

Управление по физической культуре и спорту Курганской области  
ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»

*Утверждено*  
Зам. директора

---

Н.С. Копылова

**С.С. Иванова**

**ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ  
АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ IX-XI  
КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Методическая разработка**

Разработано для обучающихся по ПМ.01 МДК.01.01 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки лиц, с ограниченными возможностями здоровья.  
специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура

Шадринск, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1 Терминология гимнастики.....	5
2. Акробатические упражнения и методика обучения им .....	9
2.1. Кувырок вперед прыжком через препятствие.....	9
2.2. Переворот в сторону (колесо).....	11
2.3. Переворот в сторону с поворотом (рондат).....	12
2.4. «Мост» и поворот кругом в упор присев.....	13
2.5. Кувырок вперед.....	14
2.6. Кувырок вперед прыжком.....	15
2.7. Комбинация акробатических упражнений из элементов: кувырок вперед, переворот в сторону, стойка на лопатках, упражнение «мост», кувырок вперед на одну ногу, равновесие, прыжок со сменой ног, сед углом.....	16
3. Урок - как основная форма занятий гимнастикой в школе.....	18
3.1. Основные требования к составлению конспекта урока.....	19
3.2. Организация и проведение демонстрационного экзамена по ПМ.01 МДК.01.01 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки лиц, с ограниченными возможностями здоровья.....	20
3.3. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам	21
Заключение.....	23
Список литературы.....	24
Приложения.....	25

## ВВЕДЕНИЕ

Одно из важных и приоритетных научных направлений исследований в области физического воспитания школьников - поиск и обоснование инновационных технологий и методик, построенных на спортивно ориентированных формах организации физического и спортивного воспитания, расширенного применения нетрадиционных средств физической культуры и спорта в целостном процессе развития ребенка [7, с. 23].

Гимнастика - одно из основных средств общей физической подготовки, с помощью которого решается большой круг задач: формируется правильная осанка, совершенствуются координация движений, сила мышц, гибкость, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность и др.

Ученики в школе и дома вынуждены долго оставаться в неподвижной позе, выполняя учебные задания. А между тем доказано, что недостаток движения (мышечное голодание) в сочетании с повышенной продолжительной умственной нагрузкой оказывает неблагоприятное влияние на нервную систему, сердце, сосуды и другие органы, на обмен веществ. Поэтому каждому человеку, независимо от возраста, регулярно занимающемуся усиленным умственным трудом, физические нагрузки столь же необходимы, как воздух и пища [2, с.14].

Мышечная активность не только восполняет дефицит движений и снимает статическое утомление, вызванное длительным пребыванием в одной позе, но и влияет на состояние организма в целом. В процессе выполнения физических упражнений возникают импульсы (сигналы), которые поступают из мышц, связок и суставов в мозг и рефлекторно стимулируют кровообращение и дыхание, обмен веществ. Одновременно активизируются клетки коры головного мозга, повышается уровень умственной работоспособности. Именно поэтому физические упражнения вызывают прилив бодрости, приносят ощущение легкости в работе, улучшают восприятие и запоминание изучаемого материала.

Урок является основной формой организации занятий в системе физического воспитания школьников. Преимущество урочной формы проведения занятий заключается в том, что руководящая роль в проведении занятий принадлежит учителю. Он обеспечивает эффективность учебно-воспитательного процесса путем плановой работы в соответствии со стабильным расписанием, правильного определения целей и задач занятия, четверти, полугодия и года, подбора средств для решения поставленных задач, оказания квалифицированной помощи и страховки учащимся, а также решает вопросы организации занимающихся на активное овладение специальными двигательными навыками [3, с. 28].

Изучение гимнастической терминологии, видов гимнастики, строевых общеразвивающих и акробатических упражнений является

неотъемлемой частью подготовки специалиста в области физической культуры и спорта.

Целью всего учебного курса является подготовка студентов к решению образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физической культуры средствами гимнастики.

Овладение профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками в процессе позволит значительно повысить эффективность практических занятий, а значит эффективность освоения всего курса гимнастики.

Данная методическая разработка может помочь студентам в подготовке к занятиям, отработке педагогических действий и выполнении зачетных требований.

Самостоятельная работа студентов направлена на выполнение индивидуальных и групповых заданий преподавателя. Задания могут предусматривать развитие двигательных способностей, необходимых для овладения техникой гимнастических упражнений; овладение терминологией, страховкой и помощью, методикой обучения; подготовку к проведению отдельных частей урока и урока в целом [8, с. 124].

Изучение основ теории и методики гимнастики, как правило, осуществляется по учебнику и методической литературе, которые можно получить в методическом кабинете или в библиотеке. В этой разработке представлены рекомендации к выполнению заданий по методике преподавания гимнастики, связанные с подготовкой студентов к учебной практике.

## 1. ТЕРМИНОЛОГИЯ ГИМНАСТИКИ

**Гимнастическая терминология** - это система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений.

**Термином** в гимнастике принято называть краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности.

Система специальных, но понятных и доступных гимнастических терминов облегчает общение между преподавателем и учениками во время занятий, помогает упростить описание упражнений при издании литературы по гимнастике. К гимнастическим терминам предъявляются следующие требования:

1) краткость - позволяет заменить длинное словесное описание, указать не все, а только необходимые характеристики упражнения;

2) точность - способствует созданию отчетливого представления об изучаемом упражнении, дает однозначное определение его сущности или указываемой особенности;

3) доступность - достигается использованием словарного запаса и законов родного языка, терминов из смежных областей знания, из практики и интернациональных терминов из данной области.

Таким образом, в гимнастической терминологии используются специальные слова, условные выражения, смысл которых необходимо раскрывать в процессе обучения. Краткость обозначений вызывает необходимость в создании словарей гимнастических терминов.

Существует несколько способов образования новых терминов: использование корней слов, переосмысление, заимствование, словосложение, присвоение имени первого исполнителя [1, с. 16].

**Использование корней слов** русского языка положено в основу создания отечественной гимнастической терминологии. Корнем слов являются такие термины, как: мах, кач, сед, шаг, бег, вис, хват.

**Переосмысление**, или придание нового значения уже существующим словам, - наиболее распространенный способ образования терминов. Примеры переосмысления: мост, шпагат, круг, вход, выход, переход.

**Заимствование** терминов и выражений из смежных областей Деятельности, а также из прежних терминологических систем позволяет сохранить ставшие популярными в гимнастике, например, цирковые термины: рондат, курбет, твист.

**Словосложение** - способ, при котором из двух слов образуется одно сложное или составное слово-термин, например, разновысокие (брусья), далеко-высокие (прыжки), руки вверх-наружу.

