**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»**

**Терминология строевых и общеразвивающих упражнений**

Черенкова Е.С., Горобий А.Ю.,

Татаринцева И.А., Богачева Е.В, Акулова А.И.

Воронеж-2023

УДК 796

ББК 75.6

**Авторы:**

Доцент Акулова А.И., к.п.н., доцент, Черенкова Е.С. доцент и.о. зав. кафедрой теории и методики сложнокоординационных и прикладных видов спорта ФГБОУ ВО «ВГАС» к.п.н., доцент Горобий А.Ю., доцент, Татаринцева И.А., к.п.н., доцент Богачева Е.В.

**Рецензенты:**

Доцент кафедры ТиМ ФК, ФГБОУ ВО «ВГПУ» Бортникова С.А.

кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «ВГИФК» Королев П.Ю.

**«Терминология строевых и общеразвивающих упражнений:** учебно-методическое пособие для студентов профильного обучения физической культуры и спорта / Е.С. Черенкова, А.Ю. Горобий, И.А., Татаринцева Е.В., Богачева, А.И. Акулова - Воронеж: Воронежская государственная академия спорта, 2023. – 117 с.

УДК 796

ББК 75.6

Оглавление

Введение………………………………………………………………………………………….…………………………………….………………4

ГЛАВА 1

I. ТЕРМИНОЛОГИЯ СТРОЕВЫХ И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ………………………………………………5

II. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ………………………………………………………………..……………9

III. СРОЕВЫЕ ПРИЕМЫ………………………………………………………………………………………………………………………….11

IV. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ……………………………………………………………………………………………………………………………..13

V. ПЕРЕСТРОЕНИЯ………………………………………………………………………………………………………………………………..19

VI. РАЗМЫКАНИЯ И СМЫКАНИЯ………………………………………………………………………………………………………….22

VIII.ХАРАКТЕРИСТИКА УПРАЖНЕНИЙ…………………………………………………………………………………………..……..27

IX. КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ…………………………………………………………………………………………………..28

X. СОСТАВЛЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ………….………………………………..33

ГЛАВА 2

I ОРУ С ПРЕДМЕТОМ.

I .1. УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ

I .1. 1. НАЗНАЧЕНИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА…………………………………………………………………………40

I .2. ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ УПРАЖНЕНИЙ СО СКАКАЛКОЙ……………………………………………..…………………41

II. НАПРАВЛЕНИЕ ВРАЩЕНИЯ СКАКАЛКИ……………………………………………………………………………………………43

III. КРУГИ И МАХИ СКАКАЛКОЙ…………………………………………………………………………………………………..………44

IV. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С КОРОТКОЙ СКАКАЛКОЙ………………………………………………….45

V. ОРУ СО СКАКАЛКОЙ………………………………………………………………………………………………………………………..45

VI. ОРУ СО СКАМЕЙКОЙ………………………………………………………..……………………………………………………………58

VII. ХАРАКТЕРИСТИКА УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ………………………………………..……..75

VIII. ОРУ С МЯЧОМ……………………………………………………………………………………………………………………..………..97

**Введение**

Строевые упражнения являются одним из средств организации занимающихся на занятиях по физической культуре и тренировочных занятиях в спортивных школах. Имеют обширное представление при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий. В первую очередь используются в подготовительной части урока для успешной организации и подготовки занимающихся к основной части урока.

Строевые упражнения воспитывают дисциплинированность, развивают чувство ритма и темпа движения. Общеразвивающие упражнения позволяют улучшить качество и продуктивность занятия, их многообразие способствует повысить эмоциональный фон занимающихся.

**ГЛАВА 1**

**I. ТЕРМИНОЛОГИЯ СТРОЕВЫХ И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Терминология – это совокупность терминов, образование и применение которых осуществляется в соответствии с определенными правилами. Отдельный термин – это слово или словосочетание, имеющее специализированное значение, посредством которого условно обозначаются определенные понятия.

Термины должны быть по возможности краткими, точно и однозначно определять движение, положение, действие, отражать структуру движения, определять способ выполнения упражнения и уточнять присущие ему особенности. Обычно термины разделяются на собирательные («общеразвивающие упражнения», «строевые упражнения», «прыжки» и т. п.) и конкретные, кратко и однозначно обозначающие определенные действия (упражнения). В последней группе выделяют термины основные и дополнительные. Основные определяют суть упражнения, его структурную принадлежность («поворот», «бег», «выпад» и т. п.). Дополнительные – уточняют способ выполнения упражнения («бегом», «шагом», «махом», и т. п.), условия опоры (на гимнастической стенке, скамейке, каком-либо снаряде, условия захвата предметов и т. п.) и определяют направление движения. В строевых упражнениях терминами являются команды. В общеразвивающих упражнениях (ОРУ) – это описание упражнений и действий (словесное и письменное).

При формулировании термина, подаче команд и записи упражнений соблюдается определенная последовательность:

1. указывается исходное положение (для общеразвивающих и вольных упражнений);
2. называется движение (основной термин);
3. указывается способ выполнения (дополнительный термин);
4. дается направление выполнения (дополнительный термин);
5. указывается конечное положение.

При обозначении нескольких движений, выполняемых одновременно, сначала указываются основные, а затем второстепенные. При описании (словесном и письменном) упражнений, состоящих из двух одновременно выполняемых движений, применяют предлог «с», подчеркивающий целостность двигательных действий. При объединении нескольких движении, выполняемых разными частями тела, названия отделяют друг от друга (при записи – запятой).

В записи упражнений используются следующие общепринятые сокращения: **И.П.** – исходное положение, **О.С.** – основная стойка, пр. – правая (рука, нога), лев. – левая (рука, нога).

Строевые действия выполняются только по командам, которые подаются громко, отчетливо с выделением предварительной и исполнительной частей или по распоряжениям, когда нет необходимости в четком и одновременном выполнении тех или иных действий. Предварительная часть команды произносится заблаговременно и слегка протяжно; исполнительная часть произносится после небольшой паузы отрывисто и энергично в тот момент, когда необходимо начать выполнение действия. Распоряжения используются главным образом в занятиях с детьми младшего возраста. Они подаются громко, но без выделения отдельных слов – частей.

В разделах пособия приводятся команды и описаны действия по их выполнению занимающимися, а также положения и движения частями тела при проведении и выполнении ОРУ.

**Исходные положения** (и. п.) — стойки или иные положения из которых выполняются упражнения

**СТОЙКА** - основная стойка (о. с.) соответствует строевой стойке (рис. 1, *а).* Различают: стойку ноги врозь (рис. 1, б), стойку ноги врозь широкую, стойку ноги врозь узкую, ноги врозь правой (рис. 1, в), скрестную (рис. 1, г), на правом (или левом) колене (рис. 1, *д),* а также сомкнутую, при которой стопы сомкнуты, правой (левой) вольно.

При выполнении стоек на носках добавляется слово «на носках». Переход из стоек на коленях (а [также из положений сидя](http://topuch.ru/bazovie-kvalifikacionnie-trebovaniya/index.html), лежа и др.) в стойку на ногах обозначается термином «встать».

**СЕДЫ** — положения сидя на полу или на снаряде. Различают: сед (рис. 2, а), сед ноги врозь (рис. 2, б), сед углом (рис. 2, *в),* то же ноги врозь, сед согнувшись (рис. 2, *г),* сед с захватом (рис. 2, *д),* сед на пятках или на правой пятке (рис. 2, *е),* на бедре и др.

**ПРИСЕД** — положение занимающегося на согнутых ногах (рис. 3, *а),* полуприсед (рис. 3, *б),* круглый присед, полуприсед (рис. 3, *в),* полуприсед с наклоном (рис. 3, *г)* и как вариант «старт пловца» (рис. 3, *д),* полуприсед, присед на правой или левой (рис. 3, *е)* и др.

**ВЫПАД** — движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги (рис. 4, *а),* наклонный выпад (рис. 4, б), выпад вправо с наклоном (рис. 4, *в),* глубокий выпад (рис. 4, *г),* разноименный выпад (указывается нога и направление выпада). Например, выпад левом вправо (рис 4, *д).*

**УПОРЫ** —положения, в которых плечи выше точек опоры. Различают: упор присев (рис. 5, а), упор на правом колене (рис. 5, *б),* то же одноименный (поднята одноименная опорной ноге рука) и разноименный; упор стоя согнувшись (рис. 5, *в),* упор лежа на предплечьях (рис. 5, *г),* упор лежа сзади (рис.5, *д)* и др.

Движения руками и ногами. Различают движения одновременные, поочередные и последовательные, а также одноименные (правая рука начинает движение вправо), разноименные (начало движения в противоположную сторону), параллельные (обеими руками), симметричные и несимметричные. Они выполняются в основных и промежуточных плоскостях прямыми и согнутыми руками. Во втором случае к термину добавляется слово «согнуть». Например, согнуть руки назад (рис. 6, *а),* согнуть руки в стороны (рис. 6, *б*) Этот же термин добавляется при сгибании ног. Например, согнуть правую (рис 6, *в*), согнуть правую вперед (рис.6, *г* ), согнуть левую назад (рис. 6, *д),* согнуть правую в сторону, то же но колено в сторону (рис.6, *е*).



Исходные положения рук: руки на пояс, к плечам, за голову, перед грудью, скрестно (указывается, какая сверху), за спину и др. Направление движения руками и ногами определяется по отношению к туловищу независимо от его положения в пространстве.

**Круг** — движение руками, ногами, туловищем, головой по окружности, а также ногами (ногой) над снарядом.

**Наклон** — термин, обозначающий сгибание тела. Различают: наклон, наклон прогнувшись*,* полунаклон*,* наклон вперед-книзу*,* наклон назад касаясь*,* наклон в широкой стойке*,* наклон с захватом*.*

**Равновесие** — устойчивое положение занимающегося на одной ноге. Различают равновесия: на правой*,* равновесие с наклоном*,* боковое*,* заднее (с наклоном назад*),* фронтальное*,* с захватом*,* шпагатом.

**II. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

**СТРОЙ** – установленное размещение занимающихся для их совместных действий.

**КОЛОННА** – строй, в котором занимающиеся располагаются один за другим.

**ШЕРЕНГА** – строй, в котором занимающиеся расположены рядом друг с другом по одной линии.

**НАПРАВЛЯЮЩИЙ** – занимающийся, стоящий первым в строю.

**ЗАМЫКАЮЩИЙ** – занимающийся, стоящий последним в строю.

**ГЛУБИНА СТРОЯ** – расстояние от направляющего до замыкающего в колонне.

**ШИРИНА СТРОЯ** – расстояние от направляющего до замыкающего в шеренге.

**ФРОНТ** – сторона, в которую занимающиеся обращены лицом.

**ТЫЛ** – сторона строя, противоположная фронту.

**ФЛАНГ** – правая или левая оконечность строя.

**ДИСТАНЦИЯ** – расстояние, между рядом стоящими занимающимися, в глубину строя.

**ИНТЕРВАЛ** – расстояние, между занимающимися, по фронту.

**ПОСТРОЕНИЕ** – действие при размещении занимающихся в определенном месте зала (площадки) для их дальнейших совместных действий.

Построения выполняются по исполнительной команде **«СТАНОВИСЬ!»**. Предварительной частью команды может быть указание формы строя. При этом преподаватель своим положением указывает место построения. Если командой определен шереножный строй, то занимающиеся располагаются слева от преподавателя. Если же – колонна, то – за спиной преподавателя. В любом случае они выстраиваются в ту же сторону лицом.

Строй будет **«СОМКНУТЫМ»,** когда занимающиеся расположены по фронту на расстоянии, равном ширине ладони между локтями опущенных рук, а в колонне – на расстоянии поднятой вперед прямой руки или одного шага. **«РАЗОМКНУТЫМ»** считается строй, когда интервал и дистанция определяются преподавателем и являются большими, чем в сомкнутом строю.

**ПЕРЕСТРОЕНИЕ** – изменение одного вида строя в другой, связанное с увеличением или уменьшением ширины или глубины его.

**РАЗМЫКАНИЕ** – увеличение расстояния между занимающимися.

**«СТОЙКА»** – вертикальное положение занимающегося. Это положение может быть на ногах, на коленях, на носках, на руках, на голове и руках, на предплечьях, на лопатках, на груди, на одной ноге или руке. В строевых упражнениях рассматриваются и используются стойки на ногах. Большее применение находит **«СТРОЕВАЯ СТОЙКА»** или **«ОСНОВНАЯ** **СТОЙКА»**, когда принимается строго вертикальное положение, ноги выпрямлены, ступни стоят с сомкнутыми пятками, носки врозь на расстоянии ширины ступни один от другого, грудь вперед, подбородок приподнят, руки прижаты к середине бедра сбоку, пальцы полусжаты. При выполнении ОРУ положение рук в О.С. может меняться, а в строевой стойке не меняется.

**III. СРОЕВЫЕ ПРИЕМЫ**

**«СТАНОВИСЬ!», «СМИРНО!»** – команды подаются для мобилизации внимания занимающихся. При этом ими принимается основная стойка, прекращаются всякие движения и разговоры.

Для построения в определенный строй подаются команды: **«В ОДНУ (в две, в три и т.д.) ШЕРЕНГУ – СТАНОВИСЬ!» или «В КОЛОННУ ПО ОДНОМУ (по два, по три и т.д.) – СТАНОВИСЬ!»,** по которым занимающиеся выстраиваются в указанном преподавателем месте, образуя форму строя, обусловленную командой.

**«ВОЛЬНО!»** – команда, при которой занимающиеся, ослабляют напряжение, но не разговаривают и не сходят с места.

**«РАВНЯЙСЬ!»** - занимающиеся выравнивают строй в шеренгах и колонне, начиная от правого фланга. При этом все, за исключением правофлангового, поворачивают голову для равнения в сторону правого фланга, чтобы после выравнивания видеть грудь третьего от себя человека.

Для расчета подаются команды: **«ПО ПОРЯДКУ – РАССЧИ-ТАЙСЬ!», «НА ПЕРВЫЙ И ВТОРОЙ – РАССЧИ-ТАЙСЬ!», «ПО ТРИ (по четыре, по пять и т. д.) – РАССЧИ-ТАЙСЬ!».** По этим командам каждый в строю, начиная с правофлангового, поворачивают голову налево, и называет рядом стоящему свой соответствующий номер. Возможны и другие способы расчетов.

**«РАЗОЙДИСЬ!»** – команда, при которой занимающиеся быстро покидают свои места в строю.

**«ОТСТАВИТЬ!»** – команда, отменяющая действие всех предыдущих команд и действий занимающихся.

**«НАПРА-ВО!», («НАЛЕ-ВО!»)** – занимающиеся выполняют поворот в указанном направлении вокруг вертикальной оси на 90°, на пятке правой (левой) и носке левой (правой) ноги с последующим приставлением ноги в О.С.

**«КРУ-ГОМ!»** – занимающиеся выполняют поворот на 180°, начиная его в левую сторону.

**«ПОЛПОВОРОТА НАПРА-ВО!», («НАЛЕ-ВО!»)** – выполняется поворот в указанном направлении на 45°.

Все повороты на месте выполняются на два счета: **«РАЗ» – поворот, «ДВА» – приставление ноги.**

Повороты в движении выполняются по тем же командам, что и на месте. Исполнительная команда подается при поворотах налево с постановкой левой ноги, а направо с постановкой правой ноги, после чего выполняется один шаг, поворот в указанном направлении и продолжается движение прямо. Исключение составляет поворот кругом, который выполняется по команде: **«КРУГОМ – МАРШ!»**. Исполнительная команда **«МАРШ!»** подается с постановкой правой ноги, для поворота кругом выполняется шаг левой, скрестный шаг правой, поворот кругом и движение вперед начинается с левой ноги.

Иногда в практике работы преподавателей находят применение некоторые строевые действия:

* выравнивание строя по левому флангу: **«НАЛЕВО – РАВНЯЙСЬ!»;** или по середине строя: **«НА СЕРЕДИНУ – РАВНЯЙСЬ!»;**
* выход из строя и возвращение занимающегося в строй: **«ИВАНОВ, ВЫЙТИ ИЗ СТРОЯ!», «ИВАНОВ, ВСТАТЬ В СТРОЙ!»;**
* принятие стойки **«ВОЛЬНО»** в разомкнутом строю: «**ПРАВОЙ (ЛЕВОЙ) – ВОЛЬНО!»**. Занимающиеся отставляют правую (левую) ногу на шаг в сторону и кладут руки за спину;
* расчет в движении (по тем же командам, что и на месте), когда номер называется каждым занимающимся с постановкой левой ноги и поворотом головы налево;
* повороты при ходьбе на месте и при беге, команды те же, что и при ходьбе.

