

Гимнастика

(5 класс)



МБОУ СОШ №73

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.

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.

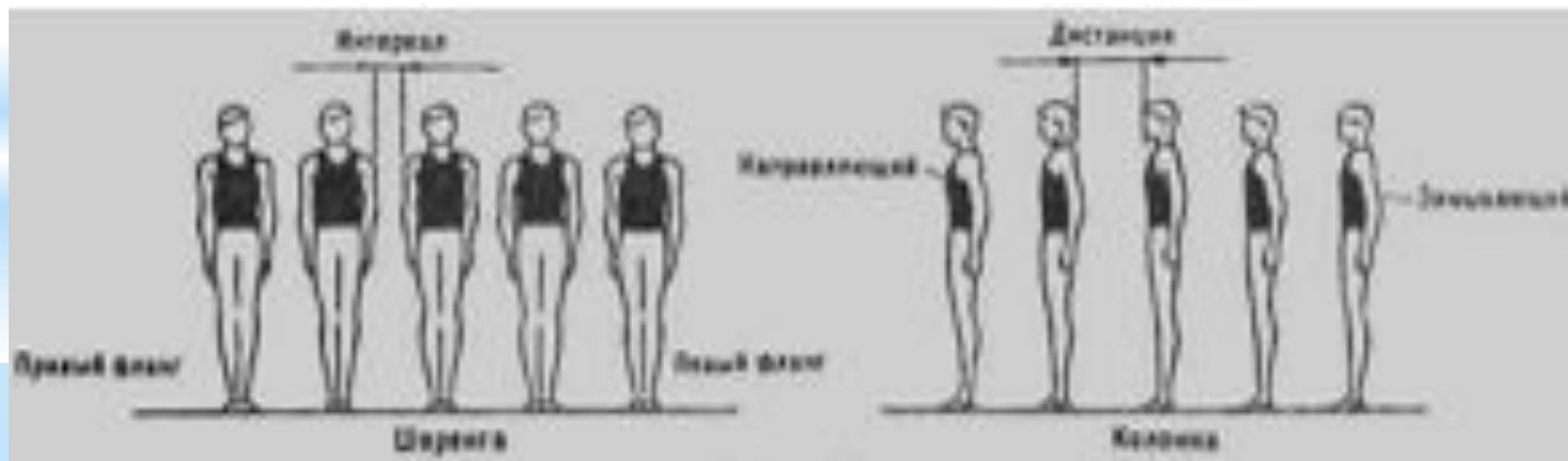




Гимнастика является частью комплексной программы по физическому воспитанию и одной из основных дисциплин учебного плана физической культуры в школе.

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.

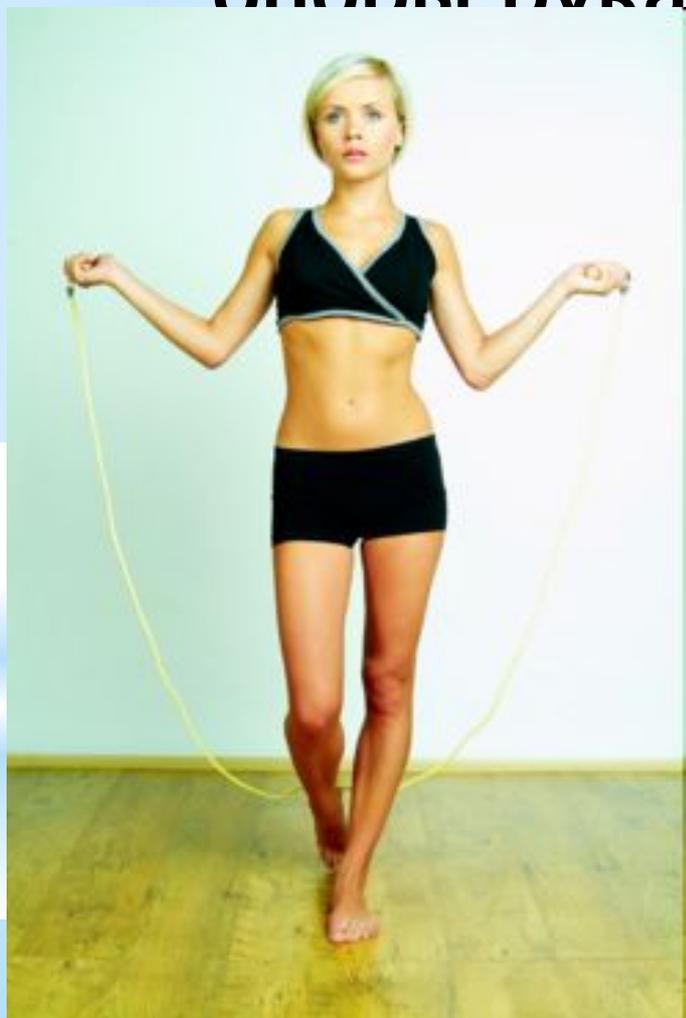


*Прыжки

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.

