Методическая разработка по организации обучения гимнастике учащихся 5-6 классов

МАОУ СОШ. №26

Михненко А.Н.

***Введение.***

Современная школа с ее учебной нагрузкой во многом ущербно влияет на состояние не только соматического, но и психического здоровья. В своей работе я основываюсь на современные психолого-педагогические теории, воспитания и развития личности, используют активные методы обучения и воспитания. Принципы деятельностного и личностного подходов заключаются в том, что ученик овладевает способами использования богатств, накопленных человечеством в области телесного и духовного совершенствования.

На примере раздела гимнастики с применением технологии оздоровительной направленности, я попробую раскрыть свою методические разработки.

***Актуальность работы****.*

На современном этапе развития образования улучшить ситуацию по оздоровлению детей поможет переход от авторитарных, групповых подходов в физическом воспитании учащихся к личностно-ориентированным методам обучения и воспитания, базирующихся на индивидуальных возможностях. Лично-ориентированный подход в системе физического воспитания не стал еще для многих учителей физической культуры нормой в своей работе. Практика испытывает потребность в разработке методик проведения уроков, носящих научно обоснованные, апробированные традиционные и нетрадиционные средства и методы физического воспитания.

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 и плоскостопия.

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 по гимнастике, повышения плотности урока класс делится на отделения (подгруппы). В классах (5-6 классы) лучше делить класс на 3-5 постоянные подгруппы. В каждой подгруппе (отделении) поочередно назначается 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 назначая баллы. 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. Лучшее отделение, набравшее большее количество баллов, получают «5», 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 отделениями 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.

Отделения берут себе по 2 или 3 мата и расходятся друг от друга на расстояние 5-6 м, образуя своеобразный квадрат. В каждом отделении назначается командир, 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 командира 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. 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 козла в ширину, 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.

Разрабатываемый раздел «Гимнастика с элементами акробатики» предназначен для учащихся 5-6 классов. На его изучение отводится 18 часов, при трёх разовых занятиях в неделю. Последовательность и сроки прохождения материала определяется учителем в зависимости от условий. Разделом предусмотрено закрепление ранее изученных упражнений и обучение новым упражнениям: опорный прыжок ноги врозь, «мост» из положения стоя с помощью, кувырок вперёд ноги скрестно с последующим поворотом на 180∞, упражнения на освоение висов, упоров, равновесия, а также выполнение учебных комбинаций из изученных элементов. Оценка знаний, умений и навыков оценивается по пятибалльной системе. Контрольные уроки проводятся в конце изучения темы либо после прохождения части раздела программного материала и направлены на выявление успеваемости и подготовленности учащихся. Учебная работа по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» проводится в форме практических занятий. На занятиях обучающие овладевают знаниями и умениями правильного выполнения упражнений и их влиянии на организм. Теоретические занятия организуются преподавателем в любом варианте – отдельный урок, часть урока. Методы и приемы организации занятий учитывают дифференцированный подход к мальчикам и девочкам, физические способности, а также способствуют дальнейшему развитию ребёнка. Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся подготовительных медицинских групп. Учащиеся освобожденные от уроков физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной обуви и выполняют отдельные поручения учителя.

«Гимнастика с элементами акробатики»

1. Повторение и закрепление кувырок вперёд – 4 часа.

2. Повторение и закрепление кувырок назад – 5 часов.

Разучивание:

1. Прыжок ноги врозь через козла в ширину – 6 часов.

2. Мост из положения стоя с помощью – 5 часов.

3. Кувырок ноги скрестно, поворот на 180∞∞ -- 3 часа.

4. Махом одной и толчком другой подъём

переворотом в упор (м) – 6 часов.

5. Упражнения в равновесии на бревне (д) – 6 часов.

6. Лазанье по канату – 8 часов.

7. Учебные комбинации – 4 часа.

8. Упражнения на параллельных брусьях (м),

упражнения на разновысоких брусьях (д) –5 часов.

Основы знаний о физической культуре – в процессе урока.

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: в группировке назад - вперед, лежа на спине, из положения сидя, из упора присев;

назад из упора присев в стойку на лопатках, и наоборот, из стойки на лопатках в упор присев;

в сторону, прогнувшись из положения лежа на груди, руки вверх;

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.

**Техника выполнения.**

Из упора присев (с опорой руками впереди ; стопы 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 выполнить группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

**Последовательность обучения.**

1.Группировка из различных и. п. (и.п.-о.с руки вверх )

2 Из упора присев выпрямить ноги в коленях ( неполностью ), голову наклонить ( подбородок к груди ). Придтиви.п.

2.Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.

3.Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.

4.Из упора присев перекат назад и перекатом вперед упор присев.

5.Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

**Типичные ошибки.**

Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).

Отсутствие отталкивания ногами.

Ноги полностью согнуты при отталкивании.

Недостаточная группировка.