Наиболее часто в практике встречаются следующие ошибки при подаче команд:

* **«ПОЛОБОРОТА НАПРА-ВО!»** – такая команда предусматривает поворот кругом, а не на 45°;
* указание преподавателем направления построения в шеренгу, когда он поднимает руку в сторону построения.

**IV. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ**

На занятиях по физическому воспитанию передвижения могут осуществляться различными способами, основными из которых являются шагом и бегом.

Для того чтобы ориентироваться в зале или на площадке, приняты следующие обозначения сторон и точек зала (Рис. 7):

* длинная сторона зала, не имеющая контакта с выходом (противоположная входу-выходу), – **ПРАВАЯ ГРАНИЦА** (сторона) зала;
* вторая длинная сторона зала (на ней обычно расположен выход) – **ЛЕВАЯ ГРАНИЦА** (сторона) зала;
* если группа обычно строится по правой границе зала, то справа от нее находится **ВЕРХНЯЯ**, а слева – **НИЖНЯЯ** границы зала;
* точка в центре является **ЦЕНТРОМ ЗАЛА**, а точки на серединах сторон – **ПРАВОЙ, ЛЕВОЙ, ВЕРХНЕЙ и НИЖНЕЙ СЕРЕДИНАМИ** сторон;

угол между правой и верхней границами – **ПРАВЫЙ ВЕРХНИЙ**, между правой и нижней границами – **ПРАВЫЙ НИЖНИЙ УГОЛ**, между левой и нижней границами – **ЛЕВЫЙ НИЖНИЙ УГОЛ**, между левой и верхней границами – **ЛЕВЫЙ ВЕРХНИЙ УГОЛ**;

* согласно границам зал делится на **ВЕРХНЮЮ, НИЖНЮЮ ПРАВУЮ и ЛЕВУЮ** части.

Правый верхний Правая сторона Правый нижний

|  |
| --- |
| ПраваясерединаВерхняя НижняяСередина Центр серединаЛеваясередина |

 угол угол

Нижняя граница

Верхняя граница

Левый верхний Левая сторона Левый нижний

 угол угол

Рис. 7. Точки и стороны зала.

**IV. 1. Команды и способы их выполнения**

Передвижения шагом имеют несколько разновидностей:

- **ПОХОДНЫЙ** или **ОБЫЧНЫЙ** шаг выполняется свободно, размер шага средний (удобный). Выполняется по командам: **«ШАГОМ – МАРШ!»**, **«ОБЫЧНЫМ – МАРШ!», «ПОХОДНЫМ – МАРШ!»**. Первая команда подается для начала движения. Вторая и третья – для перехода с других способов передвижения и при окончании выполнения упражнений в движении;

- **СТРОЕВОЙ** шаг, когда нога с оттянутым носком выносится вперед прямая и поднимается на 15-20 см от пола, ставится твердо, рука сгибается в локте при взмахе вперед и предплечье доходит до уровня груди, локти в стороны не отводятся; выполняется по команде: **«СТРОЕВЫМ – МАРШ!»**;

 - при выполнении разновидностей ходьбы используются передвижения шагом в полуприседе, в приседе, на носках, на пятках и т.д. Они выполняются по командам: **«В ПОЛУПРИСЕДЕ – МАРШ!»**, при этом ноги сгибаются незначительно, **«В ПРИСЕДЕ – МАРШ!»** при этом ноги сгибаются полностью.

Для увеличения или уменьшения длины и частоты шагов подаются команды **«ШИРЕ – ШАГ!», «КОРОЧЕ – ШАГ!»** - занимающиеся увеличивают или уменьшают длину шага; **«ЧАЩЕ – ШАГ!», «РЕ-ЖЕ!»** – увеличивается или уменьшается частота шагов.

Для выполнения шагов на месте подается команда: **«НА МЕСТЕ ШАГОМ – МАРШ!»** или **«НА МЕСТЕ!»**, а для перехода к движению вперед – **«ПРЯМО!»**.

Для набора занимающимися необходимой дистанции существует команда относящиеся, главным образом, к направляющему: **«НАПРАВЛЯЮЩИЙ – НА МЕСТЕ!»** – направляющий обозначает шаг на месте, остальные занимающиеся в это время, смыкаясь, набирают необходимую дистанцию, также начинают обозначать шаг на месте.

Передвижения бегом также имеют несколько видов и выполняются по командам:

- **«БЕГОМ – МАРШ!»** – бег выполняется в среднем темпе со свободной работой руками в такт бега. После этой команды могут подаваться другие;

- **«МАХОМ ПРЯМЫХ НОГ ВПЕРЕД (НАЗАД) – МАРШ!»** – занимающиеся передвигаются вперед, поднимая вперед или назад прямые ноги в такт бега;

- **«СГИБАЯ НОГИ ВПЕРЕД – МАРШ!»** – занимающиеся выполняют бег, высоко поднимая вперед согнутые в коленях ноги;

- **«СГИБАЯ НОГИ НАЗАД – МАРШ!»** – бег выполняется со значительным сгибанием ног сзади и высоким подниманием пятки;

- **«ШАГОМ ГАЛОПА ВПРАВО (ВЛЕВО) – МАРШ!»** – бег приставными шагами правым или левым боком по направлению движения.

Для выполнения отдельных строевых приемов команда формулируется согласно указанным выше требованиям, когда смысл приема оговаривается в предварительной части команды. Например: **«ДВА ШАГА ВПЕРЕД, ШАГОМ – МАРШ!», «ОДИН ПРИСТАВНОЙ ШАГ ВПРАВО, ШАГОМ – МАРШ!»** и т. п. Реже используются команды **«ПОЛШАГА!» и «ПОЛНЫЙ – ШАГ!»,** имеющие смыслом уменьшение или увеличение длины шага.

Для остановки группы подается команда: **«ГРУППА (КЛАСС) – СТОЙ!»**, а для прекращения выполнения упражнений в движении или разновидностей передвижений – **«ОБЫЧНЫМ – МАРШ!».**

Передвижения по залу (площадке) производятся по трем основным направлениям (Рис. 8: прямому – **ОБХОД,** косому – **ДИАГОНАЛЬ**, круговому – **КРУГ**.

 Прямое

 Косое

 Круговое

Рис. 8. Направления передвижения группы

Движение к точкам зала выполняется по следующим командам:

«**К ЦЕНТРУ – МАРШ!», «К ПРАВОЙ (левой, верхней, нижней) СЕРЕДИНЕ – МАРШ!», «К ПРАВОМУ ВЕРХНЕМУ (или любому другому) УГЛУ – МАРШ!»**. По окончании выполнения маневра направляющий и вся группа за ним, дойдя до указанного места, обозначают шаг на месте. Для окончания движения существует команда: **«НАЛЕВО (НАПРАВО), В ОБХОД – МАРШ!».**

**«ПРОТИВОХОД»** – это движение в противоположном направлении к основному, выполняется по команде: **«ПРОТИВОХОДОМ НАЛЕВО (НАПРАВО) – МАРШ!»**. При движении в обход противоход выполняется внутрь зала. **«ЗМЕЙКА»** – это ряд противоходов; команда: **«ЗМЕЙКОЙ – МАРШ!»**. Размер змейки зависит от команды: **«МАРШ!»**.

**«ДИАГОНАЛЬ»** – движение из одного к противоположному углу зала через его центр. Команда: **«ПО ДИАГОНАЛИ, – МАРШ!»**.

**«КРУГ»** – движение по окружности. Команда: **«ПО КРУГУ – МАРШ!»**. Исполнительная часть команды для начала маневра подается на одной из середин сторон зала (Рис. 9). Если не указан размер круга, то образуемая окружность должна проходить минимум через две противоположные середины сторон – БОЛЬШОЙ КРУГ. Диаметр СРЕДНЕГО КРУГА должен быть равен примерно половине поперечного размера зала, а МАЛОГО – четверти. В начале движения по кругу замыкающий и все, идущие впереди него, замедляют шаг и движутся, увеличивая дистанцию, до обозревания полного круга и набора одинаковой дистанции, необходимой в конкретном случае.

Большой

Средний

 Малый

Рис. 9. Размеры круга

Для выполнения одних и тех маневров с места и при движении группы в команде слово **«ШАГОМ»** опускается. Например: **«ПО ДИАГОНАЛИ, ШАГОМ – МАРШ!» или «ПО ДИАГОНАЛИ – МАРШ!»**.

 Реже используются следующие команды и их выполнение:

- **«ПРОХОДАМИ – МАРШ», «СКРЕЩЕНИЕМ – МАРШ!»** – прохождение встречных колонн через одну точку, указывается, где идет направляющий справа или слева;

- **«ОТКРЫТОЙ (ЗАКРЫТОЙ) СПИРАЛЬЮ – МАРШ!»** – движение по окружностям с уменьшающимся радиусами. Интервал при выполнении закрытой спирали как в обычном строю, и для выхода из спирали подается команда **«КРУГОМ – МАРШ»**. При открытой спирали интервал составляет один шаг, выход из спирали осуществляется без дополнительных команд движением противоходом кнаружи.

**V. ПЕРЕСТРОЕНИЯ**

На занятиях по физическому воспитанию перестроения выполняются с целью рассредоточения занимающихся для выполнения ОРУ и определения отделений для занятий на снарядах или определенных «станциях».

**V.1. Перестроения из шеренги**

**ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ ШЕРЕНГИ УСТУПОМ**. Выполняется по командам: **«НА 9-6-3 НА МЕСТЕ, (НА 6-3 НА МЕСТЕ, НА 6-4-2 НА МЕСТЕ, НА 4-2 НА МЕСТЕ) – РАССЧИ-ТАЙСЬ!», «ПО РАСЧЕТУ, ШАГОМ – МАРШ!»**. Занимающиеся по первой команде рассчитываются. Указанные цифры обозначают количество шагов, которое должен сделать каждый, назвавший цифру. По второй команде выполняется необходимое количество шагов. Счет ведется до обозначенного числа плюс один. При этом образуется определенное число шеренг. Данное перестроение хорошо тем, что далее не требуется размыкания, а равнение необходимо только в шеренгах.

Для выполнения обратного перестроения подается команда: **«НА СВОИ МЕСТА, ШАГОМ – МАРШ!».** Занимающиеся поворачиваются кругом, следуют на свои места в шереножном строю, приставляют ногу и поворачиваются кругом. Счет ведется **«РАЗ», «ДВА»** до тех пор, пока занимающиеся последней шеренги приставят ногу в О.С. выполнят поворот кругом в одношереножном строю.

**ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ ОДНОЙ ШЕРЕНГИ В ДВЕ**. Выполняется по командам: **«НА ПЕРВЫЙ, ВТОРОЙ – РАССЧИ-ТАЙСЬ!», «В ДВЕ ШЕРЕНГИ – СТРОЙСЯ!»**. По первой команде занимающиеся рассчитываются. По второй – вторые номера выполняют шаг левой ногой назад, правой вправо и, приставляя левую, становятся сзади первых номеров, находившихся от них справа. Перестроение выполняется на три счета.

**ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ ОДНОЙ ШЕРЕНГИ В ТРИ**. Выполняется по командам: **«ПО ТРИ – РАССЧИ-ТАЙСЬ!», «В ТРИ ШЕРЕНГИ – СТРОЙСЯ!»**. По второй команде вторые номера стоят на месте, первые номера должны сделать шаг правой ногой назад, левой влево и, приставляя правую, встать за спины вторых номеров, а третьи – шаг левой вперед, правой вправо и, приставляя левую, оказаться впереди вторых номеров. После такого перестроения более низкие по росту занимающиеся оказываются впереди, что способствует лучшему восприятию ими объяснений преподавателя. Кроме того, после поворота направо образуется колонна, которая будет состоять из шеренг с более высокими правофланговыми.

Для обратных перестроений подается команда: **«В ОДНУ ШЕРЕНГУ – СТРОЙСЯ!»**. Действия занимающихся по этой команде обратны предыдущим. Если двух - трехшереножный строй был сомкнутым, то перед выполнением перестроения необходимо провести размыкание.

**ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ ШЕРЕНГИ В КОЛОННУ ЗАХОЖДЕНИЕМ ОТДЕЛЕНИЙ ПЛЕЧОМ**. Для выполнения этого перестроения необходимо определить «отделения», рассчитав группу: **«ПО ТРИ (по четыре и т. д.) – РАССЧИ-ТАЙСЬ!».** Далее подаются команды: **«ОТДЕЛЕНИЯМИ В КОЛОННУ ПО ТРИ ЛЕВЫЕ (ПРАВЫЕ) ПЛЕЧИ ВПЕРЕД, ШАГОМ – МАРШ!»**. По этой команде – первый номер, т.е. направляющий каждого отделения имитируя шаг на месте поворачивается направо, остальные двигаются по дуге, соблюдая равнение, как в шеренгах, так и в колоннах.

Следующая команда: **«СТОЙ!».**

Для обратного перестроения подаются команды:

1. **«КРУ-ГОМ!».**

2. **«ОТДЕЛЕНИЯМИ В ОДНУ ШЕРЕНГУ, ПРАВЫЕ ПЛЕЧИ ВПЕРЕД, ШАГОМ – МАРШ!».**

3. **«СТОЙ!».**

4. **«КРУ-ГОМ!».**

**V.2. Перестроения из колонны**

**ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ КОЛОННЫ ПО ОДНОМУ В КОЛОННУ ПО ТРИ УСТУПАМИ**. Производится расчет **«ПО ТРИ РАССЧИ-ТАЙСЬ!».** Перестроение является одновременно и размыканием. **«ПЕРВЫЕ НОМЕРА ДВА (три и т.д.) ПРИСТАВНЫХ ШАГА ВЛЕВО (ВПРАВО), ТРЕТЬИ НОМЕРА ДВА (три и т.д.) ПРИСТАВНЫХ ШАГА ВПРАВО (ВЛЕВО), ШАГОМ – МАРШ!».** Счет **– «РАЗ, ДВА и т.д.».**

Для обратного перестроения подается команда: **«НА СВОИ МЕСТА ШАГОМ – МАРШ!»**

**ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ КОЛОННЫ ПО ОДНОМУ В КОЛОННУ ПО ДВА (ТРИ И Т. Д.) ПОВОРОТОМ В ДВИЖЕНИИ**. Перестроение выполняется в движении по команде: **« В КОЛОННУ ПО ДВА (ПО ТРИ И Т. Д.) НАЛЕВО (НАПРАВО) – МАРШ!»**. Первые два (три и т.д.) занимающихся выполняют поворот в движении налево и продолжают движение прямо. Такие же действия повторяют все остальные занимающиеся до полного перестроения группы. Особенность перестроения в том, что отделения, на которые делится колонна, определяются самими занимающимися по ходу движения, когда они ведут зрительный контроль за впереди идущими. Замыкающий каждой колонны подает команду: **«МАРШ!».**

Для выполнения обратного перестроения необходимо предварительно повернуть занимающихся в сторону первоначального движения. Команда для обратного перестроения подается следующая: **«НАПРА-ВО!», «В КОЛОННУ ПО ОДНОМУ, НАЛЕВО (НАПРАВО) В ОБХОД, ШАГОМ (БЕГОМ) – МАРШ!».** Занимающиеся перестраиваются в колонну по одному, независимо от первоначальной дистанции и интервала.

**ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ КОЛОННЫ ПО ОДНОМУ В КОЛОННЫ ПО 2, 4, 8 ДРОБЛЕНИЕМ И СВЕДЕНИЕМ** выполняется по следующим командам: **«ЧЕРЕЗ ЦЕНТР – МАРШ!», «В КОЛОННЫ ПО ОДНОМУ НАЛЕВО, НАПРАВО В ОБХОД – МАРШ!», «В КОЛОННУ ПО ДВА, ЧЕРЕЗ ЦЕНТР –** **МАРШ!».** Далее подаются команды, аналогичные второй и третьей с указанием **ПО ДВА, ПО ЧЕТЫРЕ и т. д.** До получения колонны необходимого размера. Обычно это колонна по четыре.