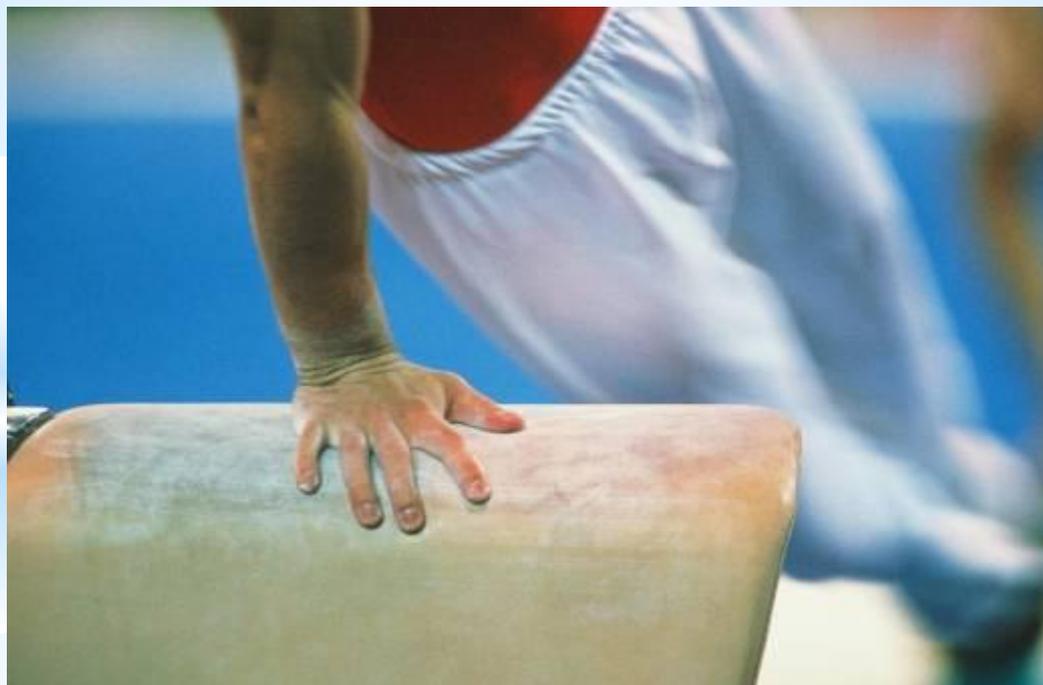


К этой группе относятся прыжки на месте на обеих ногах и на одной ноге, прыжки с высоты, с трамплина, прыжки со скакалкой.

Прыжки со скакалкой:

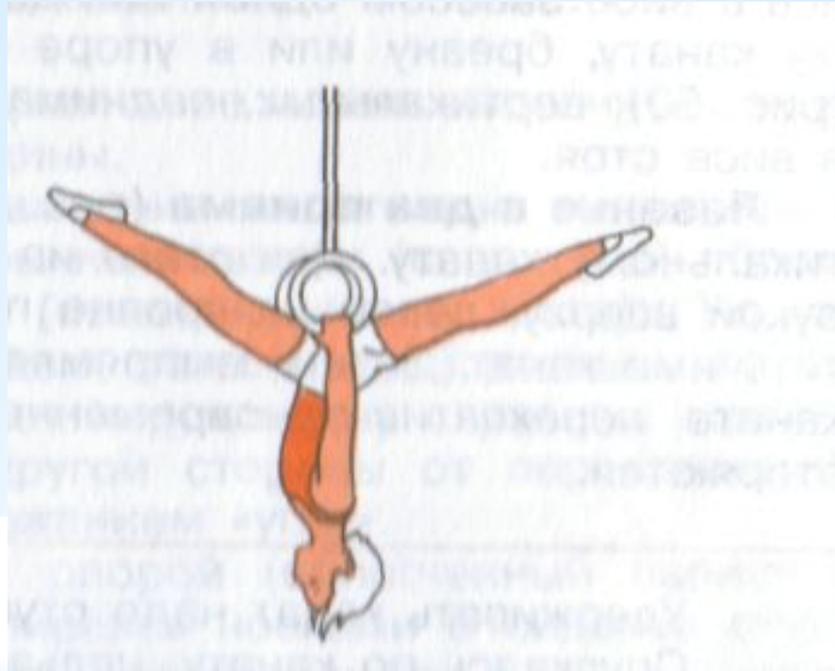
1. На обеих ногах (обычные и простые).
2. Скрестно.
3. Петлей - скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю) и разведением их.
4. С двойным вращением скакалки.
5. Со сменой ног («маятник»).
6. В полуприседе и приседе.
7. Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу.
8. На одной 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