Неправильное положение рук.

Опора руками сзади при переходе в упор присев.

**Страховка и помощь**.

В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь (страховка ) нужна только отдельным учащимся. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.



***Стойка на лопатках.***

**Техника выполнения.**

Из упора присев, взявшись руками за середину 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.

**Последовательность обучения.**

Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.

Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги разогнув ноги стойка на лопатках держать.

Из упора сидя сзади перекатом назад стойка на лопатках.

Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.

**Типичные ошибки.**

Сгибание в тазобедренных суставах.

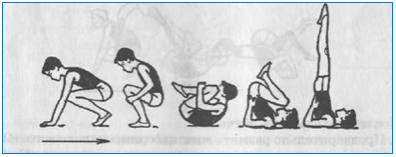
Тело отклонено от вертикальной плоскости.

Неправильно поставлены руки.

Широко разведены локти.

**Страховка и помощь.**

Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускания ног за голову. После выхода в стойку на лопатках дополнительно (по мере необходимости) поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального положения тела с вытянутыми носками



***Переворот в сторону***

**Техника выполнения**.

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, затем, наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой (если переворот выполняется влево, то левой рукой) пальцами в эту же сторону на расстоянии шага от толчковой ноги и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Далее, оттолкнувшись поочередно

**Последовательность обучения**.

Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.

Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу ( в сторону опускания), а другую под плечо, помогая опуститься на ноги – В стойку ноги врозь, руки в стороны ( это упражнение помогает освоению второй половины переворота). Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать, как в упражнении 1.

Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

**Типичные ошибки.**

Руки и ноги не ставятся на одной линии.

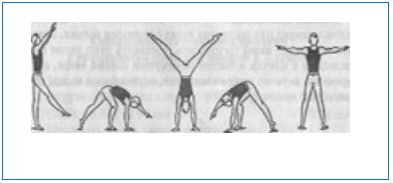
Переворот выполняется не через стойку на руках.

Голова не отклонена назад, и ученик не контролирует постановку рук.

Переворот выполняется не через стойку на руках, т. е. тело проходит не в вертикальной плоскости, а сбоку.

**Страховка и помощь**.

В практике применяют три основных варианта помощи проводкой по движению со стороны спины: Одной рукой поддерживать за пояс, другой под плечо. Захватом обеими руками скрестно за поясницу. Захватом обеими руками за поясницу.



***Мост.***

**Техника выполнения**.

Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

**Последовательность обучения.**

Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).

Освоить исходное положение и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь о нее. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» с помощью.

Из положения, лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно. Первое время повторять «мост» 3-5 раз, затем увеличивать до 8-12 раз, чередуя с наклонами вперед, кувырками, стойками.

**Типичные ошибки.**

Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.

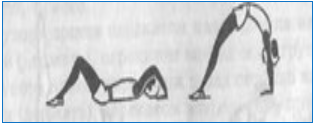
Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.

Руки и ноги широко расставлены.

Голова наклонена вперед.

**Страховка и помощь**

Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу



**Комбинация для совершенствования и контрольного урока.**

Из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках - перекатом вперед лечь и «мост» - опуститься в положение лежа на спине - сесть, руки в стороны - опираясь слева поворот в упор присев - кувырок вперед в упор присев - прыжок вверх прогибаясь и о. с.

**V КЛАСС**

На данном этапе идет закрепление кувырков вперед и назад, стойки на лопатках.

Кувырок вперед, правая нога скрестно перед левой и поворот в упор присев -2,5 балла

Кувырок назад -3,0 балла

Перекат назад стойка на лопатках - 3,0 балла

Перекатом вперед упор присев и о.с. - 1,5 балла

**VI КЛАСС.**

Учащиеся данного класса должны научиться выполнять «мост» из положения, стоя с помощью, закреплять кувырки вперед.

**Техника выполнения**.

Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа.

**Последовательность обучения.**

1. Выполнить «мост» из положения лежа на спине.

2. Из и. п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушага, наклон назад с захватом руками за рейку.

3. То же на большем расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и поднимании туловища.

4.«Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

**Типичные ошибки.**

1.При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад.

2.В положении «мост» типичные ошибки описаны выше.

**Страховка и помощь.**

Страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.

**Комбинация контрольного урока для мальчиков.**

Из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост» с помощью - 3,0 балла

Лечь и, поднимая туловище, упор сидя сзади, перекатом назад стойка на лопатках (держать) 1,5 балла.

Перекатом вперед упор присев 1,5 балла.

Кувырок назад в упор присев 2,0 балла.

Кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь 2,0 балла.

**Комбинация контрольного урока для девочек**

Два кувырка вперед и, выпрямляясь, руки вверх 2,0 балла.

Опуститься в «мост» 3,5 балла.

Лечь и стойка на лопатках 2,0 балла.