Для обратного перестроения **«РАЗВЕДЕНИЕМ И СЛИЯНИЕМ»,** если колонна была по четыре, подаются команды: **«В КОЛОННЫ ПО ДВА, НАЛЕВО И НАПРАВО В ОБХОД ШАГОМ – МАРШ!», «В КОЛОННУ ПО ДВА ЧЕРЕЗ ЦЕНТР – МАРШ!», «В КОЛОННЫ ПО ОДНОМУ НАЛЕВО, НАПРАВО В ОБХОД – МАРШ!», «В КОЛОННУ ПО ОДНОМУ ЧЕРЕЗ ЦЕНТР - МАРШ!», «НАЛЕВО (НАПРАВО), В ОБХОД – МАРШ!».**

При перестроениях группа движется сначала через центр, далее через одного расходится в указанных (налево, направо) направлениях. При встрече и дальнейшем движении занимающиеся образуют большую или меньшую по ширине колонну.

Меньшее распространение имеет перестроение **ИЗ КОЛОННЫ ПО ОДНОМУ В КОЛОННУ ПО ДВА В ДВИЖЕНИИ**. Это перестроение может использоваться для образования пар или для определения двух команд в играх или двух отделений для работы на снарядах. Оно производится по командам: **«НА ПЕРВЫЙ, ВТОРОЙ – РАССЧИ-ТАЙСЬ!», «В КОЛОННУ ПО ДВА – МАРШ!»**. Расчет производиться в движении поворотом головы налево. По второй команде вторые номера, продолжая движение вперед, занимают место слева от первых. Первые номера при этом замедляют шаг, без каких-либо специальных указаний.

Обратное перестроение производится по команде: **«В КОЛОННУ ПО ОДНОМУ – МАРШ!»**. Занимающиеся, продолжая движение, занимают места в основной колонне. Первые номера при этом увеличивают ширину шага, освобождая места для вторых номеров.

**VI. РАЗМЫКАНИЯ И СМЫКАНИЯ**

**РАЗМЫКАНИЯ ПО РАСПОРЯЖЕНИЮ**. Например: **«Встаньте на два шага друг от друга», «Разомкнитесь на вытянутые руки»** или **«Влево (вправо, от середины) на вытянутые руки – РАЗОМ-КНИСЬ!».**

**РАЗМЫКАНИЕ В ДВИЖЕНИИ**. Указывается интервал и дистанция. Например: **«ИНТЕРВАЛ И ДИСТАНЦИЯ ТРИ ШАГА!».**

**РАЗМЫКАНИЕ ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ**. Размыкание производится по команде: **«ВЛЕВО (ВПРАВО, ОТ СЕРЕДИНЫ), НА ДВА (три и т. д.) ШАГА ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ – РАЗОМ-КНИСЬ!»**. Счет ведется **«РАЗ, ДВА»**. Размыкание начинают занимающиеся, стоящие на флангах. После выполнения одного шага крайними, в движение приходят стоящие ближе к середине шеренги или ближе к флангу, от которого идет размыкание, и т. д. до тех пор, пока не будет набран необходимый интервал.

Смыкание производятся по команде: **«ВПРАВО (ВЛЕВО, К СЕРЕДИНЕ), СОМ-КНИСЬ!»**. Движение начинают одновременно все занимающиеся и постепенно занимают свои первоначальные места в строю.

При размыкании от середины предварительно указывается середина, например: **«СЕРЕДИНА, СТУДЕНТ ИВАНОВ»**. Студент поднимает прямую руку вперед, обозначая середину, и опускает ее.

**РАЗМЫКАНИЕ ПО СТРОЕВОМУ УСТАВУ РФ**. Это размыкание и смыкание выполняется строевым шагом или бегом, но при этом команды подаются: **«НАПРАВО (НАЛЕВО, ОТ СЕРЕДИНЫ) – РАЗОМ-КНИСЬ!».** Выполняются предварительные повороты на месте в сторону или в стороны от кого производиться размыкание. Занимающиеся продвигаются настолько, чтобы расстояние между ними и стоящими рядом сзади составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту.

Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг. Для смыкания подается команда: **«НАЛЕВО (НАПРАВО, К СЕРЕДИНЕ) СОМ-КНИСЬ!»**.

**РАЗМЫКАНИЕ ДУГАМИ** (Рис. 5). Оно проводится более эффективно в колонне по четыре или по пять. При этом размыкание по команде: **«ДУГАМИ ВПЕРЕД (НАЗАД), РАЗОМ-КНИСЬ!»** занимающиеся, стоящие внутри каждой шеренги (соответственно 2-е и 3-е номера в колонне по четыре и 2-е и 4-е номера в колонне по пять), выполняют пять шагов по дуге кнаружи в своих шеренгах на счет шесть приставляют ногу и оказываются на расстоянии от соседа в два шага, на счет семь, восемь поворачиваются кругом. При указании разомкнуться назад занимающиеся предварительно поворачиваются кругом и далее производят размыкание по дуге.

 о о о

 о о о

 о о о

 о о о

Рис. 5. Размыкание дугами

При смыкании действия противоположны действиям при размыкании. Оно проводится по команде: **«ДУГАМИ ВПЕРЕД (НАЗАД), СОМ-КНИСЬ!».**

**VII. СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Существует три основных способа проведения ОРУ: **РАЗДЕЛЬНЫЙ, ПОТОЧНЫЙ, ПРОХОДНОЙ.**

***Раздельный способ*** проведения характеризуется наличием пауз между отдельными упражнениями комплекса, а также относительно постоянным местом действий занимающихся.

Исходное положение для выполнения упражнений принимается по команде: **«ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ – ПРИНЯТЬ!»** или **«СЕСТЬ!», «ЛЕЧЬ!»**. Для начала выполнения упражнений подается команда: **«УПРАЖНЕНИЕ НАЧИ-НАЙ!»**, а при выполнении упражнений в индивидуальном темпе – **«ПРИСТУПИТЬ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ!»**.

Для окончания упражнения подается команда: **«СТОЙ!»**, независимо от положения занимающихся; или **«ЗАКОНЧИТЬ ВЫПОЛНЕНИЕ»** (упражнение), если упражнение выполнялось индивидуально.

***Поточный способ*** проведения заключается в том, что все упражнения выполняются непрерывно, без остановок. Этот способ применяется на занятиях с достаточно подготовленными занимающимися. Комплекс составляется из простых и хорошо знакомых упражнений и распределяются они в такой последовательности, чтобы было легко осуществлять переход от одного упражнения к другому.

Для начала первого упражнения подается команда: **«УПРАЖНЕНИЕ НАЧИ-НАЙ!»**. Для перехода к следующему упражнению подается команда: **«ПОСЛЕДНИЙ!»**, и каждое очередное упражнение преподаватель показывает во время выполнения предыдущего на последние четыре счета. Для начала выполнения упражнения подается исполнительная команда **«МОЖНО!»** или **«И!»** на последний счет предыдущего упражнения.

***Проходной способ*** заключается в том, что упражнение выполняются в движении. Существует два варианта проведения упражнений этим способом:

* выполняя упражнение, занимающиеся одновременно передвигаются по периметру зала (площадки) в колонне;
* выполняя упражнения на месте, занимающиеся передвигаются вперед, (выполняя три шага, на счет четыре приставляют ногу) поочередно шеренгами, используя всю площадь зала.

При использовании первого варианта проходного способа для передвижения можно применять все виды фигурной маршировки. Для начала передвижения по периметру зала подается команда: **«НАЛЕВО В ОБХОД ШАГОМ – МАРШ!»**. Далее показывается упражнение преподавателем. Для начала упражнения, независимо, как оно будет выполняться – с хода или с места, подается команда: **«УПРАЖНЕНИЕ НАЧИ-НАЙ!»,** или **«ПО ЗАДАНИЮ – МАРШ!».** Для окончания упражнения **- «ОБЫЧНЫМ (ПОХОДНЫМ) – МАРШ!»,** реже **– «СТОЙ!».**

При выполнении разновидностей ходьбы, бега подаются следующие команды: например; **«РУКИ В СТОРОНЫ СТАВЬ! НА НОСКАХ - МАРШ!», «ОБЫЧНЫМ – МАРШ!»**. Переход на бег производится по команде: **«БЕГОМ – МАРШ!»** и т.д.

Если группа занимающихся передвигается подскоками или какими либо танцевальными шагами, то для перехода на ходьбу или бег можно подать команду: **«ШАГОМ (БЕГОМ) – МАРШ!»**.

При проведении ОРУ по второму варианту используется перестроение в колонну большей ширины (по три, четыре и т. д.). Объяснение, показ, команды для начала и окончания упражнения те же, что и при проведении упражнений поточным способом.

В упражнении занимающиеся делают три шага вперед, на четыре принимают исходное положение, на 4 счета выполняют ОРУ и т. д. до указанного преподавателем места. Далее противоходами кнаружи возвращаются в исходную точку. Через каждые восемь счетов, ОРУ начинает выполнять следующая шеренга.

При сложных по координации упражнениях в движении, рекомендуется прекратить движение группы во время показа и объяснения и следить за соблюдением дистанции и интервала в строю во время выполнения.

Способы проведения ОРУ целесообразно сочетать друг с другом. Например, подготовительную часть занятия можно начать выполнением упражнений проходным способом, а закончить ее в разомкнутом строю на месте, применяя раздельный и поточный способы.

**VIII.ХАРАКТЕРИСТИКА УПРАЖНЕНИЙ**

Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) в гимнастике называются доступные занимающимся, простые в выполнении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организма.

Благодаря своей доступности эти упражнения составляют основное содержание занятий групп здоровья, широко используются на уроках по физическому воспитанию в детсадах, в школах, ВУЗах. Комплексы ОРУ применяются в утренней гигиенической гимнастике, при проведении занятий основной, ритмической и производственной гимнастикой. Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определенных физических качеств.

Большое количество ОРУ объясняется тем, что возможные действия телом и отдельными его частями применяются в различных сочетаниях, разнообразятся степенью напряжения мышц, изменением скорости, амплитуды и направления движений. Смена исходных и конечных положений, применение различных предметов, отягощений и приспособлений также расширяют границы использования данных упражнений. Относительная простота и возможность постепенно их усложнять делают ОРУ доступными занимающимся любого возраста и подготовленности.

Овладение ОРУ является школой двигательной подготовки. Начиная с элементарных, односуставных движений, занимающиеся последовательно переходят к более сложным упражнениям. Этап начальной подготовки в спорте также характерен применением большого объема ОРУ. Данные упражнения легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц. Особое значение ОРУ придается при формировании правильной осанки.

Несомненно, в деятельности преподавателя физического воспитания знания, умения и навыки, связанные с использованием такого универсального средства, как ОРУ, должны занимать существенное место. Грамотное применение ОРУ в занятиях с различными контингентами предполагает:

• владение большим количеством конкретных упражнений (умение показать, терминологически назвать);

• знание характера каждого упражнения, его направленности;

• умение составлять комплексы упражнений в зависимости от задач;

• умение обучать и проводить занятия ОРУ разными способами (по рассказу, по показу, по заданию, игровым способом и др.);

• владение методами организации занятий ОРУ;

• умение дозировать нагрузку в связи с состоянием занимающихся и решаемыми задачами.

**IX. КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ**

ОРУ принято классифицировать по анатомическому признаку, группируя упражнения для различных частей тела:

- Упражнения для рук и плечевого пояса.

- Упражнения для шеи.

- Упражнения для ног и тазового пояса.

- Упражнения для туловища.

- Упражнения для всего тела.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных ниже примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или и ных качеств.

**IX. 1. Упражнения для рук и плечевого пояса**

1. Упражнения для пальцев и кисти.

*Силовые упражнения:*

*•* сжимание теннисного мяча на каждый счет;

•[упор на кончиках пальцев о стену](http://topuch.ru/lekciya-gnojnie-zabolevaniya-kisti-i-palecev-cele-lekcii/index.html), стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;

отталкивание кистями от стены с упором прямыми руками о стену, стоя от нее на расстоянии шага.

*Упражнения на увеличение подвижности в суставах:*

•руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;

• «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;

•в упоре лежа передача тяжести тела с одной руки на другую, меняя положение кистей: пальцами вперед, внутрь, наружу.

2.Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья.

*Силовые упражнения для сгибателей:*

•набивной мяч (гантели) внизу. Сгибание рук к плечам. То же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;

•подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусьях;

•в упоре лежа на широко расставленных руках согнуть одну.

 Перемещение тела попеременно в упор лежа на левой или правой руке.

*Силовые упражнения для разгибателей:*

•разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;

•разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;

•прыжки на руках в упоре лежа с хлопком;

•разгибание рук вверх из положения гантели к плечам.

*Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:*

•одна рука вверх, другая внизу. Смена положений рук с рывком в конце движения;

•сведение прямых рук за спиной рывками;

•из упора лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения. Руки прямые, пальцами назад;

•выкруты в плечевых суставах, переводя палку назад за спину и обратно хватом за концы. То же с веревкой, амортизатором.

**IX. 2. Упражнения для шеи**

*Упражнения для увеличения подвижности в суставах:*

•наклоны головы вперед, назад, в стороны;

•повороты головы налево, направо;

•круговые движения головой.

*Силовые упражнения:*

•руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;

•стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;

•из положения лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

**IX. 3. Упражнения для ног и тазового пояса**

1. Упражнения для стопы иголени.

*Силовые упражнения:*

•поднимание на носки, то же с гантелями в руках;

•ходьба на носках;

•подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением.

*Упражнения для увеличения подвижности суставов:*

•в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;

•из [упора сидя на пятках пружинящие движения](http://topuch.ru/metodicheskie-ukazaniya-vvodnaya-chaste-1-sidya-otvesti-ruku-v/index.html), отрывая колени от пола;

•ходьба на внешней части стопы.

2. Упражнения для мышц бедра.

*Силовые упражнения:*

•приседания на двух иодной ноге; то же с гантелями в руках; то же с партнером на плечах;

•ходьба в полуприседе и прыжки вполуприседе;

•стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад. То же, но вперед, с •удержанием голеней партнером.

*Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:*

•круговые движения тазом в стойке ноги врозь;

•пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении выпада в сторону;

•наклоны вперед в седе спрямыми ногами (ноги вместе и ноги врозь);

•полушпагат, шпагат;

•стоя на одной, махи вперед с максимальной амплитудой, назад и в сторону прямой ногой;

•стоя на одной, другая опирается о рейку гимнастической стенки. Наклоны в разных направлениях, не сгибая ног.

**IX. 4. Упражнения для туловища**

1.Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

*Силовые упражнения:*

•из положения лежа поднимание туловища в сед;

•лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;

*Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:*

•стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;

•сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;

•мост из положения лежа.

2. Упражнения для мышц задней поверхности туловища.

*Силовые упражнения:*

•наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;

•лежа на животе, прогибания, руки вверх;

•в положении наклона вперед поднимания рук в стороны с гантелями.

*Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:*

•пружинящие наклоны вперед согнувшись, стоя, сидя.

3.Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.

*Силовые упражнения:*

•из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, споворотом упор лежа боком, другую руку вверх;

•в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнером) наклон назад на 45° и повороты туловища направо и налево, руки за голову.

*Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:*

•пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх.

**IX. 5. Упражнения для всего тела**

1. Из о. с. упор присев упор лежа, упор присев, и. п.
2. То же, но со сгибанием рук в упоре лежа.
3. [Ходьба на руках с помощью партнера](http://topuch.ru/kommunikativnie-regulyativnie-poznavatelenie/index.html), поддерживающего за ноги.
4. В стойке ноги врозь круговые движения туловищем.
5. Из стойки ноги скрестно сесть, лечь, сесть, встать.

**IX. 6. Упражнения для формирования правильной осанки.**

1. Стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

2.Принять прямое положение тела с касанием палки затылком и позвоночником. Гимнастическая палка вертикально за спиной захватом руками у поясницы. Фиксировать позу, стоя у зеркала.

3.Стать спиной к стене. Приседания, наклоны туловища в сторону, не отрывая спину и таз от стены.