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

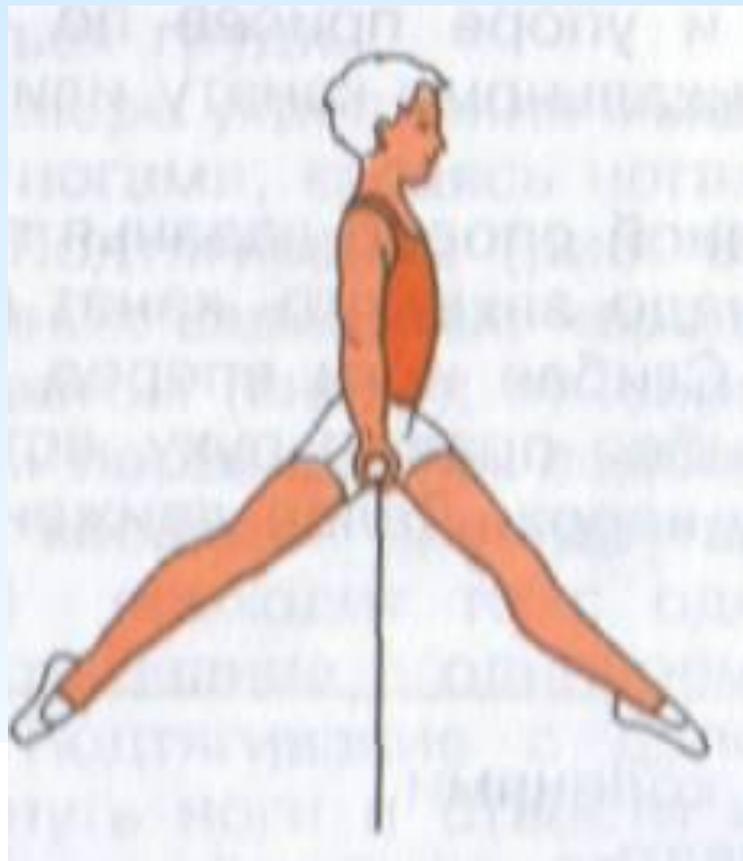


ЖКИ

* 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.



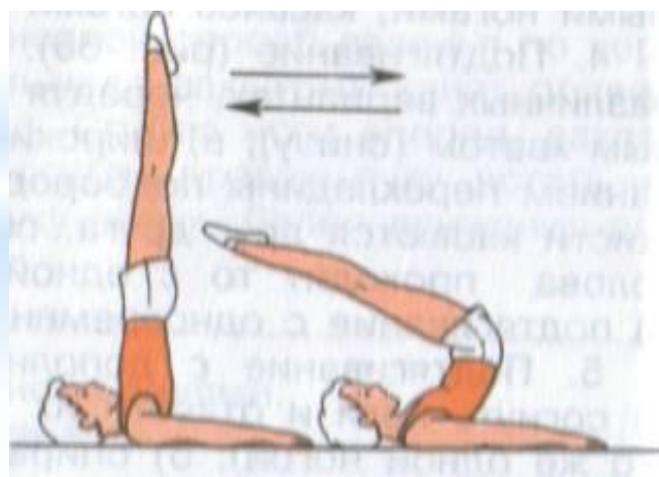
Гимнастика

5 класс



Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1-4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

**В этом классе идет совершенствование
кувырков вперед и назад, стойки на
лопатках.**



Кувырок вперед

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки.

Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Стойка на лопатках

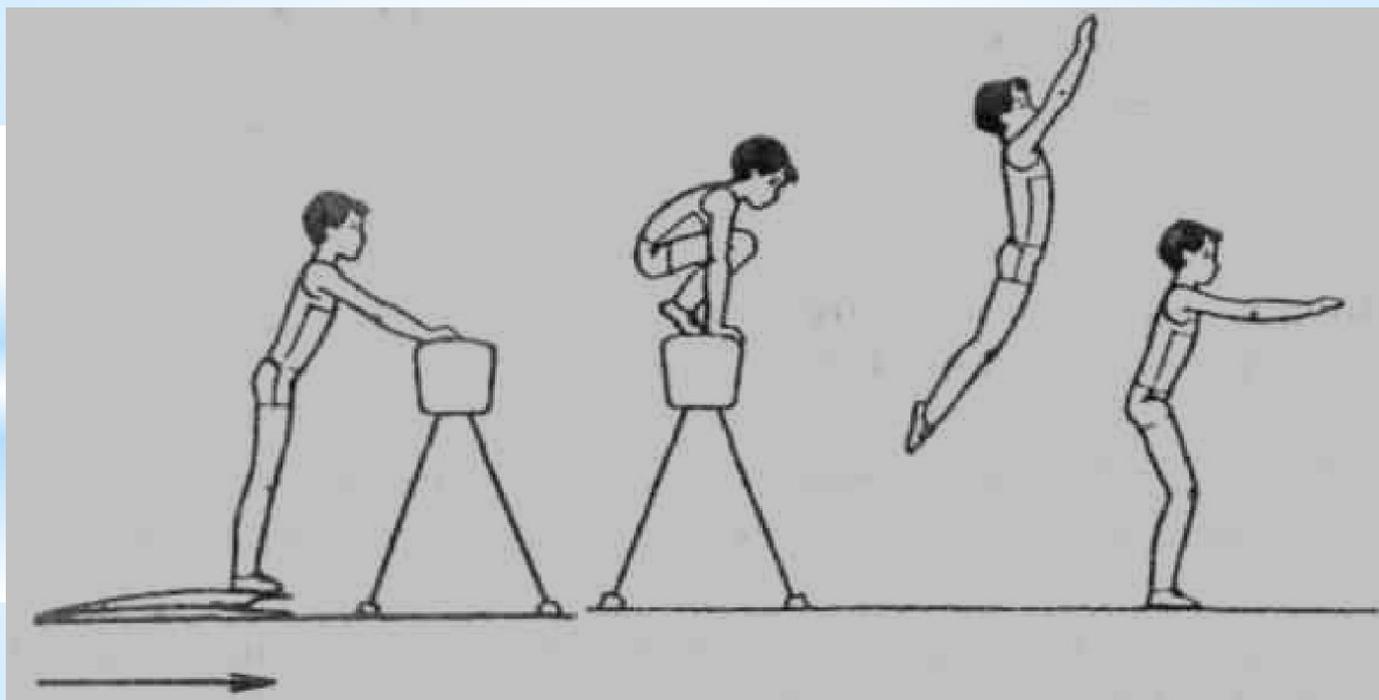
Техника выполнения. Из упора присев, взявшись руками засередину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока

1. Кувырок вперед, правая скрестно перед левой и поворот кругом в упор присев;
2. Кувырок назад;
3. Перекатом назад стойка на лопатках;
4. Перекатом вперед упор присев и о. с.

