставах, послать ноги вперед-вверх за перекладину до положения виса на животе (рис. *б, в*). Вторая часть упражнения такая же, как в подъеме махом вперед в сед ноги врозь.

## *УПРАЖНЕНИЯ*

1. Подтягивание в висе.
2. Вис углом.
3. Вис углом на согнутых руках.
4. Подъем переворотом на низкой перекладине толчком двух ног.
5. Подъем переворотом с помощью.



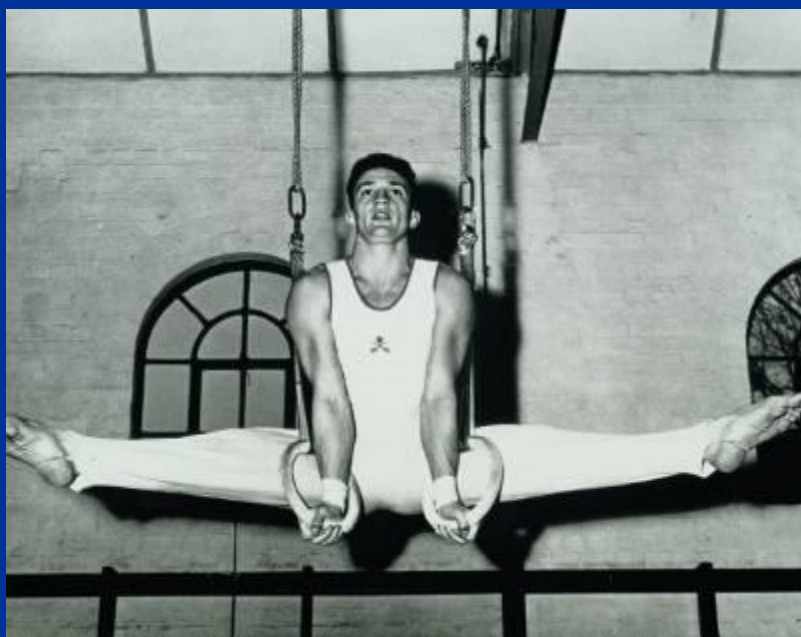
**Подъем силой** (рис.). Из вися (рис. а) подтянуться, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах (рис. б). В конце подтягивания без остановки быстро перевести одну руку в упор локтем вперед (рис. в). Далее, не задерживаясь, подавая плечи вперед, перевести в упор вторую руку, разогнуть руки и выйти в упор (рис. г, д)



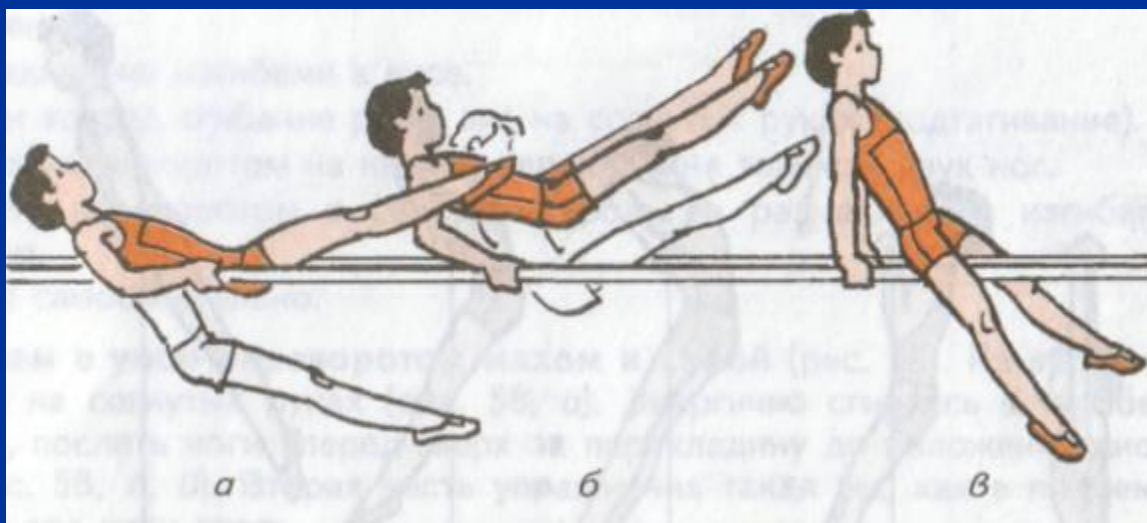


## **УПРАЖНЕНИЯ**

1. Подтягивание в висе.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.
3. Круговые движения рук с гантелями массой 1-3 кг.



4. Из упора на низкой перекладине опускание в вис через упор на одной руке.
5. Подъем силой с помощью.



Подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусьях (рис.).  
Выполняется из размахивания в упоре на руках (рис. а).  
Махом вперед, как только ноги пройдут вертикаль, слегка согнуться в тазобедренных суставах. При прохождении ногами линии жердей энергично разогнуться, отталкиваясь плечами от жердей (рис. б). Переходя в упор, развести ноги в стороны и плавно опустить их на жерди (рис. в).