4.Лечь на спину, руки за голову. Напрячь мышцы спины, сохраняя прямое положение тела и дать партнерам поднять себя в о.с.

Упражнения в расслаблении.

*Упражнения для рук:*

•стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

*Упражнения для ног:*

•сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

•стоя на одной ноге, захватом рук под бедро поднять согнутую ногу. Отпуская захват, «бросить» ногу книзу.

*Упражнения для туловища:*

•лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

*Упражнения для всего тела:*

•лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

**X. СОСТАВЛЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

**X. 1. Зависимость форм и содержания занятий ОРУ**

При подборе отдельных упражнений и составлении комплексов ОРУ необходимо прежде всего руководствоваться тем, для кого предназначены данные упражнения и с какой целью они будут, использоваться. Необходимо четко определить педагогические задачи. Наиболее типичными формами занятий ОРУ, отличающимися друг от друга целевой направленностью и задачами, являются «малые» формы: утренняя гимнастика (зарядка), физкультпаузы, уроки гимнастики и др.

В зависимости от задач урока определяются формы организации занятий.

**X. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Особенностью выполнения в отличие от прикладных является стилизация движений. Такие естественные движения и навыки, как ходьба, бег, наклоны, приседания и т. п., становятся гимнастическими упражнениями благодаря четкой регламентации поз и движений в соответствии с принятыми в гимнастике традиционными нормами. К наиболее общим требованиям можно отнести прямые руки и ноги, оттянутые носки, четкие исходные и конечные положения. В связи с этим при проведении ОРУ необходимо указывать ученикам на отклонения от данных норм. Эмоциональный фон, особенно при занятиях с детьми, имеет большое значение. Рекомендуется проводить ОРУ игровым способом. Многие подвижные игры и гимнастические эстафеты насыщены движениями, которые можно упорядочить и использовать как ОРУ (ходьба, бег, приседания, подскоки, наклоны и т.п.

Соревновательный метод проведения ОРУ также повышает эмоциональный тонус занимающихся. С этой же целью ОРУ проводятся в различных построениях и с перестроениями: в шеренге, колонне, кругу, в сомкнутом и разомкнутом строю, в движении, в парах и тройках. Особенно полезны ОРУ на воздухе (в парке, лесу, на пляже).

**XI. 1. Особенности проведения ОРУ с использованием предметов**

При занятиях ОРУ используются предметы с различной целью, чаще всего как отягощения, а также как средство воспитания точности движений и повышения интереса к занятиям. Гимнастическая палка используется как ограничитель движений, уточняющий их направление и амплитуду. Кроме того, ее можно применять как опору для упражнений в упорах и висах при занятиях с партнерами. Типичными упражнениями со скакалкой являются прыжки с перепрыгиванием через нее: на двух и на одной ноге, с вращением скакалки вперед и назад, на каждое вращение скакалки и с промежуточными подскоками, с двойным вращением, в приседе и ряд других прыжков. Скакалку, сложенную вдвое, втрое или вчетверо, используют и как палку. Применяется и длинная скакалка для перепрыгиваний при вращении ее за концы двумя партнерами.

Мячи надувные используются для бросков и ловли при индивидуальных, парных и групповых упражнениях. Малые (теннисные) мячи применяются также для метания в цель.

Мячи набивные разного веса служат отягощением, а также ограничителем движений и опорой при выполнении ряда упражнений (к примеру, прогибания лежа с опорой спиной о мяч).

Гантели разного веса широко применяются как отягощения, усиливающие эффект при динамических упражнениях скоростно-силового характера (малого веса) и при силовых динамических и статических упражнениях (среднего и большого веса). С этой же целью используются резиновые и пружинные амортизаторы. Блочные устройства, гири и штанги применяются для специальной силовой подготовки в спортивных видах гимнастики и атлетической гимнастике и не являются типичными средствами при занятиях общеразвивающими упражнениями в видах гимнастики оздоровительной направленности.

Многие ОРУ можно выполнять с использованием гимнастической скамейки и гимнастической стенки. Скамейка [служит опорой в положении сидя](http://topuch.ru/standartnaya-operacionnaya-procedura-sop/index.html), упоре лежа, препятствием при прыжках. Многие упражнения можно выполнять пользуясь скамейкой как отягощением, поднимая ее руками или ногами группой занимающихся.

На гимнастической стенке благодаря конструкции снаряда можно выполнять специфические упражнения с опорой руками и ногами о рейки на разной высоте, упражнения в висе и смешанном висе. Кроме того, дополнительная опора руками о стенку облегчает выполнение ряда упражнений (равновесия, приседания), что немаловажно при занятиях с начинающими.

ОРУ целесообразно проводить также с партнером — вдвоем, втроем. Это расширяет возможности использования ОРУ: взаимодействие партнеров может облегчать или усложнять двигательную задачу, а в целом повышает эмоциональный фон занятий.

Составляя программу занятий, нужно предусмотреть возможность включения в комплекс упражнений с предметами и с использованием гимнастического оборудования. Места занятий должны быть оснащены данным инвентарем, что разнообразит занятия и предоставит большие возможности в решении задач физического воспитания средствами гимнастики.

**XI.2. Обучение ОРУ**

Как правило, ОРУ не являются для занимающихся сложной двигательной задачей при однократном выполнении, и процесс обучения чаще всего сводится к запоминанию последовательности упражнений в комплексе. Тем не менее при овладении ОРУ необходимо особое внимание обратить на устранение ошибок в исходных и конечных положениях, исключение напряжения мышц, не участвующих в движениях.

Наиболее действенными методами обучения ОРУ являются: метод обучения в целом и по разделениям. При этом можно применять способы обучения по показу, по рассказу и комбинированный способ.

1. Способ обучения в целом по показу. Преподаватель вначале показывает упражнение в целом. Затем подает команду «Исходное положение (указывается способ выполнения, если это необходимо, — «шагом», «выпадом», «прыжком» и т. д.) принять!». Делается пауза для исправления возможных ошибок. Если необходимо прервать выполнение, подается команда «Отставить!» В исходном положении подается команда «Упражнение начи-НАЙ!» Проводящий выполняет движения, стоя перед группой, зеркально, что облегчает занимающимся копирование упражнения. ОРУ рекомендуется проводить под счет. Чаще всего на 4 и 8 счетов. Это позволит использовать музыкальное сопровождение.

Обучая ОРУ «по показу», одновременно даются указания, какие движения выполняются на какой счет. После 2—3 повторений вместе с группой проводящий переходит на подсчет и подсказ.

Заканчивают упражнения по команде «Стой!». Она подается вместо последнего счета.

При обучении детей младшего школьного возраста подаются не команды, а распоряжения: «Примите исходное положение», «Выполняйте упражнение, как я», «Закончить упражнение».

1. Способ обучения в целом по рассказу. Этим способом пользуются при обучении более простым упражнениям или с целью активизировать внимание занимающихся. Преподаватель объясняет упражнение, указывая исходное положение, и кратко объяс няет, какие движения следует выполнять на счет «раз», «два» и т. д. Команды аналогичны тем, какие подаются при обучении способом «по показу».

Рекомендуется по ходу подсказывать основные действия вместо подсчета, но в ритме и темпе упражнений. Например, вместо подсчета «раз—два—три—четыре» сказать: «Наклон—выпрямиться— присесть—встать». При комбинированном способе, соединяющем показ и рассказ, преподаватель сочетает показ упражнения с объяс нением.

3.Способ обучения «по разделениям». Этот способ применяется при обучении более сложным по координации ОРУ, так как позволяет делать паузы между отдельными движениями для их уточнения и исправления ошибок. После команды «Исходное положение принять!» преподаватель подает команды, разделяя каждый счет паузами. Например: «Правую ногу назад на носок, руки вверх — делай раз!», «Упор присев на левой, правую в сторону — делай два»!, «Сменить положение ног — делай три!», «Исходное положение — делай четыре!»

При таком способе обучения поддерживается высокая моторная плотность занятий.

**XI. 3. Дозировка ОРУ**

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счет изменения:

•количества упражнений (в зависимости от форм занятий ОРУ их может быть разное количество. В комплексе гигиенической гимнастики — 8—12, в комплексе ритмической гимнастики — 50— 70);

•содержания упражнений (движения отдельными частями тела с участием малого количества мышц оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения для всего тела с работой многих мышечных групп. Силовые упражнения, упражнения с отягощениями и упражнения на выносливость воздействуют на мышцы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы сильнее, чем упражнения на гибкость);

•интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);

•количества повторений (при проведении несложных ОРУ, укладывающихся в счет «1— 4» или «1—8», под музыку, как правило, каждое упражнение повторяют 4, 8, 12 или 16 раз. Упражнения без [музыки можно повторять в этих же пределах](http://topuch.ru/specifika-muziki-kak-vida-iskusstva/index.html), не придерживаясь точного количества, диктуемого строением музыкального произведения);

•темпа (быстрый темп упражнений, как правило, более нагрузочен);

•исходных положений (одно и то же упражнение с разными исходными положениями оказывает различную нагрузку. Например: сгибания и разгибания рук в упоре лежа с опорой руками о возвышение, на полу, с опорой ногами о возвышение или в упоре на брусьях).

Дозировать упражнения надо исходя из общих правил учета степени подготовленности занимающихся, их возраста, пола и задач, решаемых с данным контингентом.

При индивидуальных занятиях оценивать нагрузку необходимо по пульсу и по самочувствию, ориентируясь на чувство утомления. При групповых занятиях преподаватель может дать указание самостоятельно прекращать упражнение, если продолжать его со всеми вместе становится трудно.

В силовых упражнениях чувство утомления легко ощутимо и повторение до отказа допустимо. В упражнениях на выносливость доводить организм до такой степени утомления нельзя, особенно при занятиях с начинающими. В упражнениях на гибкость надо руководствоваться чувством легкой боли, свидетельствующей о пределе амплитуды движений.

От занятия к занятию нагрузку следует постепенно повышать, | регулируя ее за счет перечисленных выше факторов и количества дней занятий в неделю.

При контроле и самоконтроле за допустимой нагрузкой на сердечно-сосудистую систему при выполнении общеразвивающих упражнений, особенно интенсивными сериями —поточно, рекомендуется пользоваться следующей методикой:

•определяется индивидуально исходный потолок — максимум ЧСС — путем вычитания из цифры 220 числа, соответствующего возрасту занимающегося (220 — возраст);

•путем прощупывания (у запястья, на шее) подсчитывается число ударов за 10 или 15 секунд по сигналу преподавателя перед началом занятия (исходный пульс) и в отдельные его моменты (после «пиков» нагрузки, в момент восстановления и т. п.). Это число умножается на 6 или 4, и определяется количество ударов в минуту;

•найденное значение (число ударов в минуту) должно быть в зоне 60-85% от максимума (220—возраст), характеризуя индивидуальную допустимую нагрузку. К примеру, для занимающегося 40 лет максимальное значение числа ударов пульса в минуту будет ровно 180 (220—40). Н.агрузка, при которой пульс будет равен 110—130 уд/мин, будет достаточной для начинающего (60-70%), а для подготовленного он может быть и выше – характеризоваться пульсом 140-150 уд/мин (80-85%)

Дыхание тесно связано с движениями. Глубина и частота дыхания должны соответствовать потребностям организма в данный момент.

Эта сложная физиологическая функция организма осуществляется автоматически, хотя можно и произвольно вмешиваться в акт дыхания. Для практически здоровых людей не имеет значения, когда делать вдох или выдох, не вредны и моменты кратковременного натуживания. По мере возможности необходимо сочетать темп движений с дыханием При расширении грудной клетки, при движениях руками в стороны, разгибании туловища рекомендуется делать вдох, а при сгибаниях, наклонах – выдох.

**ГЛАВА 2**

**I ОРУ С ПРЕДМЕТОМ.**

**I .1. УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ**

**I .1. 1. НАЗНАЧЕНИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА**

Скакалка – предмет, который в основном применяется в художественной гимнастике. Тем не менее значительная часть упражнений со скакалкой используется на уроках физкультуры в школе и дома для развития физических качеств. Например, прыжки через скакалку – лучшее средство для тренировки быстроты, развития координации движений, чувства ритма, выносливости.

В работе участвуют мышцы ног, рук, туловища, всего тела. Прыжковые упражнения укрепляют связки коленных и голеностопных суставов, мышцы свода стопы и способствуют профилактике плоскостопия.

Многократное выполнение прыжков со скакалкой способствует усилению кровообращения, укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению обмена веществ и повышению мышечного тонуса. Кроме того, занимающиеся учатся согласовывать свои движения со скоростью и направлением скакалки, выполнять движения своевременно и точно, соизмерять свои усилия в пространстве и во времени, совершенствуя быстроту реакции.

В прыжках со скакалкой нужно овладевать умением отталкиваться с различной силой в зависимости от формы прыжков, а следовательно, изменять характер мышечного напряжения. Так как прыжки повторяются многократно с различной силой, чередуясь в определенной последовательности, то это требует от занимающихся умения правильно распределять свои усилия во времени.

Темп и ритм в разных упражнениях и комбинациях может зависеть от скорости вращения скакалки и от чередования различных движений с прыжками той или иной интенсивности.

Можно пользоваться скакалкой, купленной в магазине (резиновой или из шнура), но лучше всего пользоваться скакалкой из крученой пеньковой или бельевой капроновой веревки толщиной от 0,5 до 1 см. Важно, чтобы скакалка была достаточно упругой и при вращении хорошо преодолевала сопротивление воздуха.

Если скакалка изготавливается из пеньковой веревки или капронового шнура, то для удобства держания скакалки вместо ручек на концах завязывают узел или их концы сгибают вдвое и обматывают толстой ниткой в 20-30 плотных рядов. Концы нитки втягивают под намотку. Скакалки могут быть длиннее (5-8 м) и короткие.

Короткая скакалка – предмет индивидуальный и должна быть подобрана по росту следующим образом:

* Занимающийся берется за концы скакалки и становится на середину ее обеими ногами, руки согнуты в локтевых суставах и отведены в стороны, кисти повернуты кверху, локти прижаты к туловищу.
* Занимающийся в стойке ноги врозь на скакалке, концы натягиваются до подмышечных впадин.

**I .2. ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ УПРАЖНЕНИЙ СО СКАКАЛКОЙ**

Основная стойка – положение стоя (соответствует основной стойке без предметов), руки слегка согнуты в локтевых суставах, предплечья несколько отведены вперед в стороны, кисти повернуты пальцами кверху, скакалка впереди или сзади. Для определения положения занимающегося в исходном положении употребляется термин «стойка» и указывается положение скакалки. Например: стойка, скакалка сзади (спереди).

Специфичность этого предмета позволяет придать ей различную форму и длину. При описании общеразвивающих упражнений длину скакалки, если она сложена вдвое или вчетверо, указывать обязательно. Хват за концы двумя руками не указывается. Любой другой способ удерживания скакалки указывать дополнительно. Например: скакалка, сложенная вдвое, в правой руке впереди, свободный конец скакалки касается пола.

**Перешагивание** – движение через скакалку обычным шагом.

Прыжок – подпрыгивание на месте или с продвижением в любом направлении, при котором скакалка проходит под ногами. Различают три основные группы прыжков со скакалкой:

* Прыжки толчком двумя ногами;
* Прыжки толчком одной ногой;
* Прыжки толчком двумя ногами, чередуемые с прыжками толчком одной.

**Прыжок** – небольшое подпрыгивание на месте толчком двумя, при котором скакалка один раз проходит под ногами. Такие прыжки называют обычными, простыми одинарными, но по правилам терминологии определяющее слово в этом случае следует опускать. Допускается употребление определяющего слова в том случае, если два термина стоят рядом. Например: вместо «прыжок и двойной прыжок» правильно сказать «обычный и двойной прыжок».

**Двойной прыжок** – пружинистый прыжок, состоящий из основного 9более высокого) и добавочного промежуточного (меньшей высоты) прыжка. Его еще называют «прыжок с промежуточным прыжком».

**Прыжок скрестный** – прыжок, выполняемый из стойки скрестно (с сохранением положения ног).

**Прыжок петлей** – прыжок при вращении скакалки петлей.

**Прыжок с двойным вращением** – прыжок, во время которого скакалка проходит под ногами дважды.

**Прыжок с правой на левую или с левой на правую** – прыжки с одной ноги на другую.

**Прыжок, меняя ногу** – прыжок с поочередной сменой положения ног (после предварительного маха назад и вперед маховая нога становится на опору).