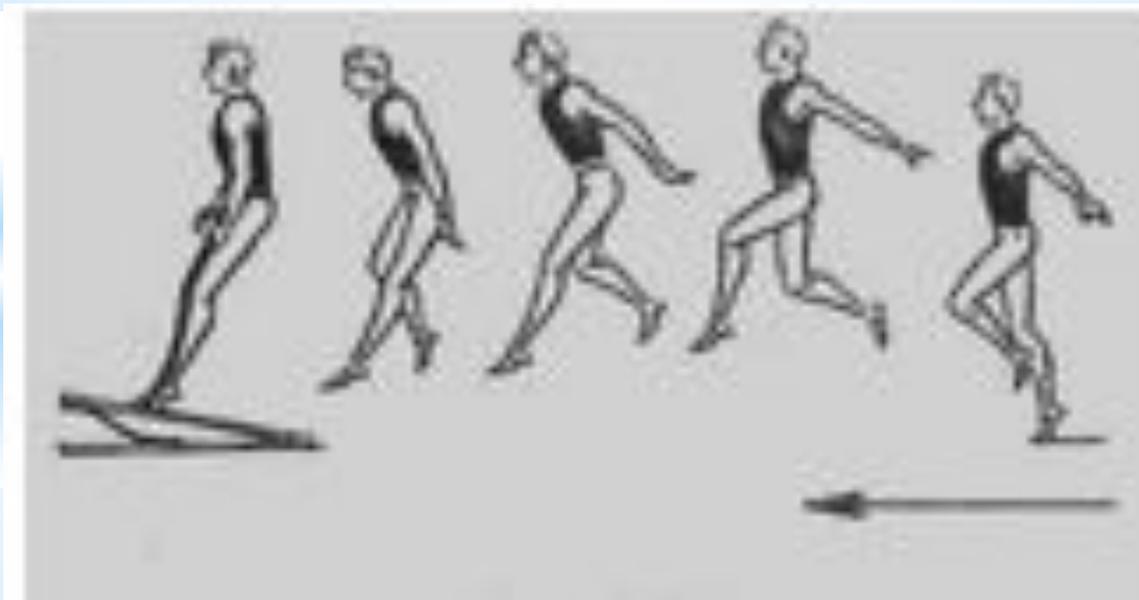
ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ

В этом классе учащиеся осваивают одно из подводящих упражнений для обучения опорному прыжку согнув ноги, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте **80-100** см.



Наскок в упор присев и соскок прогнувшись.

Разбег со средней скоростью, 3 - 4 м. После толчка ногами о мостик туловище в полете выпрямлено. В момент постановки рук на снаряд ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах, подтягиваются к груди и ставятся на снаряд. После этого выполняется сильный толчок ногами и мах руками вверх, туловище выпрямляется и слегка прогибается.



ПРИЗЕМЛЕНИЕ



Техника выполнения.

Приземление завершает прыжок и определяет его качество в целом. Приземлившись на носки напряженных и прямых ног, надо немедленно опуститься на всю стопу, амортизировать действие внешних сил за счет легкого сгибания ног. В этом положении пятки должны быть вместе, носки и колени врозь, руки подняты вперед-наружу, туловище слегка наклонено вперед, голова прямо.

Техника выполнения

После небольшого разбега и толчка с мостика, вытягивая руки вперед, поставить их на козла, подавая плечи вперед. Поднимая спину, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах и, подтянув их к груди, поставить на козла.

Важно, чтобы ученики не задерживались в положении упора присев. Начинать отталкиваться руками надо в момент сгибания тела, когда ноги ставятся на козла, прямые руки уже должны подниматься вверх и доходить до уровня плеч. Продолжая это движение, ученик выпрямляется и отталкивается ногами.

Последовательность обучения.

1. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и прыжок вверх прогибаясь.
2. Из упора лежа на скамейке, покрытой матом, ноги на полу, толчком ног упор присев и соскок прогибаясь.
3. С небольшого разбега вскок в упор стоя на коленях на козла или коня в ширину, упор присев и соскок прогибаясь.
4. Из упора стоя на мостике перед конем или козлом в ширину два-три прыжка на месте, поднимая высоко спину, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с помощью.
5. С небольшого разбега вскок в упор присев и соскок прогибаясь с помощью и самостоятельно.