## УПРАЖНЕНИЯ

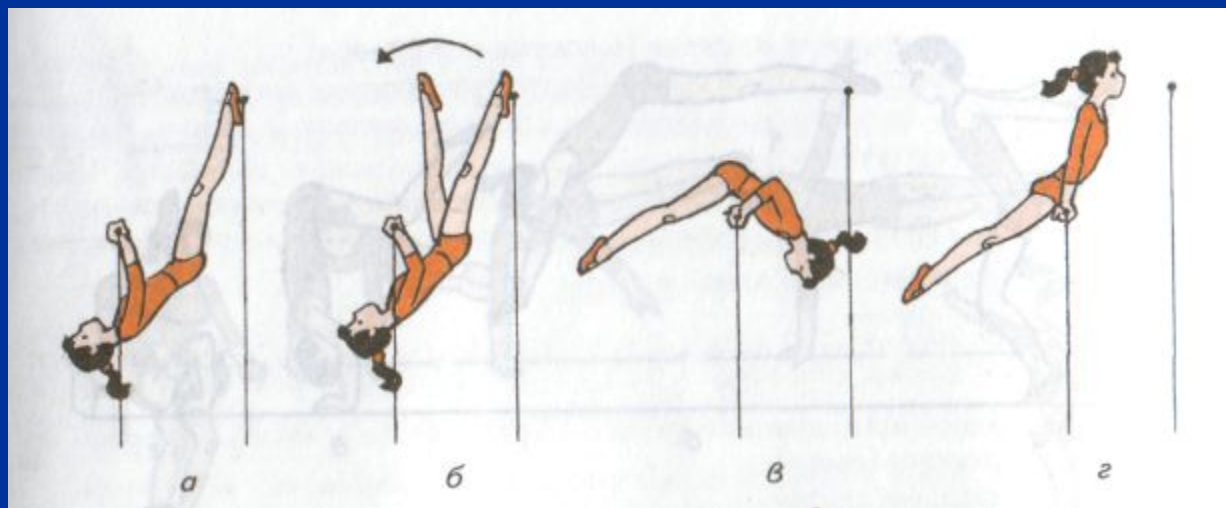
1. Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади.
2. Из упора на руках «провисание» в плечах (локти вверх) энергично надавить плечами на жерди (локти вниз).
3. Из размахивания в упоре на руках махом вперед развести ноги в стороны до положения упора на руках лежа, ноги в стороны.
4. Подъем махом вперед в упор ноги врозь с помощью.

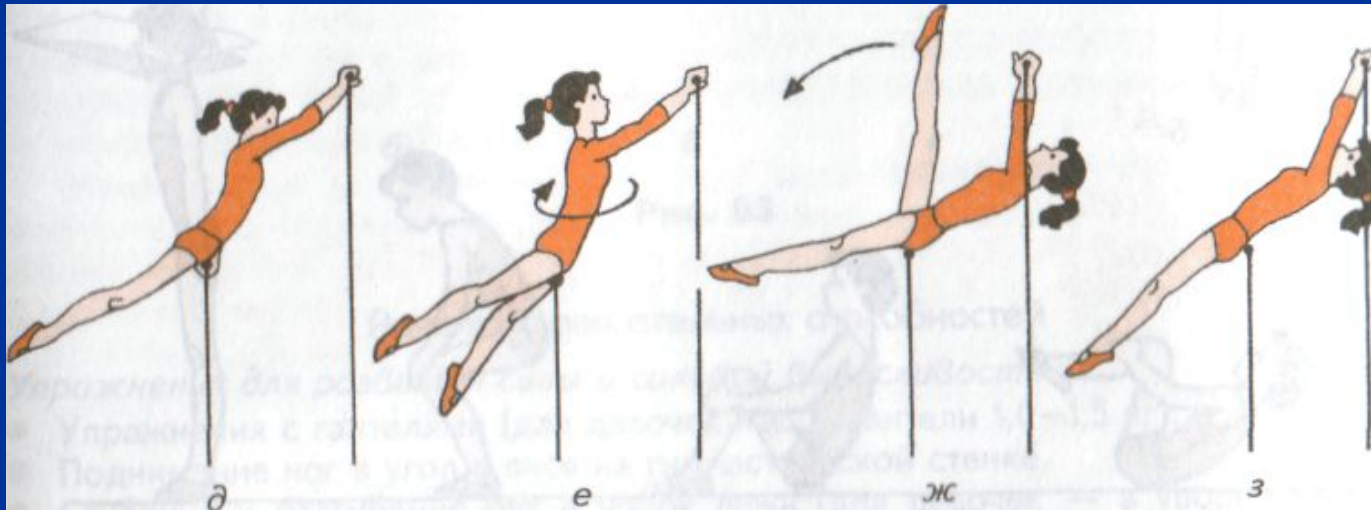


## ВИСЫ И УПОРЫ (ДЛЯ ДЕВОЧЕК)

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

Из виса стоя на нижней жерди, лицом к верхней махом одной, толчком другой ноги выйти в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю (рис. а). Махом одной и толчком другой (рис. б), сгибаясь в тазобедренных суставах (рис. в), переход в упор на нижнюю жердь (рис. г).