**Прыжок с поворотом** – во время прыжка выполняется поворот направо, налево, кругом и т.п.

**Прыжки в приседе и полуприседе** – прыжки на согнутых ногах.

**Присядка** – прыжок через укороченную скакалку с поочередным выставлением ног вперед наружу на пятку.

**Прыжки с передачей скакалки** – во время прыжков скакалка передается другому без остановки.

**«Метелочка»** – прыжки в приседе (полуприседе) на одной или обеих ногах. Скакалку, сложенную вдвое, кружат одной рукой под ногами.

**Прыжки вдвоем или втроем** – прыжки вдвоем или втроем с одной скакалкой, стоя в затылок друг другу. Другое расположение партнеров указывается дополнительно.

**Прыжок через скакалку толчком максимальной** мощности – выполняется с большой амплитудой движения. Например: а) прыжок через скакалку, сложенную вчетверо, хватом на ширине плеч; б) прыжок шагом; в)подбивной прыжок и др.

**II. НАПРАВЛЕНИЕ ВРАЩЕНИЯ СКАКАЛКИ**

Направление вращения скакалки определяется по общим правилам гимнастической терминологии:

* **Вперед** – движение скакалки вперед из положения сзади (над головой);
* **Назад** – в противоположном направлении движению вперед;
* **Слева, справа** – движение скакалки вперед и назад у соответствующего плеча;
* **Влево, вправо** – движение скакалки в соответствующую сторону (после прохождения ее над головой) при положении рук – одна впереди, другая сзади. Например: вращение вправо – скакалка слева (левая рука за спиной, правая спереди).

**При поворотах** скакалка вращается сбоку, руки соединены вместе.

 **III. КРУГИ И МАХИ СКАКАЛКОЙ**

Круги махи скакалкой, сложенной вдвое, одной рукой или держа за концы обеими руками.

Махи и круги выполнятся в боковой, лицевой и горизонтальной плоскостях:

* **В боковой плоскости** круги и махи могут быть вперед и назад. Например: круг скакалкой слева книзу, то же справа. Причем после маха или круга вперед должны следовать подскоки (прыжки) с вращением скакалки вперед, а после маха или круга назад – подскоки или прыжки с вращением скакалки назад;
* **В лицевой плоскости** – круги и махи могут быть вправо и влево, причем они не связаны с последующим направлением вращения скакалки;
* **В горизонтальной плоскости** – круги над головой и круги под ногами. Выполняются круги как в одну, так и в другую сторону.

Махи и круги делятся на **большие** (выполняемые движением в плечевом суставе), **средние** – в локтевом и **малые** – кистью. Если круги выполняются одной рукой, необходимо указать какой.

**Вращение скакалки скрестно или петлей** – выполняется в основном движением в лучезапястном суставе, руки скрестно так, чтобы кисти выходили за линию тела чуть выше уровня тазобедренных суставо

 **III. 1. Перевод скакалки**

Перевод скакалки применяется для перемены направления вращения скакалки. Различают:

* **Выкрутом** одной рукой назад из положения «скакалка спереди» или вперед из положения «скакалка сзади»;
* **Дополнительным махом** в боковой или лицевой плоскости с последующим поворотом;
* **Перемахом** через голову вперед или назад;
* **Выкрутом** двумя руками во время поворотов.

После перевода должны следовать либо прыжки через скакалку, либо повороты или подобные движения, т.е. необходимо избегать остановок движения скакалки.

 **III. 2. Классификация упражнений**

Упражнения со скакалкой, рекомендуемые для развития физических качеств школьников, можно условно разделить на следующие группы:

1. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.
2. Упражнения с короткой скакалкой (индивидуальные, в парах и втроем).
3. Групповые упражнения с длинной скакалкой.
4. Игры и эстафеты.

**IV. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С КОРОТКОЙ СКАКАЛКОЙ**

Скакалка – мягкий предмет. При выполнении общеразвивающих упражнений ее необходимо натягивать, а значит, и напрягать мышцы рук, что создает дополнительную нагрузку и повышает эффективность выполняемых упражнений.

Учащиеся осваивают такие движения: быстро складывать скакалку вдвое, вчетверо (чтобы она не запутывалась); хват за концы одной и двумя руками; принимать различные исходные положения со скакалкой; передавать ее из рук в руки.

Постепенно в комплекс упражнений включаются 2-3 прыжковых упражнения, в чередовании с общеразвивающими. Основное значение упражнений со скакалкой – развитие прыгучести (укрепление мышц стопы) и развитие кардио-респираторной системы.

В данном разделе в основном предполагаются упражнения, терминология которых специфична для упражнений со скакалкой.

**V. ОРУ СО СКАКАЛКОЙ.**

**1** *И.п*. – *о.с.,* скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 – натягивая, скакалку вверх, смотреть на скакалку; 2 – *и.п*.

*Методические указания*. Скакалку натянуть внизу и, поднимая скакалку, смотреть на нее.

**2** *И.п. – о.с.*, скакалка впереди. 1 – руки вверх в стороны; 2-3 – держать; 4 – *и.п.*

**3** *И.п. – о.с.,* скакалка впереди.1 – левую руку в сторону, правую к груди; 2 – *и.п.*; 3-4 – то же в другую сторону.

**4** *И.п. – о.с.,* скакалка впереди. 1 – левую руку в сторону, правую к груди; 2 – руки вверх; 3 – правую руку в сторону, левую к груди; 4 – *и.п.;* 5-8 – то же в другую сторону.

**5** *И.п. – о.с.,* скакалка впереди. 1 – руки вверх в стороны; 2 -левую руку перед собой (кисть справа сбоку); 3 – обратным движением поменять положение рук; 4 – *и.п.*

**6** *И.п. – о.с.,* скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 – подняться на носки, скакалку вверх; 2-3 – держать; 4 – *и.п.*

*Методические указания.* При движении рук вверх скакалку натянуть, смотреть на скакалку.

**7** *И.п. –* стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 – подтянуться на носки, скакалку вверх (натянуть), смотреть на скакалку; 3-4 – *и.п.*

*Вариант.* 1 – скакалку вверх (натянуть); 2-3 – держать; 4 – *и.п.*

**8** *И.п. – о.с.,* скакалка, сложенная вчетверо, на шее. 1 – скакалку натянуть за головой; 2 – скакалку вверх, смотреть на скакалку; 3 – держать; 4 – *и.п.*

*Вариант.* То же, но поднимаясь на носки.

**9** *И.п. –* стойка ноги врозь, скакалка сложенная вчетверо, на шее. 1 – с поворотом туловища направо скакалку вверх; 2 - *и.п.;* 3-4 – то же в другую сторону.

*Методические указания.* Пятки от пола не отрывать, поворот выполняется резким движением, смотреть на скакалку в положении скакалка вверху.

**10** *И.п. –* стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – скакалку вперед (натянуть); 2 – с поворотом туловища направо кости соединить; 3 – поворот туловища налево, скакалку натянуть; 4 – *и.п.;* 5-8 – то же в другую сторону.

**11.** *И.п. –* стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – с поворотом туловища направо скакалку вперед; 2 – *и.п.;*3-4 – то же в другую сторону.

*Методические указания.* При поворотах ноги с места не сдвигать, скакалку натянуть.

**12** *И.п. –* стойка на коленях, скакалка, сложенная вчетверо, за головой. 1 – с поворотом туловища направо натянуть скакалку в вверх; 2 – *и.п.;* 3-4 – то же в другую сторону.

*Вариант.* 1-3 – три пружинящих поворота туловища направо; 4 – *и.п.;* 5-8 – то же в другую сторону.

**13** *И.п. –* стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, над головой. 1-2 – правую руку в сторону, преодолевая сопротивление левой руки; 3-4 – *и.п.;* 5-8 – то же в другую сторону.

*Методические указания.* Скакалка натянута, руки не сгибать, не наклоняться, смотреть на руку в сторону.

**14** *И.п. –* стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – натянутую скакалку наклонно вправо; 2 – *и.п.;* 3-4 – то же в другую сторону.

*Методические указания.* Скакалку не расслаблять, смотреть на скакалку сначала вверх, затем на руку в сторону, кисть на уровне плеча.

**15** *И.п. –* стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, на шее. 1 – с поворотом туловища направо встать на носки, скакалку вверх, смотреть на нее; 2 – *и.п.;* 3-4 – то же в другую сторону.

*Методические указания.* Скакалку не расслаблять, при повороте тянуться вверх, в положении скакалку вверх смотреть на скакалку.

**16** *И.п. – о.с.,* скакалка, сложенная вчетверо, за головой. 1 – правую назад на носок, скакалку вверх, смотреть на нее; 2 – *и.п.;* 3-4 – то же с другой ноги.

**17** *И.п. – о.с.,* скакалка, сложенная вдвое, внизу, хват правой снизу. 1-2 – вкрутом левой к правому плечу, скакалку назад книзу; 3-4 – обратным движением вернуться в *и.п.;* 5-8 – то же в другую сторону.

**18** *И.п. – о.с.,* скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – руки в стороны кверху, скакалку натянуть; 2-3 – круг руками вправо (скакалка натянута) и правую в сторону на носок, наклон вправо; 4 – *и.п.;* 5-8 – то же в другую сторону.

*Методические указания.* При наклоне в сторону смотреть через плечо на пятку в сторону наклона, при выполнении круга смотреть на скакалку.

**19** *И.п. – о.с.,* скакалка, сложенная вчетверо, внизу сзади. 1 – левую назад на носок, скакалку назад, прогнуться; 2-3 – держать; 4 – *и.п.;* 5-8 – то же с другой ноги.

*Методические указания.* Ногу оставлять прямую и в конце движения оттянуть носок.

**20** *И.п. – о.с.,* скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 – шаг влево, скакалку вверх; 2-3 – круг натянутой скакалкой влево; 4 – приставляя ногу, вернуться в *и.п.;* 5-8 – то же с другой ноги.

**21** *И.п. –* стойка на скакалке, руки в стороны книзу, скакалку намотать на кисть. 1 – разводя руки в стороны и назад, наклон назад прогнувшись; 2-3 – держать; 4 – *и.п.*

**22** *И.п. – о.с.,* скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 – выкрутом скакалку назад; 3-4 – обратным движением вернуться в *и.п.*

*Методические указания.* Скакалка натянута, руки напряжены, расстояние между руками постепенно сужать.

**23** *И.п. –* стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, на шее. 1-2 – с поворотом туловища налево скакалку натянуть вправо; 3-4 – *и.п.;* 5-8 – то же в другую сторону.

*Методические указания.* Натягивая скакалку, руки отводить так, чтобы скакалка не касалась шеи, кисть прямой руки на уровне плеча и смотреть на кисть, ноги с места не сдвигать.

**24** *И.п. – о.с.,* скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 – скакалку вверх; 2-3 – два пружинящих рывка назад; 4 – *и.п.*

*Методические указания.* Скакалку натянуть, руки прямые, постепенно увеличить силу рывка.

**25** *И.п. – о.с.,* скакалка, сложенная вчетверо, за головой. 1-3 – три пружинящих наклона, нажимая скакалкой на шею; 4 – *и.п.*

*Методические указания.* Ноги не сгибать, постепенно увеличивать глубину наклона, скакалка натянута.

**26** *И.п. –* стойка ноги врозь узкая на скакалке, скакалка, натянута вперед. 1 – энергичный наклон вперед, руки через стороны назад; 2 – *и.п.*

*Методические указания.* Скакалку не расслаблять, в конце наклона прогнуться.

**27** *И.п. –* стойка ноги врозь узкая на скакалке. 1 – присед, скакалку натянуть в стороны; 2 – *и.п.*

*Варианты.* Выполнить 2-3 пружинящих приседа; присед на полной ступне и т.д.

*Методические указания.* Длина скакалки должна быть такой, чтобы в приседе, в положении руки в стороны при натянутой скакалке кисть находилась на уровне плеча.

**28** *И.п. –* стойка ноги врозь на скакалке, скакалка натянута вперед. 1 – наклон вперед, скакалку натянуть в стороны; 2-3 – держать; 4 – *и.п.*

*Вариант.* 1-2 – наклон вперед прогнувшись, скакалку натянуть в стороны; 3-4 – *и.п.*

**29** *И.п.* – стойка ноги врозь узкая на скалке, скакалку натянуть в стороны. 1-2 – присед на всей ступне, скакалку натянуть вперед; 3-4 – обратным движением вернуть в *и.п*.

*Вариант.* Упражнение выполнять на каждый счет с закрытыми глазами.

*Методические указания.* Натягивая скакалку вперед, кисть должна быть на высоте плеч.

**30** *И.п. – о.с.,* скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 – присед, скакалку вперед, кисти соединить; 2 – *и.п.*

*Варианты.* 1-3 – медленно присесть; 4 – быстро встать; 1-2 – присесть; 3-4 – медленно встать; соединяя кисти впереди, ладони повернуть кверху.

**31** *И.п*. – стойка ноги врозь на скакалке, скакалку держать свободно за концы. 1 – скакалку натянуть в стороны; 2 – наклон влево, левая рука подтягивает конец скакалки к голове; 3 – положение счета 1; 4 – *и.п*.; 5-8 – то же в другую сторону.

*Методические указания.* При наклонах в сторону смотреть на кисть одноименной руки.

**32** *И.п. – о.с.,* скакалка, сложенная вчетверо, на шее. 1 – правую в сторону на носок, наклон вправо, скакалку вверх; 2 – *и.п*.; 3-4 – то же в другую сторону.

*Вариант.* То же, но на 2-3 держать положение счета 1; 4 – *и.п.;* 5-8 – то же в другую сторону.

*Методические указания.* При наклоне смотреть через плечо на пятку.

**33** *И.п.* – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, натянута над головой. 1 – наклон вправо; 2 – *и.п.;* 3-5 – то же в другую сторону.

*Вариант.* 1 – стойка на левой, правую в сторону на носок; 2-3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – *и.п*.; 5-8 – то же в другую сторону.

**34** *И.п.* – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, на шее. 1-2 – два пружинящих наклона влево. Скакалку натянуть влево книзу, правая рука согнута за головой; 3-4 – то е в другую сторону, меняя положение рук.

*Методические указания*. При наклонах в сторону таз слегка подать вперед, смотреть на кисть в сторону наклона.

**35** *И.п*. – стойка на коленях, скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 – правую в сторону на носок, скакалку вверх; 2-3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – *и.п*.; 5-8 – то же в другую сторону.

*Методические указания.* Скакалку натягивать, смотреть через плечо на носок.

**36** *И.п.* – стойка на коленях, скакалка под стопами, свободные концы намотать на кисть. 1-2 – натягивая скакалку в сторону, наклон назад, прогнуться; 3-4 – медленно вернуться в *и.п.*

**37** *И.п. – о.с.,* скакалка, сложенная вчетверо, на шее (кисти соединить). 1 – выпад влево, наклон вправо, скакалку вверх натянуть (смотреть через правое плечо на пятку); 2 – *и.п.;* 3-4 – то же в другую сторону.

*Вариант. И.п*. и движения счета 1 – то же; 2-3 – держать; 4 -*и.п*.; 5-8 – то же в другую сторону.

**38** *И.п. – о.с.,* скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 – наклон, скакалку продеть под правой ступней; 2 – выпад правой, скакалку к правой голени; 3 – толчком правой вернуть скакалку в положение наклона; 4 – освобождая один конец скакалки, выпрямиться, вернуться в *и.п.;* 5-8 – то же с другой ноги.

**39** *И.п. – о.с.,* скакалка впереди наверху. 1 – наклониться вперед, руки вытянуть; 2 – *и.п.*

Методические указания. Колени при наклоне не сгибать, спину прогнуть.

**40** *И.п.* – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, внизу сзади. 1 – наклон, скакалку назад; 2 – *и.п*.

*Варианты*. 1-3 – три пружинящих наклона; 2-3 – два пружинящих наклона и вернуться в *и.п.*

*Методические указания.* Амплитуду движений увеличивать постепенно.