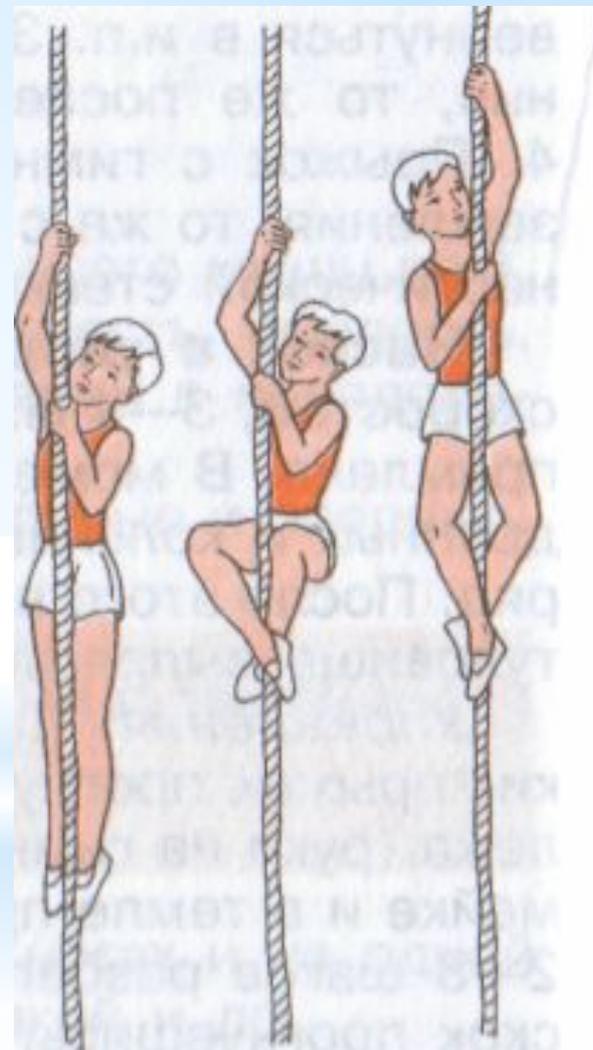
ВИСЫ И УПОРЫ

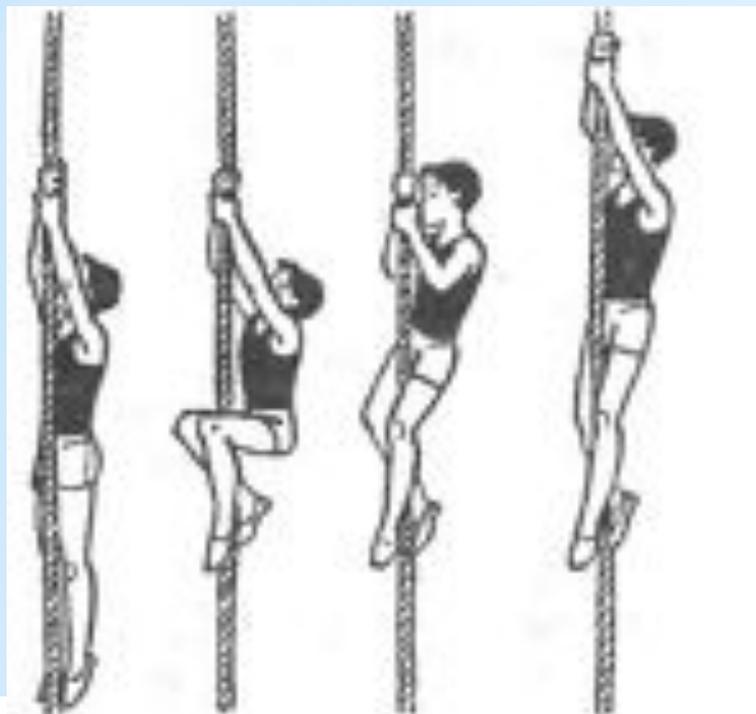
Учащиеся 5 класса продолжают совершенствоваться в лазанье по канату в два приема и упражнениях в смешанных и простых висах и упорах.



Лазанье в два приема - основной способ лазанья по вертикальному канату.

