Методическая разработка

«Гимнастика. Комбинация из акробатических элементов ,11 класс (юноши)»

Учитель физической культуры

Цылина Ольга Олеговна

г. Санкт-Петербург, 2021год

## **Требования безопасности перед началом занятий по гимнастике**

Руководитель должен удостовериться, что все ученики ознакомлены с основным инструктажем по технике безопасности.

* До занятий не допускаются школьники с температурой или иными ярко выраженными симптомами заболеваний.
* При себе обязательно иметь удобную спортивную форму и обувь, в соответствии с требованиями дисциплины. Одежда не должна сковывать движения в элементах акробатики. Перед началом занятий по гимнастике учащийся обязан переодеться в специально отведённом для этого месте — в спортивной раздевалке.
* Нельзя иметь длинные ногти — в гимнастике они могут привести к травме учащегося и его товарищей.
* Длинные волосы необходимо собрать в пучок.
* Все украшения, бижутерию, часы необходимо снять — они представляют опасность во время тренировок. Из карманов физкультурной формы также убираются все посторонние предметы.

Под надзором руководителя подготавливается и расставляется спортивный инвентарь, необходимый для данных занятий. Проверяется его целостность, надёжность, готовность к предстоящим упражнениям.

## **Техника безопасности на уроках гимнастики во время занятий**

Техника безопасности при занятиях гимнастикой подразумевает чёткое соблюдение всех команд учителя. Контроль над проведением тренировок включает в себя целый ряд требований.

1. При проведении упражнений необходимо следить, чтобы руки гимнастов были сухими — скользящие поверхности ладоней, особенно во взаимодействии со спортивным инвентарём, могут привести к травме.
2. Сложные гимнастические элементы, которые присутствуют в акробатике, дети должны выполнять со страховкой, под наблюдением преподавателя. Во время прыжков и приземлений следует приседать пружинисто, мягко, на носки ступней.
3. Если во время тренировки возникают боли в конечностях, покраснения на коже или иные проблемы, касающиеся здоровья, необходимо прекратить занятия и сообщить об этом руководителю.
4. Запрещается стоять рядом с гимнастическим снарядом, на котором в данный момент тренируется другой учащийся.
5. Во время акробатических упражнений, которые выполняются строго на матах, нужно проверить, чтобы на них не было посторонних предметов.
6. Запрещается любое баловство на спортивных снарядах. К уроку гимнастики дети должны относиться со всей серьёзностью.

**Акробатическая комбинация**

И.п.-О.с.

-Равновесие на одной, руки в стороны-приставляя ногу, полуприсед, руки назад, кнаружи

-Прыжком кувырок вперед в группировке в упор присев

-Кувырок вперед в упор присев

-Перекатом назад, стойка на лопатках

-Перекатом вперед в группировке в упор присев

- Кувырок назад в упор присев

- Толчком двумя стойка на голове и руках

- Опускание в упор присев

- Вставая, переворот в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны

-И.п.

 **Акробатические упражнения и элементы.**

**Методические рекомендации к ним.**

Перед тем, как перейти к выполнению акробатических упражнений необходимо провести качественную разминку в начале урока. Перейдя к основной части урока необходимо повторить все ранее изученные акробатические упражнения, которые входят в данную комбинацию, обратить внимание на правильность их выполнения, технику безопасности. Перед тем, как выучить всю комбинацию, целесообразно разделить общую комбинацию на 2-4 части по 2 -3 упражнения. Каждую часть комбинации выполнять по 4-5 раз, далее можно соединить 2 части общей комбинации, постепенно добавлять следующие части, до тех пор, пока все части не объединяться в целую комбинацию. Тем самым ученики будут иметь возможность совершенствовать элементы и постепенно запоминать последовательность упражнений в комбинации.

 **1. Горизонтальное равновесие**

 И.п.- О.с.

1. Стойка на правой, левая назад на носок, руки в стороны
2. Наклон вперед, левую поднять назад , руки в стороны
3. Стойка на правой, левая назад на носок, руки в стороны
4. И.п

 

При выполнении данного акробатического упражнения необходимо следить за правильной осанкой, прямыми линиями рук и ног, стопы натянуты, выполнять стойку на одной ноге без потери баланса, не качаясь с фиксацией позы на 3 сек.

**2. Кувырок прыжком**

И.п.- упор присев. Разгибая ноги и перенося вес тела на руки, наклонить голову вперёд (подбородок к груди.) Выполнить переворот вперёд до касания лопатками опоры в группировку лёжа на спине, далее выполнить перекат вперед в группировке (спина округленная) в положение упор присев.