**41** *И.п.* – *о.с.,* скакалка, сложенная вчетверо, внизу сзади. 1 – наклон, скакалку до середины голеней; 2-3 – два пружинящих наклона, притягивая себя скакалкой к ногам; 4 – *и.п.*

*Методические указания.* Ноги не сгибать, постепенно увеличивать амплитуду наклона, стараться лбом коснуться коленей.

**42** *И.п. – о.с.,* скакалку сложенная вдвое, внизу. 1-3 – медленно наклон, скакалку под стопы и, натягивая скакалку, притянуть туловище к ногам, стоя на скакалке; 4 – *и.п.*

Вариант. 1 – наклон, наступить на скакалку; 2-3 – два пружинящих наклона, натягивая скакалку; 4 *– и.п.*

**43** *И.п. – о.с.,* скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1-2 – присед в группировке, скакалкой обхватить колени; 3-4 – *и.п.*

*Вариант*. Упражнение выполняется на два счета.

*Методические указания.* Присед выполняется на полной ступне.

**44** *И.п. – о.с.,* скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – присед, скакалку положить на пол; 3 – встать, руки за голову; 4 – *и.п*.; 5-8 – обратным движением вернуться в *и.п.*

**45** *И.п. – о.с.,* скакалка впереди. 1 – полуприсед (на носках), руки вперед в стороны; 2 – и.п.; 3 – присед, руки вверх; 4 – *и.п.*

**46** *И.п.* – стойка ноги врозь на скакалке, руки полусогнуты впереди, свободные концы намотать на кисть. 1 – присед, скакалку натянуть вперед; 2-3 – держать; 4 – *и.п*.

**47** *И.п. – о.с.,* скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 – выпад правой. Скакалку на колено; 2 – *и.п.;* 3-4 – то же с другой ноги.

*Методические указания*. Сзади стоящая нога прямая с опорой внутренней стороной стопы.

**48** *И.п. – о.с.,* скакалка, сложенная вдвое, хватом двумя за середины, сзади внизу. 1 – шаг вправо в стойку ноги врозь широкую, руки в стороны, кисть скользит по скакалке, скакалку натянуть; 2 – сгибая правую в выпад, правую руку вверх, левую руку назад вниз (натянуть скакалку); 3 – положение счета 1; 4 – *и.п.;* 5-8 – то же в другую сторону.

**49** *И.п. – о.с.,* скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – мах влево, скакалку вверх, натянуть; 2 – выпад влево; 3 – толчком левой, стойка на правой, левую в сторону к низу; 4 – *и.п.;* 5-8 – то же в другую сторону.

*Методические указания.* В выпаде колено согнутой ноги повернуто слегка наружу.

**50** *И.п.* – стойка ноги врозь узкая, левая на середине скакалки, руки согнуты, скакалку натянуть. 1-2 – выпрямляя руки вверх, скакалкой поднять левую согнутую ногу; 3-4 – *и.п.* со сменой положения ног; 5-8 – то же с другой ногой.

*Вариант. И.п*. – то же. 1 – согнуть левую ногу, натягивая скакалку вверх; 2 – выпрямить левую; 3 – согнуть; 4 – *и.п*.; 5-8 – то же с другой ноги.

**51** *И.п*.- стойка ноги врозь, левая на середине скакалки, скакалка натянута, концы закручены на руки. 1 – сгибая руки к плечам, скакалкой поднять согнутую ногу; 2 – выпрямить левую вперёд; 3 – согнуть левую; 4 - *и.п*. со сменой положения ног; 5-8 – то же с другой ноги.

**52** *И.п*. – стойка ноги врозь узкая, правая на середине скакалки, хват ниже ручек или скакалку намотать на кисть. 1-2 – натягивая скакалку разведением рук в стороны, правую ногу вперёд; 3-4 *и.п*. со сменой положения ног; 5-8 – то же с другой ноги.

 *Вариант.* То же, но на 1 –правую вперёд; 2-3 – держать; 4 – *и.п*.; 5-8 – то же с другой ноги.

**53** *И.п. – о.с.,* скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 – сгибая левую, наступить на скакалку; 2-3 – скакалкой поднять согнутую ногу повыше; 4 – *и.п.;* 5-8 – то же с другой ноги.

 Методические указания. Стараться коленом коснуться плеча, не наклоняясь вперёд.

**54** *И.п. – о.с*., скакалка, сложенная вчетверо, вверху. 1 – мах правой, скакалку вперед, носком коснуться скакалки; 2 – *и.п*.; 3-4 – то же с другой ноги.

*Методические указания.* Мах прямой ногой, не наклоняться, скакалку не расслаблять, в положении скакалку вверх смотреть на скакалку.

**55** *И.п*. – сомкнутая стойка, скакалка впереди на полу. Поднимая поочередно носки и пятки, а затем наоборот, продеть скакалку под ступнями ритмичными движениями вперед и назад.

*Методические указания.* Спина прямая, голову приподнять, смотреть прямо.

**56** *И.п.* – стойка, скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 – сгибая левую, перешагнуть через натянутую скакалку в стойку ноги врозь, скакалка под бедром; 2 – обратным движением вернуться в *и.п.;* 3-4 – то же с другой ноги.

*Методические указания.* Плечи не опускать, продеть ногу не задевая скакалку, поставить ее на пол и выпрямиться, передавая вес на обе ноги.

**57** *И.п. – о.с*., скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 – перешагнуть через скакалку левой; 2 - тоже правой и выпрямиться; 3-4 – обратным движением вернуться в *и.п*. То же, но перешагивать, немного выпрямив ногу.

Методические указания. Ногой скакалки не касаться.

**58** *И.п. – о.с.,* скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 – поочередно перешагнуть через скакалку и выпрямиться; 3-4 – выкрутом назад, скакалку вперед; 5-6 – выкрутом вперед, скакалку назад книзу; 7-8 – перешагнуть через скакалку в *и.п.*

*Методические указания.* При выполнении выкрута, скакалку натянуть, при перешагивании ногой скакалки не касаться.

**59** *И.п.* – стойка, скакалка под левой пяткой. 1-4 – равновесие на правой, разводя руки в стороны, натянуть скакалку, помогая ею поднять ногу; 5-6 – держать; 7-8 – *и.п*. со сменой положения скакалки.

*Методические указания*. В положении равновесия нужно стремиться к тому, чтобы пятка прямой ноги прогнутого тела была выше головы.

**60** *И.п. – о.с.,* скакалка впереди. 1-2 – равновесие на левой, левую руку вперед вверх, а правую – книзу назад; 3 – держать; 4 – *и.п*.; 5-8 – то же на другой ноге.

*Методические указания*. В положении равновесия нужно стремиться к тому, чтобы пятка прямой ноги прогнутого тела была выше головы

**61** *И.п. – о.с.,* скакалка, сложенная вдвое, впереди книзу. 1-2 – выкрутом вперед, скакалку назад; 3-4 – равновесие на правой, скакалку натянуть; 5-6 – держать; 7-8 – выкрутом назад скакалку вперед книзу и выпрямиться в *и.п*. На следующие восемь счетов равновесие на левой.

*Методические указания.* Пятка прямой ноги прогнутого тела должна быть выше головы в положении равновесия или на одном уровне для начала обучения.

**62** *И.п.* – стойка ноги врозь узкая, скакалка под левой стопой, свободные концы намотать на кисть. 1-2 – натягивая скакалку, левую ногу вперед и наклон назад (заднее равновесие); 3-4 – *и.п.;* 5-8 – то же с другой ноги.

**63** *И.п.* – сед, скакалка, сложенная вчетверо, на бедрах. 1 – скакалку вверх; 2-3 – два пружинящих наклона, скакалку к носкам; 4 *– и.п.*

*Методические указания*. Стараться грудью касаться колен, ноги не сгибать, носки оттянуты, смотреть на скакалку.

**64** *И.п.* – сед, скакалка, сложенная вчетверо, на бедрах. 1-2 – сгибая ноги, перемах в сед, скакалка под бедрами; 3-4 – обратным движением вернуться в *и.п.*

*Методические указания.* Скакалку натянуть, не касаться ее ногами.

**65** *И.п*. – сед, руки в стороны, скакалка, сложенная вчетверо, в правой руке. 1-2 – сед углом и передать скакалку под бедрами в левую руку; 3-4 – *и.п.;* 5-8 – обратным движением скакалку в правую руку.

**66** *И.п.* – сед, ноги врозь, руки в стороны, скакалка на плечах и руках. 1 – поворот туловища направо; 2 – *и.п.;* 3-4 – то же в другую сторону.

*Методические указания.* Кисть на высоте плеча, пятки от пола не отрывать, смотреть на кисть в сторону поворота.

**67** *И.п.* – сед, скакалку зацепить петлей за стопы, концы скакалки намотать на кисть. 1-2 – разводя руки в стороны и натягивая скакалку, сед углом; 3-4 - *и.п.*

*Методические указания*. Ноги прямые, носка оттянуты.

**68** *И.п.* – сед, скакалка, сложенная вдвое, на бедрах. 1-2 – разводя руки в стороны и натягивая скакалку, наклон вперед, скакалку на стопы; 3-4 – перекат назад, коснуться ногами пола за головой; 5-6 – перекат вперед в сед с наклоном; 7-8 – *и.п.*

*Методические указания*. Скакалку не расслаблять, носки оттянуты, ноги прямые.

**69** *И.п.* – упор сидя сзади, скакалка на полу сбоку. 1-2 – поворачиваясь кругом (лицом к скакалке), упор стоя на коленях; 3-4 – продолжая поворот, сесть на другую сторону скакалки; 5-8 – обратным движением вернуться в *и.п*.

*Вариант.* При повороте опираться на прямые руки и на носки, коленями пола не касаться.

*Методические указания*. Перед поворотом слегка согнуть руки.

**70** *И.п.* – лежа на спине, скакалка, сложенная вчетверо в правой руке, руки вдоль тела. 1 - сгибая ноги, под бедрами правой рукой взяться за скакалку; 2 – выпрямиться в стойку на лопатках, скакалку под поясницу; 3-4 – медленно опуститься в *и.п.,* скакалка в правой руке; 5-8 – обратным движением скакалку в левую руку.

*Методические указания.* При опускании тела из стойки на лопатках вначале надо опустить таз, а затем ноги.

**71** *И.п.* – лежа на спине, ноги полусогнуты, скакалка, сложенная вчетверо в правой руке вверху, левая рука вдоль тела. 1-2 – надавливая на плечи и стопы, приподнять туловище и переложить скакалку под ними в левую руку; 3-4 – медленно опустить туловище со сменой положения рук; 5-8 – обратным движением вернуться в *и.п*.

**72** *И.п*. – лежа на спине, скакалка, сложенная вчетверо, на бедрах. 1-2 – сгибая ноги, перемах, скакалка под бедрами; 3-4 – обратным движением вернуться в *и.п*.

*Варианты.* Перемах прямыми ногами, перемахи на каждый счет.

*Методические указания*. При перемахах скакалки не касаться.

**73** *И.п*. – лёжа на спине, скакалка, сложенная вчетверо, на бёдрах. 1-2 – сгибая ноги, перемах; 3-4 – выпрямляя ноги, коснуться ими за головой ; 5-8 – обратным движением вернуться в *и.п.*

*Вариант*. То же, но перемах прямыми ногами.

**74** *И.п.* – лёжа на спине, ноги согнуты, скакалка на стопах. 1 – натягивая скакалку и выпрямляя ноги, сед согнувшись; 2-3 – держать; 4 – *и.п.*

 *Методические указания.* Концы скакалки намотать на кисть, постепенно ноги и плечи в положении сед согнувшись поднимать повыше.

**75** *И.п.* – лёжа на животе, скакалка, сложенная вдвое, в вытянутых руках ( на полу). 1-2 = поднимая плечи, выкрутом скакалку назад; 3-4 – обратным движением вернуться в *и.п.*

 *Методические указания*. Скакалка при выкруте натянута, постепенно сужать хват.

**76** *И.п.* – лёжа на животе, скакалку зацепить за стопы, ноги слегка согнуты, свободные концы скакалки в руках, руки у головы. 1 – прогнуться, выпрямляя руки, скакалку натянуть; 2-3 – держать: 4 *– и.п.*

**77** *И.п*. – лёжа на животе, ноги врозь, скакалка на стопах. Свободные концы намотать на кисть. 1 – скакалку натянуть и прогнуться; 2-3 – покачивание вперёд-назад в прогнутом положении – качалочка; 4 – *и.п.*

 *Методические указания.* Упражнение можно выполнять на 8 счетов, увеличивая количество качаний.

**78** *И.п*. – лёжа на животе, скакалка, сложенная вчетверо, на полу под грудью. 1 – разгибая руки, упор лёжа на бёдрах; 2-3 – держать: 4 *– и.п*.

**79** *И.п.* – упор лёжа, скакалка, сложенная вдвое, на полу, на уровне груди. 1 – толчком упор присев через скакалку ( скакалка за ногами); 2 – обратным движением вернуться в *и.п.*

**80** *И.п. – о.с.,* скакалка, сложенная вдвое, хватом за середину в левой руке над головой ( скакалка висит справа от тела), правая рука на поясе. 1-3 – на три счёта поворот на 360 градусов под левую руку; 4- выпрямиться в *и.п.* со сменой положения рук; 5-8 – то же в другую сторону.

**81** *И.п.* – упор присев, скакалка на полу сбоку. Прыжки через скакалку влево и вправо на каждый счет.

 **V. 1. Групповые упражнения и в парах**

**82** *И.п.* – стойка лицом друг к другу на расстоянии натянутой скакалки. Один конец скакалки в правой руке у первого, а второй конец в левой руке у партнера. Первый стоит на месте, а второй поднимает скакалку вверх и обегает вокруг своей оси и становится в *и.п.* Затем упражнение выполняет певый.

**83** *И.п.* – стойка лицом друг к другу на расстоянии натянутой скакалки. Один конец скакалки в правой руке у первого, а второй конец в левой руке у партнера. Второй перешагивает через скакалку сначала правой ногой, а затем левой. Затем второй выполняет скрестный поворот вокруг своей оси и принимает *и.п*. То же выполняет и второй.

**84** *И.п*. – стойка в затылок друг другу, скакалку первый держит за середину в положении руки сзади, а второй – за концы. Первый старается бежать как можно быстрее, а второй оказывает ему сопротивление, натягивая скакалку. Затем партнеры меняются местами.

**85** *И.п.* – стойка друг против друга, первый держит натянутую скакалку над головой, а второй стоит напротив него. Первый со скакалкой наклоняет туловище в сторону, а второй пытается пролезть через образованное скакалкой отверстие, не задев ее.

**86** *И.п.* – стойка лицом друг к другу на расстоянии 5 м от центральной линии, на которой лежат две скакалки, концами к учащимся. По сигналу оба бегут к скакалкам, берут их за концы и пытаются перетянуть друг друга на свою сторону.

**87** *И.п.* – оба партнера в стойке лицом друг к другу. Перед ними на линии лежит связанная скакалка. По сигналу оба берут скакалку пальцами ног и стараются перетянуть ее на свою сторону.

**88** *И.п*. – оба партнера в наклоне вперед, у первого скакалка, хватом за один конец. Первый выполняет «змейку» скакалкой, а второй должен поймать ее свободный конец.

**89** *И.п.* – двоя стоят лицом друг к другу с натянутыми скакалками, остальные в колонну по одному перед скакалкой на расстоянии 3-5 м. Стоящие в колонне, по очереди перепрыгивают через первую скакалку и пробегают под второй. «Окно» из скакалок делается то уже, то шире. То же, но участники пробегают под первой и перепрыгивают через вторую.

**90** *И.п.* – скакалки держат одновременно несколько пар. Стоящие в колонне, по очереди перепрыгивают через первую скакалку и пробегают под второй и т.д. через все скакалки.

 **VI. ОРУ СО СКАМЕЙКОЙ.**

 **VI. 1. Передвижение шагом**

**1.** И.п.: стойка лицом к скамейке (по одной или обеим сторонам) руки на пояс. 1 - Шаг правой на скамейку. 2 – То же левой. 3 – Шаг правой вперед (на пол).4 – То же левой. 5 – 8 – То же с движением назад.