**Присвоение имени первого исполнителя** используется для краткого наименования нового сложного и оригинального элемента или соединения, если его полное терминологическое наименование слишком длинно, а сокращенное не позволяет точно понять смысл упражнения. Этот способ обеспечивает только краткость названия упражнения, например, «диомидовский» - махом вперед поворот на одной руке на  $360^\circ$  в стойку на руках.

Существуют следующие закономерности образования терминов для различных типов упражнений: статических, маховых, прыжков и соскоков.

Термины, обозначающие **статические положения**, образуются путем указания на условия опоры, например, стойка на коленях, стойка на голове, сед на пятках и на положение тела и взаимное расположение его звеньев, например, упор сидя углом, горизонтальный упор, вис прогнувшись, вис согнувшись [3, с. 86].

Термины **маховых упражнений** образуются с учетом структур и особенностей двигательных действий, например, подъемы разгибом, махом вперед, переворотом, одной; спады вперед, назад.

Термины **прыжков и соскоков** зависят от положения тела в фазе полета над снарядом: прыжок ноги врозь, прыжок боком, соскок углом назад.

Правила применения терминов

Все гимнастические термины делятся на две основные группы общие и конкретные термины.

Общие термины используют для обозначения:

- а) общих понятий, например, элемент, соединение, комбинация;
- б) групп упражнений, например, строевые упражнения, смешанные упоры, разноименные перемахи.

Конкретные термины определяют признаки конкретных упражнений и делятся, в свою очередь, на основные и дополнительные:

а) основные термины отражают структурные признаки определяемых действий, принадлежность к той или иной группе упражнений: стойка, вис, упор, сед, оборот и т.д.;

б) дополнительные термины уточняют информацию о конкретном двигательном действии, указывая:

направление движения, например, вперед, влево, налево, наружу, боком;

способ выполнения, например, разгибом, махом, переворотом;

условия опоры, например, на лопатках, на предплечьях, на животе, на правой (ноге);

характер исполнения, например, медленный (переворот), расслабленно, упруго;

некоторые количественные характеристики, например, двойное (сальто), с поворотом на  $270^\circ$ .

Конкретные гимнастические элементы описываются обычно сочетанием основного и одного или нескольких дополнительных терминов.

Однако некоторые основные термины и сами по себе обозначают конкретные элементы, например, упор, вис, мост, шпагат.

Отдельные основные термины могут превращаться в дополнительные и наоборот, например, мах - махом, стойка - стоя, присед - присев, круг - круговой, переворот - переворотом.

Запись гимнастических упражнений  
Формы и типы записи упражнений

Существует две формы записи гимнастических упражнений: текстовая и графическая, каждая из них, в свою очередь, делится на типы. Так, текстовая запись может быть развернутой и сокращенной [5, с. 134].

**Текстовая развернутая запись** представляет собой обобщенную или конкретную запись:

а) обобщенная запись используется в учебных программах: простые прыжки с пружинного мостика, разноименные перемахи на коне, кувырки;

б) конкретная запись предусматривает точное терминологическое обозначение каждого гимнастического элемента в соответствии с правилами, с использованием конкретных терминов.

**Текстовая сокращенная запись** подразделяется на условную и знаковую:

а) условная запись предполагает сокращение всех или почти всех терминов, например, Исх: Ст н врз р н пс исх. псед рк (вп) - Стк Лр (лв) Пр дуг (нз-вв) -, что означает: Исходное положение - стойка ноги врозь, руки на пояс - присед, руки вперед - встать (в стойку), левую руку влево, правую руку дугой назад вверх;

б) знаковая запись использует для обозначения элементов или соединений символы (крестики, кружки, прямые и волнистые линии и т.д.), что удобно для ведения записи упражнений на соревнованиях без привлечения технических средств. В настоящее время знаковая запись не стандартизирована, и каждый может применять те знаки, которые считает удобными [1, с. 98].

На практике чаще всего используется смешанная текстовая, иначе говоря, частично сокращенная запись, которая отличается от развернутой только тем, что некоторые наиболее часто употребляемые термины записываются сокращенно, например, гимн. - гимнастический, упр. - упражнение, эл. - элемент, соедин. - соединение. Смешанная запись применяется и в печатных изданиях с использованием таких общеизвестных и общепринятых сокращений, как и. п. - исходное положение;

о. с. - основная стойка;

в/ж - верхняя жердь, н/ж - нижняя жердь разновысоких брусьев.

Графическая запись представляет собой изображение в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение.

***Графическая запись подразделяется на три типа:***

а) штриховая запись, как наиболее простая и доступная, удобна для повседневной практической работы, в том числе для написания конспектов уроков и последующего пользования.

б) полуконтурная запись предполагает несколько более детальное изображение отдельных звеньев тела используется для иллюстрации учебников, методических пособий и т. п. в) контурная запись дает возможность зафиксировать все существенные особенности положения тела и его звеньев (рис такая запись требует навыков рисования).

**Текстовая запись конкретных упражнений**

Конкретная развернутая текстовая запись позволяет полно описать любое гимнастическое упражнение. Принята следующая схема такой записи:

1. Название упражнения.
2. Исходное положение.
3. Содержание упражнения.

Упр. 1. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх:

1. - присед, руки вперед;
- 2 - наклон вперед, коснуться ладонями пола
- 3 - присед, руки в стороны;
- 4 – И.п.



## 2. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИМ

В комплексной программе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы большое внимание уделяется освоению сравнительно несложных акробатических упражнений. Они предусмотрены с I по XI класс как для мальчиков (юношей), так и для девочек (девушек).

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. При их выполнении воспитывается смелость, умение управлять своим телом во времени и пространстве, совершенствуется функция вестибулярного аппарата.

Большое значение эти упражнения имеют и как средство развития таких физических качеств, как скоростная сила, гибкость, ловкость, прыгучесть. Проведение акробатических упражнений не требует использования различных снарядов, поэтому организация занятий гимнастикой возможна в любой школе.

Фронтальный, фронтально-посменный, поточный и игровой способы организации учащихся при выполнении этих упражнений способствуют значительному повышению плотности урока. Несложные и хорошо освоенные равновесия, стойки, «мосты» можно с успехом выполнять в подготовительной части урока, включать в различные подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

Для освоения наиболее сложных упражнений рекомендуются обучающие программы.

Известно, что учащиеся I-IV классов, как правило, с большим интересом, удовольствием и старанием осваивают акробатические упражнения. Однако к V-VII классам интерес начинает снижаться, а к VIII-XI классам - исчезает совсем. Подобное можно объяснить тем, что для младших школьников перекувырки, кувырки и равновесия являются новинкой, но затем эти упражнения без больших изменений переходят вместе со школьниками из класса в класс, и интерес к ним, естественно, пропадает.

Для того чтобы повысить интерес к этим упражнениям необходимо изучать разнообразные варианты известных школьникам упражнений, усложнять их, видоизменять и соединять с другими элементами, включать в игры, эстафеты [7, с.14].