 

При выполнении кувырка важно выполнять качественно отталкивание , хорошо разгибая ноги и выставляя руки вперед , вес тела принимать на руки и лопатки , подбородок прижат к груди, на голову не вставать, выполнять плотную группировку за счет захвата кистями рук за голени, спина округлая, подбородок прижат к груди. Выполнить кувырок прыжком на мягком мате, затем выполнить кувырок прыжком через препятствие (сложенный мат или через натянутую, на небольшой высоте, скакалку), выполнить кувырок прыжком на ковре

**3. Кувырок назад в упор присев**

 И.п. – упор присев на край мата.

1. Группировка – спина круглая, колени согнуты и прижаты к плечам ,слегка разведены, руки хорошо обхватывают голени, подбородок прижат к груди
2. Перекат – энергично и плавно оттолкнуться ногами от пола и перекатиться на спину.
3. Переворот – в момент переката ноги вытянуть и закинуть за голову. При этом учащийся стремиться отталкиваясь руками от пола помочь себе сделать переворот.

Обратить внимание, чтобы отталкивание руками происходило и правой, и левой одновременно, не допуская завала туловища в сторону или кувырка через одну из сторон. Кувырок должен быть ровным. При приземлении необходимо прийти в положение упор присев.



 **Рекомендуемые подводящие упражнения:**

 -Освоить перекаты назад в группировке; из седа; из упора присев;

-То же, но с постановкой рук на маты пальцами к плечам и толчком рук выполнить перекат назад в упор присев;

-Выполнить кувырок назад с наклонной плоскости (можно использовать невысокий гимнастический мостик покрытый матом0- с помощью;

-Выполнить самостоятельно

**4. Стойка на лопатках**

**Стойка** -акробатическое упражнение, при котором тело спортсмена принимает вертикальное положение, ноги направленны вверх. Разновидности стоек: **стойка** **на** **лопатках**, **на голове**, на руках.

  

При выполнении стоек важно держать голову ровно,не допуская поворота ее в сторону, выполнять плотные группировки, спина округлая, выходя в стойку зафиксировать вертикальное положение туловища и ног, мышцы в тонусе, стопы натянуты

**Рекомендуемые подводящие упражнения:**

И.п.- лежа на спине, принять положение согнувшись (коснуться пола носками ног за головой);

- То же, с опорой кистями о поясницу (опора кистями рук-4 пальца направлены к позвоночнику, большой палец сбоку);

- Выполнить стойку на лопатках, согнув ноги;

-Выпрямить ноги и разогнуться в тазобедренном суставе;

-Выполнить стойку на лопатках из положения седа со страховкой другим учащимся или учителем

-То же выполнить самостоятельно

-Выполнить стойку на лопатках из упора присев, перекатом назад в группировке в упор присев.

**5. Стойка на голове**



При выполнении стойки на голове обратить внимание на постановку головы на мат, нельзя отклоняться назад и наклонять голову в сторону. При постановке рук и головы на мат должен образовываться равносторонний треугольник, необходимо выбрать оптимальную ширину постановки рук

(ошибка- слишком широкая или узкая постановка рук)

При выполнении стойки тело не должно прогибаться в районе поясницы

Не полностью выпрямленное тело в плечевых и грудино-ключичных суставах является ошибкой. Выпрямлять ноги следует медленно, не теряя равновесия.

**Рекомендуемые подводящие упражнения:**

-И.п.- упор присев, поставить голову на мат так, чтобы расстояние между руками и головой составляло равносторонний треугольник. Толчком двух ног сделать стойку на голове, согнув ноги (повторить несколько раз);

-Выполнить стойку на голове, согнув ноги и разогнуть их с помощью партнера или учителя;

-Выполнить стойку на голове силой самостоятельно.

**6. Переворот в сторону**

Перевороты- вращение тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой. В этой подгруппе существует много разновидностей: перевороты с фазой полета, перевороты колесом с последовательной опорой каждой рукой и ногой без фазы полета, перекидки.

 

При выполнении переворота следить, чтобы руки и ноги ставились по одной линии, тело в перевороте должно проходить в вертикальной плоскости.

 **Рекомендуемые подводящие упражнения:**

**-**У гимнастической стенки разучить махом одной и толчком другой стойку на руках, ноги врозь, смотреть на кисти рук;

-И.п.- выпад левой вперед, стоя лицом к гимнастической скамейке руки на ней продольно-махом правой и толчком левой, опираясь руками, сменив положение ног в воздухе выполнить выпад правой вперед;

-Выполнить переворот боком с помощью и со страховкой партнера, который ставит руки на пояс исполнителя за спиной скрестно и сопровождает его на протяжении всего движения, не отрывая рук от пояса;

-Выполнить переворот боком самостоятельно;

-Выполнить переворот боком с вальсета.