**2.** И.п.: первые номера – стойка спиной, вторые – лицом к скамейке. То же, что упр. 1 (первые номера выполняю упражнение спиной вперед, вторые – лицом, а при повторении – наоборот).

**3.** И.п.: стойка правым (левым) боком к скамейке. То же с движением влево и вправо.

**4.** И.п.: стойка лицом (спиной, боком) к скамейке, руки на пояс (к плечам, за спину и т.д.). 1 – Шаг правой на скамейку, левую назад. 2 – Держать. 3 – 4 – и.п. То же с левой.

**5.** И.п.: присед или упор присев (лицом, боком к скамейке).
То же, что упр. 1У с движением руками вперед, вверх, назад, в стороны. То же (лицом к скамейке) взявшись за руки.

**6.** И.п.: стойка ноги врозь поперек (скамейка внутри), руки на пояс, к плечам, за голову, на плечи стоящего впереди партнера и т.д. 1-2 – Шаг правой на скамейку. 3-4 – Левую в сторону (руки в стороны, вверх, за спину и т.д.). 5-6 – Встать левой на пол.7-8 – и.п. То же с левой.

**7.** И.п: стойка лицом к скамейке, руки на пояс. 1-2 – Шаг левой на скамейку, правую назад. 3-4 – Стойка, сгибая правую вперед.5-6 – Правую назад. 7-8 – и.п. 9-16 – То же с правой.

8. И.п.: стойка лицом к скамейке.1-2 – Шаг левой на скамейку, сгибая правую вперед, руки на пояс (вперед, вверх, в стороны). 3-4 – и.п. 5-8 – То же с правой.

**9.** И.п.: стойка лицом (боком, спиной) к скамейке. Перешагивание через скамейку.

Передвижение в колонне по одному

**1.** И.п: стойка ноги врозь (скамейка между ногами, руки на пояс). Ходьба лицом, боком и спиной вперед, справа и слева с перешагиванием через скамейку.

**2.** И.п.: о.с. 4 шага на носках по скамейке, 4 шага ноги врозь по полу.

**3.** И.п.: о.с. Ходьба справа (слева) левой (правой) по скамейке, правой (левой) по полу (ногу полностью разгибать на скамейке).

**4.** И.п. Стойка на правой, левая на скамейке. Ходьба спиной вперед, поворот кругом, ходьба лицом вперед. То же с другой ноги.

**5.** И.п. Стойка, гимнастическая палка (набивной мяч) в руках. Ходьба с палкой (перед грудью, за головой, вверху) или набивным мячом (перед грудью, на голове, за головой). То же с поворотами и наклонами туловища влево и вправо.

Подскоки

**1.**И.п.: стойка лицом, боком, спиной к скамейке. Прыжки на скамейку и через нее.

**2.** И.п.: стойка ноги врозь лицом (боком, спиной) к скамейке, руки на пояс (за спину, в стороны, к плечам, вверх).

Подскоки с движениями руками в различные положения.

**1.** И.п.: стойка левым (правым) боком к скамейке. Перепрыгивание влево (вправо), сгибая ноги вперед, назад с продвижением вперед. То же на одной, сгибая другую вперед.

**2.** И.п.: о.с. Подскоки ноги врозь (на полу) с напрыгиванием на скамейку ( с продвижением вперед). То же в полуприседе, разгибая ноги на скамейке.

**3.** И.п.: стойка левым (правым) боком. Подскоки на скамейке на двух или на одной, другую в сторону ( с продвижением вперед) . То же ноги врозь (скамейка между ногами).

**4.** И.п.: о.с. Подскоки с продвижением вперед и перепрыгиванием через скамейку согнув ноги (вправо и влево). То же с поворотами на 180-3600.

Индивидуальные упражнения

**1.**И.п.: стойка боком, правая (левая) на скамейке. 1-2 – выпад правой, руки вверх. 3-4 – и.п. То же левой.

**2.** И.п.: выпад правой (левой) на скамейке, руки вверх. 1-2 – наклон вперед, разгибая правую, руки назад. 3-4 – и. п. То же с левой.

**3.** И.п.: стойка правым (левым) боком, правая (левая) на скамейке, руки на пояс (к плечам, в стороны, за спину).

Медленные или пружинящие наклоны в сторону скамейки.

**1.** И.п.: то же. Наклоны вперед с касанием ладонями пола.

**2.** И.п.: стойка на расстоянии шага от скамейки, правая (левая) на скамейке, руки на пояс. Медленное (быстрое) приседание на левой (правой), слегка опираясь правой (левой) о скамейку. То же, стоя правым (левым) боком к скамейке.
**3.** И.п.: стойка перед скамейкой. 1-2 – упор присев на левой, правую назад, руки на скамейке. 3-4 – упор лежа. 5-6 – то же что 1-2. 7-8 – и. п. То же с правой. То же на каждый счет.

**4.** И.п.: о.с. 1-2 – упор присев, руки на скамейке. 3-4 – упор лежа. 5-6 – то же что 1-2. 7-8 – и.п. То же на каждый счет.

**5.** И.п.: упор присев ноги врозь поперек, хват руками за края (скамейка между ногами). 1-2 – толчком упор присев справа от скамейки. 3-4 – и.п. 5-8 – то же слева от скамейки.

**6.** И.п.: упор присев слева от скамейки, хват за края. 1-2 – толчком упор присев справа от скамейки. 3-4 – и.п. То же на каждый счет. То же с продвижением вперед (перед толчком перехватывать руки вперед).

**7.** И.п.: упор лежа руки на скамейке. 1-2 – упор лежа на согнутых руках. 3-4 – и.п. То же на каждый счет.

**8.** И.п: упор лежа, ноги на скамейке, руки на полу. То же, что упр. 7.

**9.** И.п.: упор лежа, руки на скамейке. То же, что упр. 7 и 8 в поочередным подниманием ноги назад.

**10.** И.п.: упор лежа ноги врозь (вместе), руки на скамейке. 1-2 – переход в упор лежа на полу (поочередно переставляя руки вперед). 3-4 – и.п. 5-6 – то же, что 1-2 назад, сгибаясь в тазобедренных суставах.

**11.** И.п.: упор лежа поперек (2 человека на скамейке). 1-2 – поочередно переставляя руки снаружи, упор лежа руки на полу (широко). 3-4 – и.п. 5-6 – то же, что 1-2 с переводом ног на пол (одноименным и разноименным способом).

**12.** И.п.: то же. 1-2 – толчком упор лежа ноги врозь (на пол). 3-4 – толчком и.п.

То же, сгибая руки.

**13.** И.п.: сед, хват за дальний край скамейки. 1-2 – упор лежа сзади. 3-4 – и.п.

То же с подниманием одной вперед (согнутой, прямой).

**14.** И.п.: сед на полу, ноги на скамейке. То же, что упр.13.

**15.** И.п.: сед на полу спиной к скамейке, хват руками за дальний край. То же, что упр. 14. То же на каждый счет со взмахом одной вперед.

**16.** И.п.: сед продольно, хват руками за дальний край. 1-4 – упор лежа сзади, сгибая ноги (стопы не сдвигать). 5-8 – и.п. То же пружинящими движениями. То же на левой (правой), правую (левую) скользящим движением вперед.

**17.** И.п.: то же, что упр. 16. 1 – сед согнув ноги. 2 – сед углом. 3 – то же, что 1.

4 – и.п.

**18.** И.п: то же. Поднимание ног поочередно или одновременно в сед углом и опускание в и.п.

**19.** И.п.: сед углом.

Круговые движениями ногами влево и вправо.

**1.** И.п.: сед углом ноги врозь. Круговые движения внутрь и наружу поочередно, одновременно, в разных направлениях.

**2.** И.п.: упор лежа руки на скамейке. Поочередные движения руками вверх, в сторону, назад. То же, но ноги на скамейке, руки на полу.

**3.** И.п.: упор лежа. Повороты в упор лежа боком, сзади и обратно в и.п. То же со сгибанием рук после поворота.

**4.** И.п: упор лежа, ноги на скамейке. Переставляя руки влево (вправо), упор лежа на скамейке поперек.

**5.** И.п.: то же. Толчком упор присев на полу.

**6.** И.п.: то же. Толчком упор согнувшись на полу ноги врозь (вместе)

**7.** И.п.: упор лежа поперек, хват руками за края. Поднимание ноги назад. То же со сгибанием рук.

**8.** И.п.: лежа на скамейке поперек, хват руками за края (по 2 человека на скамейке). Упор лежа согнувшись с касанием носками скамейки за головой. То же ноги врозь, касаясь носками пола.

Парные упражнения

**1.**И.п.1-ый – сед ноги врозь на скамейке (на полу). 2 - ой– о.с. за спиной партнера. 1-ый выполняет пружинистые наклоны вперед, 2 - ой нажимает на спину партнера.

**2.** И.п.: 1-ый – то же, 2-ой держит ноги партнера. 1-ый выполняет наклоны назад до касания пола головой согнутыми (прямыми) руками.

**3.** И.п.: то же 1-ый выполняют круговые движения туловищем влево (вправо) с наклоном назад.

**4.** И.п.: 1-ый – лежа на скамейке лицом вниз, 2 –ой – держит партнера за голени. 1-ый выполняет наклоны, повороты и вращения туловища с различными положениями рук и движениями руками.

**5.** И.п.:1-ый – упор лежа продольно, руки на скамейке, ноги врозь, 2-ой – держит партнера за голени (на высоте пояса). 1-ый выполняет переставление (толчком) рук на пол и обратно (поочередно или одновременно).

**6.** И.п.:1-ый – сед на полу ноги на скамейке, 2-ой – стойка лицом к партнеру.

1-ый выполняет высокий угол в упоре (с помощью партнера).

**7.** И.п.:1-ый – упор лежа поперек, хват руками за края, 2-ой– поддерживает партнера за голени (на высоте пояса). 1-ый выполняет передвижение на руках вперед. То же с поочередным переставлением рук на пол слева (справа) от скамейки.

**8.** И.п.: №1 – сед продольно, руки в стороны, №2 – упирается коленом между лопаток партнера. №2 – хватом за предплечья отводит руки партнера назад. То же, руки вверх.

**9.** И.п.: 1-ый – сед ноги врозь поперек, руки в стороны, 2-ой – сцепив пальцы поддерживает голову партнера.

Примечание. После нескольких повторений каждого упражнения 1-ый и 2-ой меняются местами.

Групповые упражнения\*

**1.** И.п.: стойка ноги врозь правым боком к скамейке, хват руками за края (правой рукой за ближний край, левой за дальний). 1-2 – поднять скамейку над головой (руки прямые). 3-4 – опустить скамейку на пол слева.

**2.** И.п.: стойка в колонне, скамейка на голове, хват за края. 1-2 – разгибая руки, поднять скамейку над головой. 3-4 – и.п.

**3.** И.п.: то же. 1-2 – присед, скамейку вверх. 3-4 – и.п.

**4.** И.п.: стойка ноги врозь, скамейка над головой (руки прямые).

1-2-3 – три пружинных рывка руками назад. 4 – и.п.

**5.** И.п.: стойка ноги врозь, скамейка над головой (руки прямые).

1-2-3 – три пружинных наклона вправо. 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону.

**6.** И.п.: стойка ноги врозь лицом к скамейке, взяться левой рукой за ближайший край, правой – за дальний и выпрямиться. 1-2 – поднять скамейку вправо на высоту плеч. 3-4 – то же влево. 5-6 – круг скамейкой вправо. 7-8 – скамейку вправо на высоту плеч. То же в другую сторону.

Методические указания: групповые упражнения требуют строгой согласованности движений всех занимающихся.

**7.** И.п.: стойка ноги врозь лицом к скамейке (скамейка перевернута). Взяться хватом снизу за брусок и выпрямиться. 1-2 – поднять скамейку прямыми руками на высоту плеч. 3-4 – и.п. То же, но во время поднимания скамейки – присед.

**8.** И.п.: о.с. (скамейка перевернута). 1 – наклон вперед, взяться за брусок скамейки хватом снизу (сверху). 2 – выпрямиться, скамейку вперед (руки прямые). 3 – согнуть руки, скамейку на грудь. 4 – выпрямить руки, скамейку вперед. 5 – согнуть руки, скамейку на грудь. 6 – выпрямить руки, скамейку вперед. 7 – опустить скамейку на пол. 8 – выпрямиться, и.п.

**9.** И.п.: стойка левым боком к скамейке (скамейка перевернута), взяться левой рукой за брусок, выпрямиться. 1 – поднимание скамейки вперед до высоты плеча. 2 – то же назад. То же другой рукой.

**10.** И.п.: стойка ноги врозь лицом к скамейке (скамейка перевернута), взяться за брусок двумя руками и выпрямиться. 1-2 – поднять скамейку над головой.

3-4 – и.п.

**11.** И.п.: то ж1-2 – наклон вперед, скамейку вверх. 3-4 – и.п.

**12.** И.п.: стойка ноги врозь лциом к скамейке, взяться левой рукой за ближайший край, правой – за дальний, поднять скамейку и положить на плечи.

1-2 – присед. 3-4 – и.п. 5-6 – наклон вперед. 7-8 – и.п.

**13.** И.п.: стойка, скамейка над головой (руки прямые). 1 – прыжок ноги врозь.

2 – прыжок ноги вместе.

**14.** И.п.: лежа на спине, руки вверх (скамейка перевернута), взяться руками за брусок. 1-2 – скамейку вперед. 3-4 – и.п.

**15.** И.п.: то же. 1-2 – скамейку вперед. 3-4 – опустить на бедра. 5-6 – скамейку вперед. 7-8 – и.п.

**16.** И.п.: то же.1-2 – руки вперед, поднимая ноги коснуться скамейки (обеими или одной ногой). 3-4 – и.п.

**VI. 2. Прыжки**

В эту группу упражнений входят прыжки со скамейки, на скамейку и перепрыгивание через скамейку.

Прыжки со скамейки:

**1.**Из основной стойки (лицом, боком и спиной по движению): толчком одной прыжок вперед (в сторону, назад); то же со взмахом ногой; то же с поворотами на 90-1800 и более.

**2.**Прыжки толчком двумя: не прогибаясь (руки вперед, в стороны, вверх, назад); прогибаясь ноги врозь; правую вперед, левую назад; со сменой ног; согнув ноги; с поворотами на 180-3600 и более; с хлопками (перед телом, сзади, вверху, а также с различными сочетаниями хлопков).

**3.**На точность приземления в круг (квадрат) вперед, вперед-вправо, вперед-влево (на различное расстояние).

**4.**Прыжок сгибая ноги; то же через планку (веревочку).

**5.**Прыжок на препятствие (горка матов, конь, козел) в упор присев и разнообразные соскоки.

Прыжки на скамейку и соскоки:

**6.**С 2-3 шагов или с разбега, наступая одной на скамейку, прыжок в высоту (в длину) с приземлением на обе. С разбега толчком одной наскок обеими на скамейку и соскок прогибаясь; то же толчком двумя. Толчком одной наскок на скамейку в стойку ноги врозь и в темпе соскок прогибаясь. С разбега толчком одной наскок на скамейку и соскок ноги врозь; то же со следующими вариантами соскока: правую вперед, левую назад; согнув ноги; согнув ноги назад и др. Перепрыгивание через одну или несколько скамеек толчком одной или обеими.

**VI. 3. элементы акробатики**

Элементы акробатики выполняются на скамейке, после соскоков со скамейки и перепрыгиваний через нее.

**1.** И.п.: лежа согнувшись, хват руками за края. Стойка на лопатках (варианты: стойка ноги врозь, сгибая ноги, наклонная – со сгибанием одной ноги и без сгибания).

**2.**И.п.: упор присев поперек. Стойка ноги врозь на полу, хватом за края кувырок вперед в сед ноги врозь; то же в упор присев.

**3.**И.п.: упор лежа согнувшись, хват за края. Кувырок назад в упор на колене, другую назад; то же в упор на коленях.

**4.**И.п.: упор присев или о.с. Махом одной и толчком другой наклонная стойка на руках и прыжок с рук на ноги («курбет»).