### 2.1. Кувырок вперед прыжком через препятствие

*Техника выполнения:* Кувырок выполняется аналогично кувырку прыжком с трех шагов разбега, толчком ног и махом рук вперед делается

прыжок вверх-вперед с приземлением на руки, затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, завершается кувырок приходом в упор присев. При выполнении кувырка прыжком обязательно наличие фазы полета. Группировка выполняется только после касания опоры руками. Затем высота полетной фазы постепенно увеличивается, для чего и увеличивается длина и скорость разбега (рис.1).



рис.1.

***Подводящие упражнения для обучения:***

1. Кувырок вперед в упор присев;
2. Кувырок вперед с повышенной опоры;
3. С небольшим прыжком в длину вверх-вперед;
4. С постепенным увеличением фазы полета;
5. С места кувырок прыжком.
6. С 2-3 шагов разбега кувырок прыжком, постепенно увеличивая высоту до 50-70 см.
7. С разбега кувырок прыжком через препятствие высотой до 90 см (в качестве препятствия может служить натянутая скакалка, свернутый мат).

***Подводящие упражнения для совершенствования:***

1. Кувырок вперед прыжком через учащегося в упоре присев;
2. Кувырок вперед прыжком через учащегося в упоре лежа;
3. Кувырок вперед прыжком через учащегося в упоре стоя;
4. Выполнение 2 -3 высоких кувырков вперед прыжком.

***Типичные ошибки.***

1. Ошибки, типичные при выполнении кувырка в группировке, длинного кувырка.
2. Постановка головы на поверхность.
3. Постановка рук под себя и резкое их сгибание.
4. Слишком высокая или низкая траектория в полетной фазе.

В связи с опасностью получения травм учащиеся, не освоившие кувырок прыжком с места, не должны допускаться к выполнению данного упражнения.

***Страховка и помощь.*** Страховка обеспечивается одним или двумя партнерами в фазе полета, особенно в момент прихода руками на опору. Стоя сбоку, страхующий одной рукой берет ученика за затылок, наклоняет его голову вперед, а другой рукой помогает снизу под бедро. В начальной

стадии обучения лучше страховать вдвоем, а когда упражнение освоено, страховку можно обеспечивать одному [8, с. 44].

## 2.2. Переворот в сторону (колесо)

**Техника выполнения:** Стоя лицом по ходу движения, руки вперед-вверху, сделать выпад левой (правой). Отталкиваясь левой (правой) и махом правой (левой), наклониться и поставить левую (правую) руку на опору спереди. Проходя через стойку на левой (правой) руке, повернуться на 90° в одноименную сторону с последующим переходом в упор на правую (левую) руку. Используя дальнейший мах толчковой ноги, быстро выйти в положение стойки на руках с широко разведенными ногами. Пройдя стойку на пуках, активно опуская правую (левую) ногу вниз и отталкиваясь правой (левой) рукой, приземлиться на маховую ногу и, выпрямляясь, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны. Перестановка ног и рук проходит точно по одной линии (рис.2).

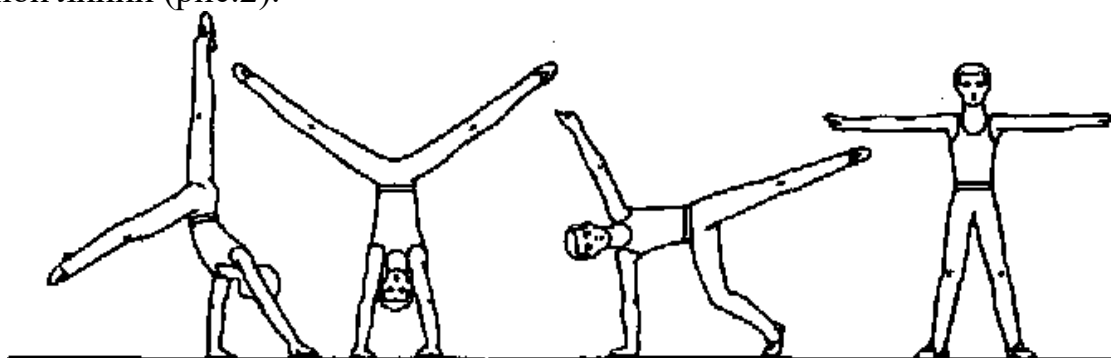


рис.2

### **Подводящие упражнения для обучения:**

1. Стойка на руках;
2. Стойка на руках ноги врозь;
3. Стойка боком к направлению движения (с помощью);
4. То же, но из положения стоя лицом к направлению движения (выполнить с поворотом);
5. Из стойки на руках, ноги врозь у стенки опуститься в упор на полу с последующим выпрямлением в стойку ноги врозь, руки в стороны.

6. Выполнение упражнения в целом.

### **Подводящие упражнения для совершенствования:**

1. Выполнение двух переворотов в сторону слитно;
2. Кувырок вперед на одну ногу, переворот в сторону;
3. Вальсет, переворот в сторону;
4. Вальсет, переворот в сторону, поворот, кувырок вперед.

### **Типичные ошибки:**

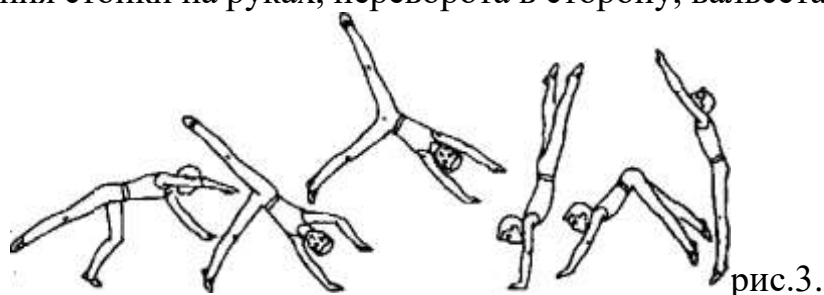
1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.
2. Переворот выполняется не через стойку на руках.
3. Голова не отклонена назад, и ученик не контролирует постановку рук.

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

**Страховка и помощь.** Помощь оказывается со стороны спины, поддерживая руками за ноги или под плечо и за поясницу сбоку; проводка используется при выполнении упражнения целиком. Особое внимание нужно обращать на мощность отталкивания и быстроту маха, и их согласованность в начальной фазе движения, что обеспечивает выполнение переворота сторону по одной линии [8, с. 176].

### 2.3. Переворот в сторону с поворотом (рондат)

Техника выполнения: После темпового подскока (вальсет) начало движения как при перевороте в сторону. Поворот на 90° начинается в проходящем положении до стойки на руках, где ноги соединяются вместе, и заканчивается поворот в момент активного отталкивания руками и курбета; голова опущена на грудь, спина округлена. Постановка рук на опору поочередная; допускается легкое сгибание рук, что позволяет активно выполнить отталкивание и курбет, благодаря чему происходит переворачивание тела с рук на ноги. Обучать рондату целесообразно после освоения стойки на руках, переворота в сторону, вальсета и курбета (рис.3).