Перекат вперед, в упор присев и прыжок прогибаясь, ноги врозь 2,5 балла

**ГИМНАСТИЧЕСКИЕ СНАРЯДЫ**

**Перекладина низкая.**

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

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.

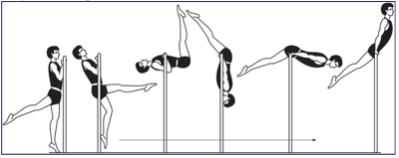
После овладения простейшим вариантом разучивают подъемы переворотом толчком двумя ногами силой.

Последовательность обучения:

В висе согнувшись верхом сгибание и разгибание в тазобедренных суставах, руки прямые, голова на грудь.

Подъем верхом после спада из упора верхом.

С разбега вис согнувшись верхом.



**Упражнения на параллельных брусьях.**

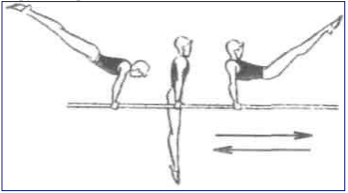
На брусьях выполняют маховые и силовые элементы. Для успешного выполнения упражнений на брусьях важное значение имеет расстояние между жердями. Оно определяется характером упражнения и уровнем физической и технической подготовленности спортсмена. Начинающих гимнастов надо обучать на сближенных брусьях,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



**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.

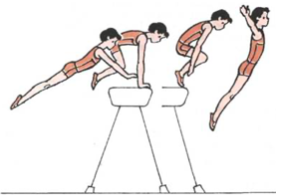
Задание. С небольшого разбега напрыгнуть на мостик, опираясь руками а снаряд, оттолкнуться и, сгибаясь в тазобедренном суставе, выпрыгнуть вверх, опускаясь обратно на мостик.

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

Одновременно с толчком ногами надо опереться руками о козлати 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.

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



**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).

Лазанье различными способами спиной к стенке.

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 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.

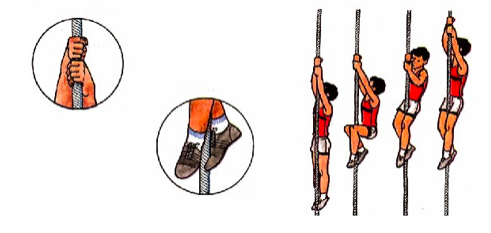
Начинают обучение основным способам лазанья с овладения техникой захвата каната ногами. Вначале целесообразно разучить способы захвата каната ногами, сидя на гимнастической скамейке.

**Существуют три основных способа:**

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

2.Захват зажимом каната внутренними сторонами стоп.

3.Захват «лесенкой» - зажим каната одной стопой на другую.



**Причины травматизма на занятиях гимнастикой:**

Несоблюдение основных принципов обучения.

Отсутствие должной дисциплины на уроке.

Плохо организованная страховка.

Небрежно подготовленное место занятий.

Пред занятиями следует тщательно проверять правильность установки и крепления снарядов.

**Техника безопасности на уроках гимнастики в спортивном зале**:

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве.

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

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

- Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися.

- Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

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

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.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Вывод.**

Главное для меня учителя физической культуры – править ученику привычку к регулярным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом на основе необходимых для этого знаний и здорового образа жизни. В свете этого, конечно, надо обязательно менять в лучшую сторону отношение некоторых учеников, их родителей, учителей других дисциплин, да и многих других людей к физической культуре, потому, что без нее немыслимо физическое и нравственное здоровье человека.

К сожалению, проблем в решении вопросов сохранения и укрепления здоровья детей остается очень много. Только сообща, объединив усилия (учитель + ученик + родители), можно подготовить психически, физически развитого, социальноадаптированного человека, подойти к созданию в школе здоровьесохраняющих и здоровьеукрепляющих условий обучения.

**Использованная литература:**

1. Баршай В.М.: Гимнастика. - Ростов н/Д: Феникс, 2009
2. Национальный гос. ун-т физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта ; Ред. кол.: Р.Н. Терехина, Н.Н. Венгерова, Л.В. Люйк: Гимнастика. - СПб.: [Б.И.], 2009
3. Хоркина С.: Кульбиты на шпильках. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008
4. Урок физкультуры в современной школе. - М.: Советский спорт, 2005
5. авт. колл.: д-р пед. наук, профессор Ю.К. Гавердовский, канд. биол. наук, проф. Т.С. Лисицкая и др.; Федеральноеагенство по физической культуре и спорту: Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Программа. - М.: Советский спорт, 2005
6. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 c.
7. Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 432 с.
8. Патрикеев, А. Ю. Гимнастика и подвижные игры в начальной школе / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2014. - 918 c.
9. Смолякова, А. А. Гимнастика и массаж для детей / А.А. Смолякова. - М.: Мир книги, 2013. - 160 c.
10. Гавердовский Ю.К*.* Техника гимнастических упражнений. М. : Советский спорт, 2008.