Перехватить правой за верхнюю жердь (рис. *д*), перенести массу тела на левую руку и перемахом правой ногой (рис. *е*) поворот налево кругом в вис лежа (рис. *ж*), перехватить левой рукой за верхнюю жердь (в конце поворота кругом) (рис. *з*).

## УПРАЖНЕНИЯ



1. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди.
2. То же, но вис на нижней жерди с опорой о верхнюю.
3. Перемах правой (левой).
4. Перехват правой (левой) в хват сверху за верхнюю жердь.
5. То же, но хват снизу.
6. Из виса лежа на левом (правом) бедре перемах правой (левой) в вис лежа.
7. Выполнение упражнения в целом с помощью и страховкой.

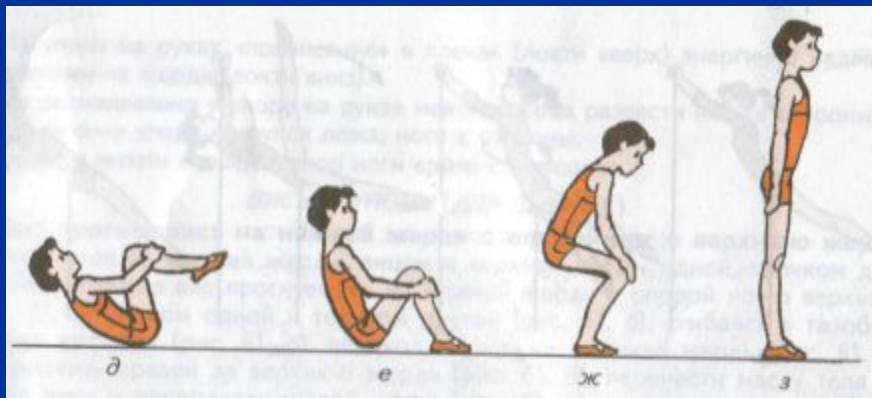
## АКРОБАТИКА (ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ)

Из упора присев силой стойка на голове и руках.

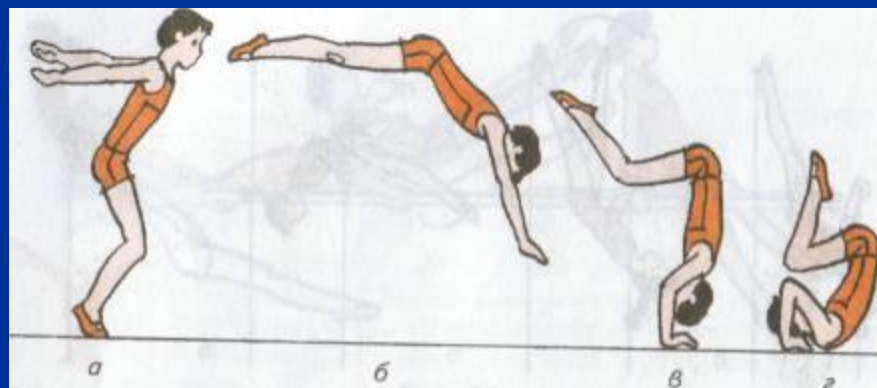
Упражнение выполняется *силой рук*, а не толчком ног. Приняв и. п., начинать постепенно увеличивать нажим руками на опору, поднимая туловище и согнутые ноги вверх до вертикального положения. Медленно выпрямляя ноги, перейти в стойку на голове и руках. По мере выхода в стойку нажим рук на опору уменьшается.



Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (рис.).



Оттолкнувшись с двух ног, выполнить прыжок  
вверх и в длину с полным выпрямлением ног  
Перенеся тяжесть тела на руки, наклонить голову  
на грудь и выполнить, кувырок вперед





## *УПРАЖНЕНИЯ*



1. Кувырок вперед.
2. Длинные кувырki вперед.
3. Кувырок вперед прыжком.
4. Кувырок вперед прыжком с гимнастического мостика.
5. Кувырок вперед с разбега на горку матов.

## *АКРОБА ТИКА (ДЛЯ ДЕВОЧЕК)*

Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Это упражнение состоит из элементов уже разученных ранее, поэтому не вызывает затруднений при выполнении.



## ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ (ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ)

Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Мостик на расстоянии 1 м. Прыжок уже разучивался в младших классах. Необходимо предусмотреть постепенное отодвигание мостика от козла на расстояние до 1 м. В качестве *подводящего упражнения* можно использовать прыжок ноги врозь через козла в длину с постепенным удалением мостика до 1-1,5 м.



## ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ (ДЛЯ ДЕВОЧЕК)

### Прыжок боком

Конь в ширину, высота 110 см (смотреть рисунок).  
Аналогичный прыжок, только с поворотом на 90°, изучался ранее. В данном прыжке поворот не нужен. После отталкивания рукой прогнуться и, пройдя над снарядом боком в горизонтальном положении, оттолкнуться другой рукой, приземлиться спиной к снаряду.