#### Подводящие упражнения для обучения:

1. С вальсета переворот в сторону;
2. Курбет
3. Переворот боком с поворотом в одноименную сторону с пробежкой по ходу движения
4. То же, но соединяя ноги при приземлении
5. То же, с курбетом
6. Рондат с места

#### Подводящие упражнения для совершенствования:

1. Рондат с места
2. С вальсета рондат
3. Рондат с выпрыгивания
4. Рондат с 2 – 3 шагов разбега
5. С выпрыгивания 2-3 рондата.

#### Типичные ошибки:

1. Позднее соединение ног в боковой стойке;
2. Отсутствие курбета;
3. Сгибание рук при выполнении рондата;

4. Ноги проходят мимо боковой стойки

**Страховка и помощь** оказывают стоя сбоку со спины, в случае надобности поддерживая под спину [7, с. 184].

#### 2.4. «Мост» и поворот кругом в упор присев

**Техника выполнения.** Описание техники выполнения «моста» из положения стоя и поворота в упор присев. Из положения стойка ноги врозь, руки вверх наклоняясь назад, голова отводится назад, поставить прямые руки на ширине плеч, плечи над кистями, колени слегка согнуты, вес тела равномерно распределен на ноги и руки, перенося тяжесть тела на правую (левую) руку и правую (левую) ногу, оттолкнуться левой (правой) рукой и начать поворот направо (налево). Повернувшись на 90°, согнуться в пояснице и завершая поворотом на 90°, опереться на левую (правую) руку и вернуть кисть правой (левой) руки в обычное положение, закончить упражнение в упоре присев.

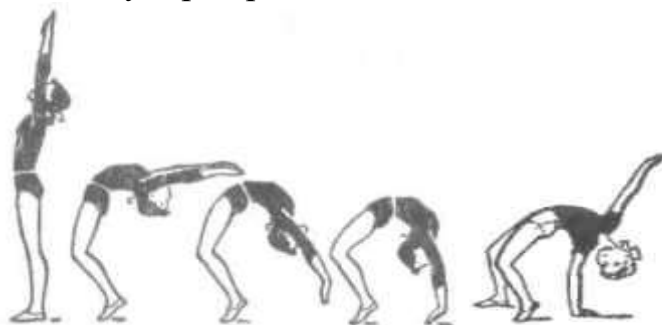


рис. 4

##### **Подводящие упражнения для обучения:**

1. Повторить «мост» из положения лежа на спине;
2. В положении «мост» научить переносить тяжесть тела с рук на ноги и с ног на руки покачиванием;
3. В положении «мост» научить переносить тяжесть тела с руки на руку, приподнимая одну руку от пола (рис.3) ;
4. Повторить положение упора присев;
5. «Мост» и поворот кругом в упор стоя с помощью и самостоятельно;
6. «Мост» и поворот кругом в упор присев с помощью и самостоятельно.

##### **Подводящие упражнения для совершенствования:**

1. «Мост» из положения стоя с помощью;
2. Из положения сед согнув ноги упор сзади поворотом вправо, влево в «мост»;
3. Упражнение «тоннель»: все учащиеся ложатся ногами в круг и выполняют мост. Направляющий выполняет подлезание под всеми. Когда он достигает своего места, даёт команду «АП» и остальные учащиеся выполняют упор стоя поворотом вправо и второй участник выполняет

подлезание уже в этом И.П.;

4. Кувырок вперед, лечь на спину, «мост» с поворотом кругом в упор присев.

**Типичные ошибки:**

1. Недостаточная передача тяжести тела на руки.
2. Слишком широкая постановка рук на пол.
3. При повороте нет толчка ногой, противоположной повороту от пола.
4. Опускание и сгибание ноги сзади.

**Страховка и помощь.** Помогать, стоя с противоположной повороту стороны, поддерживая под спину и за ногу [8, с. 164].

## 2.5. Кувырок вперед

**Техника выполнения:** Выполняется из упора присев. Наклоняясь вперед, надо поставить руки на ширине плеч впереди ступней (на 40 - 50 см) и перенести на них тяжесть тела. Сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к мату; оттолкнуться ногами и, группируясь, мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев без дополнительной опоры руками (рис.14).



рис.14.

**Подводящие упражнения для обучения:**

1. Овладеть плотной группировкой;
2. Перекат на спине, постепенно увеличивая амплитуду для перехода в упор присев;
3. Из упора стоя согнувшись или упора присев выполняется первая половина кувырка, до положения упора согнувшись (с прямыми ногами);
4. За счет плотной группировки выполняется вторая половина упражнения;
5. Кувырок вперед с повышенной опоры;
6. Кувырок вперед с наклонной плоскости.

**Подводящие упражнения для совершенствования:**

1. Из упора присев два кувырка слитно;
2. Из упора присев кувырок вперед прыжок, кувырок вперед вертушка;
3. Из упора присев серия кувырков вперед;
4. Из упора присев кувырок вперед, длинный кувырок вперед;
5. Из И.п.- о.с. шагом одной, махом другой стойка на руках, кувырок вперед.

**Типичные ошибки:**

1. Неплотная группировка
2. Неправильная постановка головы (на лоб)

**Страховка и помощь** Переворачиванию через голову помогают активным разгибательным движением ног, а при переходе в упор присев активным движением (накатом) плеч и головы вперед. Кувырок выполняется в одном темпе [8, с. 156].

## 2.6. Кувырок прыжком

**Техника выполнения:** Выполняется из положения полуприседа, руки назад. Толчком ног и махом рук вперед делается прыжок вверх-вперед с приземлением на руки, затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, завершается кувырок приходом в упор присев. При выполнении кувырка прыжком обязательно наличие фазы полета. Группировка выполняется только после касания опоры руками (рис.18).



рис.18.

**Подводящие упражнения для обучения:**

1. Кувырок вперед в упор присев;
2. Кувырок вперед, выставляя руки подальше вперед;
3. Кувырок вперед с повышенной опоры;
4. С небольшим прыжком в длину вверх-вперед;
5. С постепенным увеличением фазы полета;
6. Кувырок вперед прыжком.

**Подводящие упражнения для совершенствования:**

1. Кувырок вперед прыжком через мат;
2. Кувырок вперед прыжком через партнеров;
3. Кувырок вперед прыжком в обруч стоящий на полу;
4. Кувырок вперед прыжком в обруч высотой 30-40 см.;
5. Серия кувырков вперед прыжком;
6. Кувырок вперед прыжком с выпрыгивания из упора присев;
7. Кувырок вперед прыжком с двух трех шагов разбега.