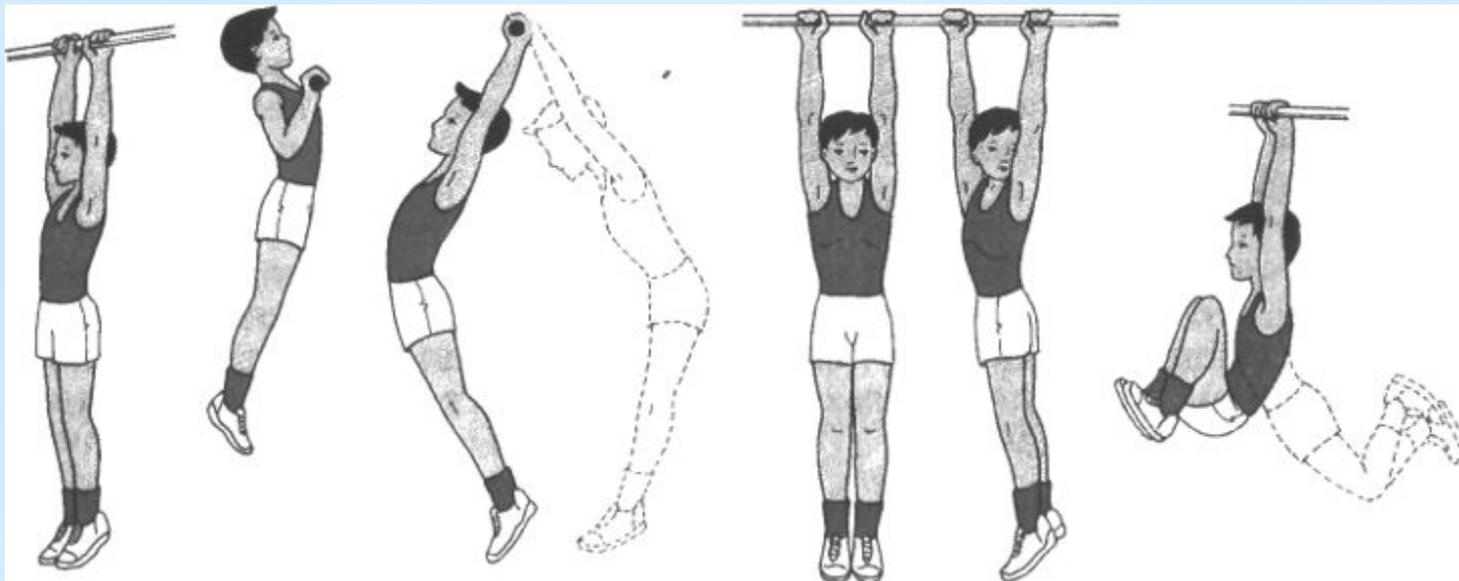
Для этого из виса стоя надо захватить канат правой рукой вверху, левой на уровне подбородка. Сгибая ноги вперед, захватить ими канат. Затем, выпрямляя ноги и сгибая правую руку, встать на канате, перехватив одновременно левую руку вверх. Далее движения повторяются.



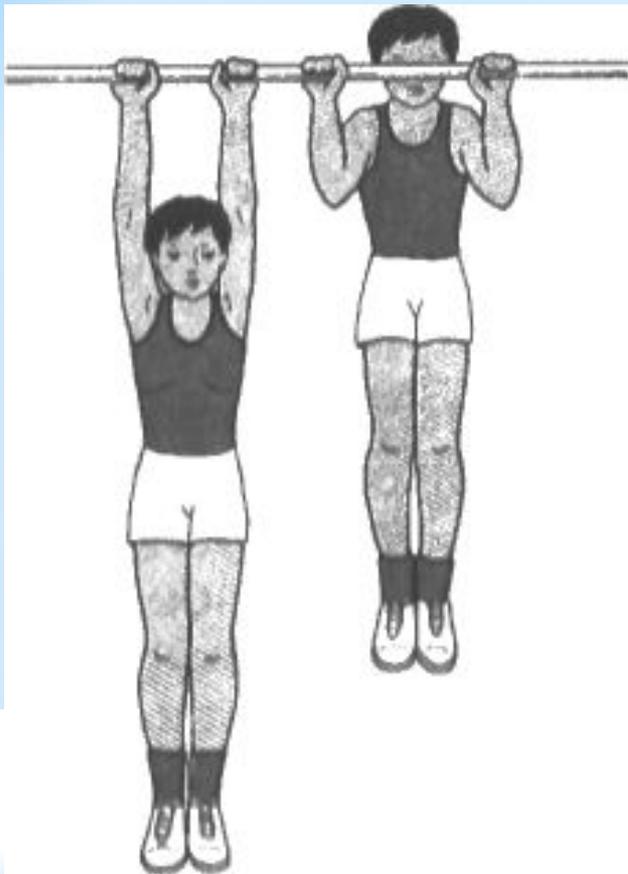


Спускаясь по канату,
нельзя
соскальзывать.

Удерживать канат надо ступнями, а не коленями.



Простой вис может выполняться различным хватом за снаряд (сверху, снизу, разным). Самый распространенный - хват сверху. При выполнении простого виса руки, туловище и ноги составляют прямую линию, хват руками на ширине плеч. Простой вис может выполняться как на прямых, так и на согнутых руках



Подтягивание

Это упражнение желательно выполнять в различных вариантах, чередуя их:

- а) обычным хватом (сверху);
- б) обратным хватом (снизу);
- в) широким хватом;
- г) с касанием перекладины подбородком, грудью, затылком;

д) разным хватом кисти касаются друг друга, обхватывают перекладину с разных сторон, голова проходит то с одной, то с другой стороны от перекладины);

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.
2. Переворот выполняется не через стойку на руках.
3. Голова не отклонена назад, и ученик не контролирует постановку рук.
4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т. е. тело проходит не в вертикальной плоскости, а сбоку.