**Типичные ошибки:**

1. Ошибки, типичные при выполнении кувырка в группировке, длинного кувырка.
2. Слишком высокая или низкая траектория в полетной фазе.
3. Постановка рук под себя и резкое их сгибание.

**Страховка и помощь:** Страховка обеспечивается одним или двумя партнерами в фазе полета, особенно в момент прихода руками на опору.

Стоя сбоку, страхующий одной рукой берет ученика за затылок, наклоняет его голову вперед, а другой рукой помогает снизу под бедро. В начальной стадии обучения лучше страховать вдвоем, а когда упражнение освоено, страховку можно обеспечивать одному [7, с. 163].

## **2.7. Совершенствование комбинации акробатических упражнений из элементов: кувырок вперед, переворот в сторону, стойка на лопатках, упражнение «мост», кувырок вперед на одну ногу, равновесие, прыжок со сменой ног, сед углом**

Для освоения наиболее сложных акробатических упражнений и комбинаций, а также для сравнительно слабых учащихся можно рекомендовать метод раздельного обучения с использованием подводящих упражнений, составленных по типу алгоритмических предписаний. В них учащимся дается серия последовательно выполняемых учебных заданий с обязательным проведением контроля или самоконтроля качества выполнения каждого задания, позволяющего переходить к следующей серии заданий. Из предложенного перечня упражнений нужно составить комбинацию.

### ***Техника выполнения:***

1. И.п. - о.с.
2. Прыжок со сменой ног, равновесие руки в стороны (ласточка);
3. Кувырок вперед;
4. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках;
5. Перекат в сед в группировке, сед углом, руки в стороны, лечь;
6. Мост из положения лежа на спине, поворот в упор присев;
7. Кувырок вперед на одну ногу, переворот в сторону, И.п.

### ***Подводящие упражнения:***

1. Повторить технику выполнения прыжка со сменой ног, равновесие (ласточка), руки в стороны;
2. Повторить «мост» из положения лежа;
3. Повторить технику выполнения кувырка вперед;
4. Повторить технику выполнения переворота в сторону;
5. Повторить технику выполнения кувырка вперед на одну ногу, переворот в сторону;
6. Выполнение комбинации самостоятельно, со страховкой и помощью.

### ***Типичные ошибки:***

1. Недостаточная слитность выполнения упражнений.
2. Недостаточно прямые колени и голеностоп при выполнении упражнений.
3. Слишком широкая постановка рук на пол при выполнении «моста».
4. Сгибание рук при выполнении переворота в сторону.



5. Сгибание опорной ноги при выполнении равновесия.

**Страховка и помощь:** Помогать, стоя сбоку от выполняющего упражнения поддерживая под спину и бедро [8, с. 228].

### **3. УРОК - КАК ОСНОВНАЯ ФОРМА ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ В ШКОЛЕ**

В общеобразовательной школе основной формой занятий физической культурой является урок физической культуры. Это объясняется тем, что именно урочная форма организации двигательной активности, позволяет наиболее эффективно формировать у учащихся основной фонд жизненно важных двигательных умений и навыков, способствует достижению необходимого для активной жизнедеятельности уровня развития физических способностей и овладению специальными физкультурными знаниями.

Включение в содержание учебной деятельности по физической культуре общеобразовательной школы упражнений общей гимнастики позволяет эффективно накапливать индивидуальный моторный опыт и формировать двигательно-координационные способности учащихся [10, с. 35].

На уроках гимнастики решаются многие оздоровительные, образовательные, воспитательные и прикладные задачи:

1. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, закаливание, формирование правильной осанки.

2. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики. Формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом. Формирование организаторских умений и навыков, обучение правилам общения с окружающими людьми.

3. Развитие способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.

4. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств, прежде всего добросовестного, глубокого осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма.

Условием качественного проведения урока является целесообразность его построения. Структура и методические особенности проведения урока должны соответствовать его содержанию, которое определяется в первую очередь решаемыми педагогическими задачами, контингентом занимающихся и условиями проведения. В свою очередь, содержание урока должно основываться на закономерностях функционирования основных систем организма, положенных в основу общих и специфических принципов физического воспитания. При построении урока эти принципы конкретизируются следующими методическими положениями, главными из которых являются комплексность решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, стимулирование сознательной активности занимающихся, конкретность постановки задач и их преемственность с задачами предыдущих занятий, системность прогрессирования учебных заданий и периодичность его обновления, сопряжение изучаемого

материала с другими общеобразовательными уроками, оптимизацию физических нагрузок с учётом индивидуальных способностей учеников.

Урок физической культуры делится, по мнению Л.П. Матвеева, на три части: подготовительную, основную и заключительную, следующих друг за другом и тесно взаимодействующих между собой. Каждая часть имеет свои специфические, связанные с общей логикой урока, задачи и содержание [11, с. 234].

Урок гимнастики должен отвечать следующим дидактическим требованиям:

- а) он должен иметь определенную учебную цель и частные задачи;
- б) на уроке соблюдаются единство в решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач (триединство урока);
- в) к каждому уроку подбираются специальные упражнения, методы обучения им, устанавливается дифференцированная норма нагрузки исходя из половых различий занимающихся, состояния их здоровья, уровня физической подготовленности, особенностей психических и личностных свойств;
- г) в ходе урока сочетаются коллективная и индивидуальная формы учебно-воспитательной работы учителя с занимающимися, организуется взаимопомощь, обеспечивается безопасность выполнения упражнений;
- д) урок должен быть хорошо продуман и организован, обеспечена постоянная руководящая роль учителя.

### **3.1. Основные требования к составлению конспекта урока**

1. Конспект является учебным документом, в котором записана программа предстоящего урока. Он должен быть написан разборчиво и аккуратно.

2. Все записи в конспекте нужно делать подробно, соблюдая существующие терминологические требования, дополняя словесное изложение графическими записями (рисунками или схемами).

3. Особенно тщательно должны быть сформулированы задачи учебно-воспитательной работы, указываемые перед раскрытием содержания урока. При этом необходимо предусмотреть не только образовательные, но и оздоровительные задачи.

Все задачи должны быть конкретными и реальными – точно определяющими всё, что намечается достигнуть и может быть достигнуто именно на данном уроке.

4. Учебный материал должен быть изложен строго последовательно в том порядке, в каком будет даваться на уроке. Необходимо отчётливо выделять составные части урока и избегать формального распределения упражнений по этим частям.

5. При подборе средств и методов надо иметь в виду, что каждое занятие должно быть увлекательным, насыщенным разнообразными упражнениями.

6. Содержание подготовительной части урока должно быть подчинено содержанию основной его части. Поэтому правильное определение конкретных задач и средств подготовительной части может быть обеспечено лишь после того, как установлено содержание основной части.

Это могут быть строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными дополнительными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения, способствующие подготовке организма к предстоящей работе в основной части урока. Упражнения надо подбирать с таким расчётом, чтобы подготовить к работе все мышцы.

7. Содержание основной части урока должно обеспечивать достаточное разнообразие влияний применяемых упражнений на занимающихся.

8. Полное изложение заключительной части урока обязательно. Особенно важно предусмотреть в ней формы подведения итогов учебной деятельности (краткие указания, замечания и выводы, задания) и поведения учащихся, а также способы подготовки их к работе на уроках по другим предметам (ходьба, упражнения на внимание и расслабление).

Но это не исключает внесения в урок в случае необходимости нескольких целесообразных изменений и дополнений.

9. Все упражнения, как основные, так и их варианты, должны излагаться достаточно полно, с указанием исходных положений и последовательным расчленённым перечнем составляющих их действий (по разделениям), гимнастические общеразвивающие и вольные упражнения – с указанием счёта.

10. Дозировка упражнений должна быть указана достаточно полно, всесторонне, с учётом всех существенных в каждом отдельном случае условий обеспечения надлежащей интенсивности, объёма нагрузки (указывая количество повторений, темп, общую продолжительность интервалов отдыха и др.)

11. Обязательно должны быть изложены организационно-методические указания (ОМУ) [12, с. 212].

В этой части конспекта должна быть определена, прежде всего, форма организации учащихся для работы и её порядок (фронтально, в группах, поточно или небольшими звеньями, индивидуально, одновременно, поочерёдно, попеременно; по сигналу или самостоятельно, отдельно или поточно и т.п.)

Здесь же должны быть указаны способы подготовки мест для занятий, приёмы раздачи и сбора инвентаря и т.п. в этой же части непременно должны быть названы намечаемые методы и методические приёмы обучения и воспитания, а также определены конкретные их сочетания; намечаются моменты и способы текущей проверки и оценки учебной работы и успеваемости занимающихся, а также содержание домашних заданий [12, с. 216].

### **3.2. Организация и проведение демонстрационного экзамена по пм.01 мдк.01.01 базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки лиц, с ограниченными возможностями здоровья**

Содержанием экзаменационного задания являются демонстрируемые фрагменты по разработке, проведению урока физической культуры.

Исходные данные для этого задания являются закрытой частью и предъявляются учащимися непосредственно перед началом экзамена по модулю.

Учащиеся получают распечатанные материалы по каждому заданию (дублируются в электронном виде).

Перед началом экзамена проводится консультация, на которой учащихся знакомят с правилами организации и проведения экзамена.

В ходе консультации, учащиеся могут задать уточняющиеся вопросы и запросить дополнительную информацию. Комментарии, разъяснения и дополнительная информация, запрошенные каким-либо учащимся, доводится до сведения всех конкурсантов.

В процессе выполнения задания учащийся может пользоваться данными контент-папки или материалами, которые подготовил экзаменаторы.

Окончательные аспекты критериев оценки уточняются членами экзаменационной комиссии. Оценка производится как в отношении экзамена в целом, так и в отношении процесса оформления плана-конспекта фрагмента основной части урока по физической культуре. Если учащийся не выполняет требования техники безопасности, подвергает опасности себя или других участников экзамена, он может быть отстранен от дальнейшего выполнения задания [13, с. 44].

### **3.3. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам**

#### **Описание задания.**

Необходимо продемонстрировать умение планировать (составлять конспект и ставить образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи и средства для их реализации) и проводить фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (9-11 класс) в дистанционном (посредством видеофрагмента) или очном формате (при непосредственной работе с волонтерами).

Лимит времени на выполнение задания: 80 минут.

Лимит времени на подготовку площадки (на 1 участника): 2 минуты (произвести: осмотр-тестирование оборудования, убедиться в его исправности; расстановку волонтеров и спортивного инвентаря и оборудования по необходимости).

Лимит времени на представление задания (на 1 участника): 12 минут в очном формате

**Алгоритм работы Часть 1. Алгоритм выполнения задания (60 минут):**

- разработать план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с учетом раздела программы и возрастной группы обучающихся в соответствии с заданным шаблоном для очного и дистанционного формата;

- подобрать инвентарь для проведения фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся в очном и дистанционном формате;

- отрепетировать фрагмент основной части учебного занятия по физической

культуре без привлечения волонтеров;

- до истечения 60 минут подготовить конспект на бумажном носителе в печатном виде и передать экспертам (3 экземпляра);

- сообщить экспертам о завершении работы и готовности продемонстрировать в очном формате фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся.

#### **Особенности выполнения задания.**

При планировании содержания фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (9-11 класс) необходимо учитывать основную цель учебного занятия по физической культуре, особенности возраста учащихся, уровень их двигательной и функциональной подготовленности, особенности размеров площадки для демонстрации конкурсного задания и количество необходимого и наличного спортивного инвентаря (приложение 3).

Для демонстрации задания привлекаются волонтеры в количестве 24 человека (18 юношей и 6 девушек), т.е. 3 группы по 8 человек. Для демонстрации одного конкурсанта на площадку выходит группа из 8 волонтеров (6 юношей и 2 девушки).

#### **Возможные ошибки.**

Постановка задач в несоответствии с целью и методическими требованиями (приложение 2). Несоответствие методов, избранных для реализации поставленных задач, отсутствие разнообразия форм организации занимающихся на уроке, несоблюдение правил ТБ и ОТ. Не соблюдение принципов методической стройности фрагмента занятия по физической культуре, отсутствие средств для реализации всех поставленных задач фрагмента. Не соответствие целей и задач фрагмента урока программному материалу (приложение 1) [13, с.46].

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Методическая подготовка студентов представляет собой единую систему, которая складывается из проведения лекционного курса, семинарских, обзорно-методических и практических занятий, самостоятельной работы и учебной практики.

Вся система методической подготовки студента должна быть направлена на:

- владение голосом для подачи распоряжений и команд;
- умение сочетать показ и объяснение техники исполнения гимнастических упражнений и их назначения;
- правильный выбор места для показа и проведения упражнений;
- владение гимнастической терминологией для объяснения упражнений;
- оказание помощи и страховки при выполнении упражнений;
- определение причин ошибок и способов их устранения при изучении и выполнении упражнений;
- умение терминологически правильно записывать вольные упражнения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах и акробатические упражнения;
- составление комплексов упражнений для подготовительной части урока, для разминки в тренировочных занятиях, для физкультурных пауз, физкультминуток, гимнастики до занятий, подвижных перемен, для занятий с лицами различных возрастных групп;
- подбор упражнений, методов и приемов для укрепления здоровья, повышения физической подготовленности, изучения и развития спортивных и профессиональных психомоторных способностей у школьников юных спортсменов, учащихся средних и высших учебных заведений, воспитание их в спортивном, профессиональном и гражданском плане; проведение уроков по гимнастике с различными категориями занимающихся;
- умение оценить качество исполнения гимнастических упражнений в соответствии с правилами соревнований по спортивной, художественной гимнастике, акробатике и спортивной аэробике;
- умение использовать в учебном процессе технические средства обучения.

Методическая подготовленность студентов закрепляется и продолжает совершенствоваться после окончания среднего физкультурного учебного заведения на практической работе в качестве учителя физической культуры, педагога-тренера. Здесь формируется их методическое мастерство [3, с. 48].

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Брыкин А. Т. Гимнастическая терминология. - М.: Физкультура и спорт, 1969. -189 с.
2. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.
3. Гимнастика. Учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений./Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.
4. Гимнастика с методикой преподавания. Учеб. пособ. для учащихся пед. училищ./Под ред. Н.Н. Меньшикова. - М., Просвещение, 1990.
5. Комплексная программа физического воспитания / В сб.: Физическое воспитание учащихся I-XI классов: Программы общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 1996. - С. 106-204.
6. Коркин В. И. Акробатика. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 127с.
7. Петров П. К., Пономарев Г. И. - Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе: Учеб. пособие. - Ижевск: Издательство УдГУ, 1994. -74 с.
8. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
9. Система подготовки юных гимнастов: Метод, пособ. для студентов ГЦОЛИФКа: Материалы по программированному обучению / Сост. А. М. Шлемин, П.К. Петров. - М.: ГЦОЛИФК, 1977. - 97 с.
10. Смолевский В.М., В.Н. Курьсь: Вольные упражнения для мужчин. - М.: «Физкультура и спорт», 1976.
11. В. И. Лях, А. А. Зданевич Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений. - 7-е изд., М.: Просвещение, 2012 [Электронный ресурс] / В.И. Лях. – Режим доступа: <http://tom-turschool.edu.tomsk.ru/wp-content/uploads/2016/09/Fizicheskaya-kultura-uchebnik-V.I.-Lyah-2012.pdf> - 24.12.20.
12. В.И. Лях Физическая культура 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций 8-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 2019 [Электронный ресурс] / В.И. Лях. – Режим доступа: <https://media.prosv.ru/static/bookviewer/index.html?path=/media/ebook/321650/&pageFrom=1&pageTo=272> - 24.12.20.
13. WorldSkills Russia forum [Электронный ресурс] – Режим доступа <https://forum.worldskills.ru/viewforum.php?f=711> - 26.12.20.



**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, РАЗДЕЛ: ГИМНАСТИКА  
С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 1-4 КЛАСС**

Основные направления	Класс			
	1	2	3	4
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности			
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях	Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекал вперед в упор присев; кувырок в сторону	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине	Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекалом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей		Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке	Комбинации и связки для совершенствования выполнения упражнений в простых и смешанных висах и упорах Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке	Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке
На освоение навыков лазанья и	Лазанье по гимнастической	Лазанье по наклонной	Лазанье по наклонной	Лазанье по канату в три

<p>перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку</p>	<p>стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Перелезание через гимнастического коня</p>	<p>скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату</p>	<p>скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня</p>	<p>приема; перелезание через препятствия</p>
<p>На освоение навыков прыжков и опорных прыжков, развитие координационных, скоростно-силовых способностей</p>	<p>Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед на одной и двух ногах, в длину с места, с высоты 30-40 см, с разбега с приземлением на обе ноги, с 3-4 шагов разбега, и с отталкиванием одной ногой через плоские препятствия, через набивные мячи, через натянутую веревочку (высота 30-40 см), многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на левой и правой ноге, через длинную и качающуюся скакалку.</p>	<p>Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70 см, в высоту с 4-5 шагов с разбега, прыжки с высоты до 60 см, через короткую скакалку, вращающуюся вперед.</p>	<p>Прыжки с высоты до 80 см, прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 270°, согнув ноги и ноги врозь, прыжки с места на заданную длину по ориентиру, показанному в пределах 0,6-1 м, с открытыми и закрытыми глазами, прыжки по разметкам, прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед (6-8 прыжков из о. с), прыжки с высоты до 80 см с мягким и точным приземлением на маты, прыжки через скакалку вращением назад.</p>	<p>Прыжки на месте с поворотом на 360°, прыжки на двух ногах со сгибанием и разведением ног, прыжки с продвижением вперед, чередуя их на двух и одной ноге, по разметкам на расстоянии 0,5-1 м в темпе 30 и 60 прыжков в мин, прыжки со скакалкой на месте и с продвижением вперед в течение 15, 30 с, прыжки через набивные мячи согнув ноги и ноги врозь. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок</p>

				взмахом рук
На освоение навыков равновесия	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180°; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом)
На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону	III позиция ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой	Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг	I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев
На освоение строевых упражнений	Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу на месте, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре), шага разомкнись!»	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой»	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом
На знания о физической	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки,			

культуре	значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений

### ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ГИМНАСТИКЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 5-9 КЛАСС

Основные направления	Класс				
	5	6	7	8	9
На освоение строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Команда «Прямо!» повороты в движении направо, налево; переход с шага на месте на ходьбу.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.				
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг)  Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками		Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами		
На освоение и совершенствование висов и упоров	<i>Мальчики:</i> висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых	<i>Мальчики:</i> махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад	<i>Мальчики:</i> подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок	<i>Мальчики:</i> из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.	<i>Мальчики:</i> подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь <i>Девочки:</i> вис прогнувшись на нижней жерди с

	ног в висячем положении; <i>Девочки:</i> смешанные висы; подтягивание из виса лежа	соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом <i>Девочки:</i> наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев	<i>Девочки:</i> махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь	<i>Девочки:</i> из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди	опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь
На освоение навыков в опорных прыжках	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)	<i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см) <i>Девочки:</i> прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см)	<i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) <i>Девочки:</i> прыжок боком с поворотом на 90° (козь в ширину, высота 110 см)	<i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) <i>Девочки:</i> прыжок боком (козь в ширину, высота 110 см)
На освоение акробатических упражнений	Комбинация и из кувырков вперед и назад; стойка на лопатках	«Мост» из положения стоя с помощью Два кувырка вперед слитно; комбинация из ранее изученных элементов	Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове и руках согнув ноги; кувырок назад в полушпагат	Совершенствование ранее изученных упражнений и обучение новым <i>Мальчики:</i> кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках <i>Девочки:</i> мост и поворот в упор стоя на одном колене, в упор присев; кувырки вперед и назад	Совершенствование ранее изученных упражнений и обучение новым: <i>Мальчики:</i> из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. <i>Девочки:</i> равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, мост с поворотом в

					упор присев.
На развитие координационных способностей	Упражнения с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря				
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами				
На развитие скоростносиловых способностей	Метание набивного мяча				
На развитие гибкости	Упражнения с амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.				

### ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ГИМНАСТИКЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 10-11 КЛАСС

Основные направления	Класс	
	10	11
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении; перестроение из одного круга в два и три.	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Подтягивания на высокой перекладине и подъемы переворотом силой, подъем махом вперед в сед ноги врозь из размахивания в упоре на руках, из седа ноги врозь стойку на плечах силой, упор углом, сгибание и разгибание рук в упоре махом назад, соскок махом вперед.	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок поворот кругом из упора ноги врозь одной перемахом другой вперед, подъем разгибом из упора согнувшись в сед ноги врозь. Подъем в упор на в/ж толчком двумя из виса присев на н/ж
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой

		(конь в ширину, высота 110 см.)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; Комбинации из изученных упражнений	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках, стойка на руках махом одной и толчком другой, кувырок назад через стойку на руках. Комбинации из изученных упражнений
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами, упражнения в висах и упорах	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и

**Шаблоны для формулирования задач  
фрагмента учебного занятия по физической культуре**

**Образовательная задача:**

Совершенствовать технику ..... (указать конкретное двигательное действие) у обучающихся..... (указать класс) на уроке физической культуры при изучении раздела..... (указать раздел) по средствам (с помощью/через расширенную область деятельности) ...../ посредством (с помощью/через конкретные двигательные действия)

**Оздоровительная задача:**

Развивать..... (указать двигательную способность) у обучающихся ..... (указать класс) на уроке физической культуры при изучении раздела ..... (указать раздел) по средствам (с помощью/через расширенную область деятельности) ...../ посредством (с помощью/через конкретные двигательные действия) .....

Укреплять ..... (указать систему организма/мышечную группу) у обучающихся ..... (указать класс) на уроке физической культуры при изучении раздела ..... (указать раздел) по средствам (с помощью/через расширенную область деятельности) ...../ посредством (с помощью/через конкретные двигательные действия) .....

**Воспитательная задача:**

Формировать....(указать конкретное личностное качество) у обучающихся ..... (указать класс) на уроке физической культуры при изучении раздела ..... (указать раздел) посредством (с помощью/ через конкретные двигательные действия) .....

Воспитывать ..... (указать конкретное личностное качество) у обучающихся ..... (указать класс) на уроке физической культуры при изучении раздела ..... (указать раздел) посредством (с помощью/ через конкретные двигательные действия) .....

Развивать ..... (указать психические процессы: внимание, воля, память, мышление, воображение, речь) у обучающихся ..... (указать класс) на уроке физической культуры при изучении раздела ..... (указать раздел) посредством (с помощью/ через конкретные двигательные действия) .....



## Приложение 3

### План-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс)

Ф.И.О. проводящего: Иванова Светлана Сергеевна

Раздел: гимнастика

Класс: 10

Образовательная задача: обучить технике выполнения акробатического упражнения кувырок назад через стойку на руках, обучающихся 10 класса на уроке физической культуры при изучении раздела гимнастики по средствам акробатических упражнений.


Оздоровительная задача: развить координацию движений и силу, обучающихся 10 класса на уроке физической культуры при изучении раздела гимнастики по средствам акробатических упражнений.

Воспитательная задача: содействовать воспитанию взаимопомощи между учениками у обучающихся 10 класса на уроке физической культуры при изучении раздела гимнастики по средствам упражнений в парах.

Инвентарь и оборудование: секундомер, гимнастические маты.

Содержание фрагмента основной части учебного занятия	Оборудование	Дозировка	Корректировка содержания / дозировки	ОМУ
Построение, сообщение задач фрагмента урока. Проведение инструктажа по технике безопасности	секундомер	1-2'	Каждый около своего мата	В одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид занимающихся.
Формировать представление о технике выполнения акробатических упражнений: кувырок назад через стойку на руках.	Гимнастические маты	7-8'		Способ организации группы фронтальный, индивидуальный, групповой
Рассказ и показ	Гимнастические маты	2-3'	При необходимости повторить рассказ и показ упражнения	Кувырок выполняется из исходного положения наклон с прямыми ногами вперед, руки прямые назад за колени с наклоном вперед или после седа назад. Заканчивая перекаат назад согнувшись, поставить руки около плеч пальцами к плечам и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямляя руки, опуская ноги назад, принять упор присев
Подводящие	Гимнастическ	2-3 раза	Каждый	Спина округленная,

упражнения: 1) Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед – и. п.	ие маты		около своего мата	голова прижата к груди. Страховка осуществляется с боку от выполняющего под спину и бедро.
2) Из седа перекаат назад до положения стойки на лопатках с согнутыми ногами и перекаатом вперед – и. п.	Гимнастическ ие маты	2-3 раза	Каждый около своего мата	Спина округленная, голова прижата к груди. Страховка осуществляется с боку от выполняющего под спину
3) то же, но в момент постановки рук за плечами энергично разгибать тело движением ног вверх, до касания носками кисти вытянутой руки партнера	Гимнастическ ие маты	3-4 раза	С помощью партнера. Один выполняет, другой страхует	Выпрямить ноги. Страховка осуществляется с боку от выполняющего за плечо и голень
4) И. п. – руки вверх, левая впереди на носке. Шагом левой и махом правой стойка на руках	Гимнастическ ие маты	3-4 раза	С помощью партнера. Выполнение у стены	Тело прямое, без прогиба, голова отведена назад и смотреть на руки. Страховка осуществляется с боку от выполняющего за голень
5) Из положения лежа на лопатках, руки поставлены за головой, ноги прямые, медленное разгибание в тазобедренных суставах с одновременным разгибанием рук и выходом в стойку на руках с помощью одного или двух партнеров	Гимнастическ ие маты	2-3 раза	С помощью партнера. При необходимости увеличить количество повторений	Страховующий, удерживая обучающегося за голеностопные суставы, с боку от выполняющего медленно поднимает его вверх в стойку на руках
б) Из основной стойки наклон вперед и сед с опорой руками сзади, кувырок назад через стойку на руках	Гимнастическ ие маты	2-3 раза	С помощью партнера. При необходимости увеличить количество повторений	Страховующий, стоя сбоку, подхватывает обучающегося за голеностопные суставы во время разгибания и помогает ему выйти в стойку на руках

7) упражнение в целом	Гимнастическ ие маты	2-3 раза	Самостоятел ьно, при необходимо сти оказать помощь в выполнении	
Построение, подведение итогов фрагмента урока	секундомер	1-2'	При необходимо сти сократить время на построение	Построение в одну шеренгу, разбор ошибок обратить внимание на самочувствие занимающихся