**5.**И.п.: упор присев поперек на одной, хват за края. Толчком одной и махом другой стойка на руках.

**6.**И.п.: стойка ноги врозь продольно. Переворот в сторону на скамейке.

**7.**Прыжки со скамейки или через нее (с приземлением на одну или обе ноги) и один (два, три) кувырок вперед.

**8.**С места или с разбега толчком двумя или одной полет-кувырок через скамейку.

Методические указания. При проведении этих упражнений преподаватель должен особо внимание обращать на соблюдение мер безопасности.

**VI. 3. Игры и эстафеты**

Гимнастическую скамейку можно широко использовать при проведении игр и эстафет. Это вносят разнообразие и значительно повышает эмоциональность занятий.
Рекомендуются эстафеты и игры с передвижениями по гимнастической скамейке шагом, бегом, разнообразными подскоками (лицом, спиной, боком вперед), а также с перепрыгиванием через нее. Возможны самые разнообразные сочетания передвижений.
Для проведения эстафет и игр все занимающиеся делятся на несколько команд (с равным числом участников). Победа присуждается команде, первой выполнившей задание. При этом следует требовать точного выполнения включенных в игру упражнений. В связи с этим нужно подбирать такие эстафеты и игры, которые соответствуют возрасту и подготовленности занимающихся.

Рекомендуемые эстафеты и игры:

**1.**И.п.: команды стоят в колонне по одному на расстоянии 5-8 м от гимнастических скамеек, установленных в длину. По сигналу каждая команда обегает свою скамейку по часовой стрелке (один или несколько раз) и возвращается на исходное положение.

**2.**И.п.: то же. По сигналу каждая команда передвигается подскоками ноги врозь (скамейка между ногами) или другим способом, а затем возвращается на и.п.

**3.**«Гуськом по скамейке». И.п.: то же, руки на пояс, стоящему впереди. По сигналу передвижение по скамейке на носках (не опуская руки).

**4.**И.п.: команды стоят в колонне по одному. По сигналу первый в команде передвигается по скамейке в приседе и одновременно катит мяч рукой по полу, бегом возвращается и, передав мяч следующему игроку, занимает место замыкающего в колонне.

**5.**«Бег по сигналу». И.п.: команды стоят перед скамейками, расставленными в центре квадратом (одна от другой на расстоянии 2-4 м). Преподаватель подает сигналы жестами: правая рука вперед – каждая команда обегает свою скамейку справа, левая рука вперед – то же слева, руки вперед – вставать на скамейку лицом к центру, руки на пояс – перепрыгнуть через скамейку и сесть лицом к центру.

**6.**И.п.: команды стоят в колонне по одному на расстоянии 5-8 м от скамеек, установленных поперек. По сигналу первый в каждой команде бежит к скамейке, выполняет кувырок вперед через нее (на мат), добегает до установленной отметки, бегом возвращается, осаливает очередного игрока и занимает место замыкающего в колонне. При определении победителя учитывается также качество выполнения кувырка (плохое выполнение карается штрафными очками)

**7.**Прыжки в длину: 2-3 игрока стоят на скамейке, остальные в затылок им на полу (очередные игроки шагом одной на скамейку поддерживают ее от сдвигания). По сигналу игроки, стоящие на скамейке, прыгают в длину. Выигрывает прыгнувший дальше всех.

**8.**То же, но прыжок через скамейку с места.

**9.**То же, но с разбега толчком одной (двумя) о скамейку с приземлением на обе (на дальность).

**10.**Скамейки установлены квадратом, каждая команда занимает одну скамейку. По сигналу каждая быстро пересаживается на соседнюю скамейку (движение по часовой стрелке).

**11.**То же, но передвигаясь бегом, пересесть на вторую (третью) или вернуться на свою скамейку (по указанию преподавателя).

**12.**Расположение скамеек то же. Каждой команде дается порядковый номер. Команды №1 и №3 сидят на противоположных скамейках и лицом к центру, команды №2 и №4 – спиной к центру. По сигналу участники бегом меняются местами: команды №1 и №3 внутри квадрата, команды №2 и №4 снаружи (по часовой стрелке).

**13.**То же, но по сигналу команды №1 и команды №3 меняются местами (внутри квадрата), а команда №2 и №4 выполняют кувырок вперед с поворотом кругом и садятся на свои места.

**14.**По следующему сигналу все команды меняются местами по часовой стрелке (соответственно изменяется номер команды) и упражнение повторяется.

**15.**И.п.: команды в колонне по одному стоят лицом к торцовой части скамейки (по каждой стороне квадрата устанавливаются 2,3 или 4 скамейки на расстоянии 5-8 м). По сигналу стоящие впереди бегут к скамейкам и выполняют: по 1-й скамейке – передвижение лежа на животе, хват за края, по 2-й – передвижение прыжками в упоре присев на полу и на скамейке; по 3-й – передвижение лежа на спине, хват за края (с помощью ног), по 4-й – перепрыгивание вправо и влево, согнув ноги.

**VI. 3. примерные комплексы упражнений**

Каждый комплекс состоит из двух частей: А – упражнения в передвижении, Б – общеразвивающие упражнения на скамейке и со скамейкой.

Комплекс №1

**1.**Обычная ходьба по скамейке, ходьба ноги врозь на носках (скамейка между ногами), руки на пояс (передвижение вдоль скамейки).

**2.**Ходьба вдоль скамейки – одна нога на скамейке, согнутая в колене, другая на полу, руки свободно вдоль тела.

**3.**Бег, перепрыгивания через скамейки.

**4.**Ходьба, перестроение в колонны по 5-7 человек для выполнения упражнений на скамейке.

Б

**1.**И.п.: стойка ноги врозь поперек (скамейка между ногами), руки в стороны.

1 – наклон вперед, взяться руками за края скамейки. 2 – толчком ногами, встать в упор присев на скамейке. 3 – соскочить со скамейки в упор стоя согнувшись ноги врозь. 4 – и.п.

**2.**И.п.: сидя поперек ноги врозь, руки положить на плечи сидящему впереди.

1-2 – поворот туловища направо, положить правую руку на левое плечо сидящему сзади (ноги от пола не отрывать).3-4 – и.п. То же в другую сторону. **3.** И.п.: стойка ноги врозь поперек (скамейка между ногами), руки в стороны.

1 – встать левой на скамейку. 2 – то же правой. 3 – упор присев, руки между коленями. 4 – встать, руки в стороны. 5 – встать, левую на пол. 6 – то же правой.

7 – сесть на скамейку, руки на пояс. 8 – и.п.

**4.** И.п.: о.с. продольно, лицом к скамейке.1 – упор присев, руки на скамейке.

2 – упор лежа. 3 – сгибая руки, левую назад прогнуться. 4 – упор лежа. 5 – сгибая руки, правую назад. 6 – упор лежа. 7 – упор присев. 8 – и.п.

**5.** И.п.: сидя продольно в шахматном порядке, хват за ближний край скамейки.

1-2 – сесть на пол, скользя ногами вперед. 3-4 – прогнуться, левую назад.

5-6 – сесть на пол. 7-8 – сесть на скамейку. То же с правой.

**6.** И.п.: сидя поперек, зацепиться носками за края скамейки, руки на плечи сидящему впереди. 1-2 - наклон назад. 3-4 – и.п. 5-6 – наклон вперед. 7-8 – и.п.

**7.** И.п.: стойка левым боком (на расстоянии шага от скамейки), левую на скамейку, руки к плечам. 1-2 – наклон влево, руки вверх (ноги прямые).

3-4 – и.п. 5-6 – наклон вправо, руки вверх. 7-8 – и.п. То же, но правым боком к скамейке.

**8.** И.п.: упор лежа, руки на полу, ноги врозь на скамейке. 1-2 – поворот туловища направо, упор боком, правую руку в сторону. 3-4 – и.п. 5-6 – то же в другую сторону. 7-8 – и.п.

**9.** И.п.: лежа на скамейке, грудью вниз (на бедрах и животе), руки к плечам.

1-2 – прогнуться, руки вверх. 3-4 – и.п.

**10.** И.п.: упор присев продольно, хват руками за скамейку. 1-2 – упор стоя на скамейке, голову наклонить к коленям. 3-4 – и.п.

**11.** И.п.: стойка ноги врозь поперек (скамейка между ногами). 1 – взмахом руками кверху прыжок на скамейку, руки на пояс. 2 – пауза. 3 – соскок со скамейки с поворотом налево на 1800, в стойку ноги врозь, руки вниз. 4 – пауза.

**12.** Игра на внимание.

И.п.: команды стоят продольно лицом к скамейке, руки на пояс. 1 – встать левой на скамейку. 2 – встать правой на скамейку. 3 – сойти левой на пол. 4 – сойти правой на пол. 5 – встать левой на скамейку (стоя спинной к ней). 6 – встать правой на скамейку. 7 – сойти на пол правой (спиной вперед). 8 – сойти на левой (спиной вперед).

По сигналу преподавателя (сигнал подается жестом): а) правая рука в сторону – все занимающиеся прекращают выполнять упражнения и садятся на скамейку продольно (лицом к преподавателю); б) руки на пояс – все участники садятся на скамейку поперек ноги врозь, правым боком к преподавателю.

 Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

**VI. 4. Методические указания**

 Упражнения с гимнастической скамейкой рекомендуется включать в подготовительную и основную часть урока. Комплексы упражнений на гимнастической скамейке нужно составлять так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на организм занимающихся. Начинать рекомендуется с упражнений общего воздействия, умеренной интенсивности и нагрузки. Для этой цели могут быть успешно использованы упражнения в передвижениях шагом, бегом, подскоками и сочетания из них. Как правило, такие упражнения выполняются в колоннах. Каждая колонна располагается на определенном расстоянии (5-8 м) от скамейки (двух, трех). Занимающиеся, соблюдая указанную дистанцию и возвращаются на исходное положение.

 Упражнения можно выполнять различными способами: раздельно, с паузами после каждого или поточно без остановок между ними. При передвижениях бегом и различными подскоками, особенно с наступанием на скамейку, требуется четкая организация. Необходимо проверить исправность и прочность установки скамеек на полу, плотность соприкосновения торцовых частей. Правила безопасности требуют соблюдения определенной дистанции между занимающимися (2-4 шага). При сдвигании скамеек с места необходимо сразу их поправить, не прекращая выполнения упражнений.

 Бег и подскоки следует чередовать с упражнениями в ходьбе на носках, ноги врозь, спиной вперед и т.п.

 После упражнений, связанных с передвижениями, выполняются индивидуальные, парные и групповые движения. Постепенно повышается интенсивность и количество повторений упражнения. В зависимости от контингента занимающихся (дети, новички, спортсмены) нагрузка может быть увеличена или наоборот уменьшена. Если упражнение было предельно интенсивным, при повторении оно выполняется с меньшей нагрузкой.

 Большое значение имеет правильное чередование упражнений: силовые упражнения должны предшествовать движениям на растягивание. После выполнения серии подготовительных движений рекомендуются упражнения повышенной интенсивности.

 Следует чередовать упражнения для различных звеньев тела. Необходимо всегда помнить, что однообразная мышечная деятельность быстрее утомляет занимающихся, снижая эффективность занятий в целом.

 При проведении разнообразных игр и эстафет нужно учесть, что включенные в них дополнительные упражнения (прыжки, акробатика, бег и др.) должны быть хорошо усвоены занимающимися. Так, например, включить в эстафету кувырок вперед через гимнастическую скамейку можно лишь после того, как это упражнение хорошо выполняется учащимися с места, с прыжка и с разбега без гимнастической скамейки.

 Силовые упражнения целесообразно выполнять в статическом (изометрическом) и динамическом режимах, с уступающим и преодолевающим характером мышечной деятельности. Для совершенствования силы целесообразны групповые упражнения, связанные с подниманием и опусканием, а также с удержанием скамейки на согнутых или прямых руках, в сочетании с наклонами туловища и приседаниями в различном темпе и ритме. Групповые силовые упражнения необходимо сочетать с индивидуальными упражнениями.

 Скоростно-силовые напряжения достигаются выполнением серий упражнений различного характера и в различном темпе, например, передвижений в смешанных упорах, сгибаний и разгибаний рук в упорах лежа медленно и с ускорением и т.п. Очень эффективны для этой цели прыжки со скамейки, перепрыгивание через нее (в различных вариантах) и т.п.

 С помощью упражнений на гимнастической скамейке можно успешно развивать подвижность в суставах и растягивание мышц, что в целом обеспечивает необходимую гибкость. Для этой цели полезны пружинящие движения с дополнительной опорой ногами (одной или обеими) о скамейку, с помощью партнера, с захватом руками за голеностопные суставы и подтягивание ног к туловищу.

 Разнообразные передвижения, особенно по нижней узкой части скамейки (бруску), способствует совершенствованию навыков равновесия.

 Специально подобранные упражнения типа смешанных упоров и их перемены благоприятно воздействуют на формирование осанки, совершенствуют функции двигательного анализатора. Особенно полезны эти упражнения для детей младшего школьного возраста.

 Упражнения с использованием гимнастической скамейки с успехом применяются как на занятиях в группах ОФП (детей и взрослых), так и для общей и специальной физической подготовки спортсменов различных специализаций (футболисты, хоккеисты, легкоатлеты, борцы и др.).

 Специфика и условия выполнения упражнений на данном снаряде при соблюдении элементарных правил безопасности на занятиях исключают возможность травматизма.

**VII. ХАРАКТЕРИСТИКА УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ**

**VII.1. Назначение и особенности проведения упражнений с гимнастической палкой**

Упражнения с гимнастической палкой используются для развития двигательных качеств: силы, гибкости, точности исполнения отдельных положений и движений, — для формирования и исправления осанки. Палки широко задействованы в школьных программах по физической культуре начиная с младшего и заканчивая старшим школьным возрастом.

Выполняя упражнения с палками, дети приучаются к согласованным движениям обеими руками, развивают точность метаний. Для развития пространственной ориентации применяются упражнения в балансировании палкой. С их помощью изучаются боевые движения, используемые в армейской службе.

Для выполнения упражнений используются деревянные, пластмассовые и железные палки. В школьной практике удобнее использовать прочные деревянные палки разной длины (1,4 м, 1,1 м, 1 м) с округленными концами. Изготавливаются они из ясеня, дуба, ели или березы. Поверхность их должна быть гладкой, отшлифованной и покрытой лаком. Железные палки (также с округленными концами) могут применяться как литые, так и полые, покрытые хромом или никелем. Полые палки хороши тем, что их можно постепенно наполнять дробью или камешками, увеличивая вес снаряда от 500 г до 3 кг.

Обучение упражнениям следует начинать с деревянных палок, и только когда освоены основные положения и движения с отягощением (например с гантелями), можно перейти к упражнениям с железными палками, постепенно заменяя их более тяжелыми (от 500 — до 2 500 г). Размещать занимающихся необходимо так, чтобы при выполнении движений в разных направлениях ученики не соприкасались друг с другом. Для этого следует разомкнуть группу не ближе чем на расстояние поднятых рук и длину палки, удерживаемой в руке (рис. 1). При выполнении упражнений необходимо добиваться соблюдения дисциплины, выполнения точных, согласованных движений от всех учеников. Упражнения в парах и боевые формы движений выполняются в медленном темпе с фиксацией конечных положений.

 

Рисунок 1 — Размещение учащихся

Для того, чтобы обучение упражнениям с палками было успешным, приносило пользу занимающимся и не наскучило частыми повторениями одного и того же упражнения, каждый преподаватель должен сначала основательно изучить отдельные положения палки и способы их соединения с движениями других частей тела {ногами, туловищем).

Подготавливаясь к уроку, преподаватель должен:

1. Определить исходное положение, то есть положение тела с палкой, с которого начинается упражнение, и установить конечное положение, которое принимает занимающийся, заканчивая упражнение. Оно может отличаться от исходного.

2. Определить способ перемены высоты палки, плоскость, в которой она движется, и установить движения ногами или туловищем, которые сочетаются с движением палки. Например (рис.2): И.п. — палку вниз, левая хватом снизу.1 — выпад левой, палку к правому плечу, вперед; 2 — встать на правую, левую назад; 3 — вкрутом левой правый конец за голову; 4 — с поворотом налево выпад влево, палку в сторону.



 И.п. 1 2 3 4

Рисунок 2 — Сочетание движений палки с движением ног и туловища

**VII.2. Хваты и** **способы держания гимнастической палки. Перемена хватов**

Различают следующие виды хватов:

*Хват сверху* (рис. 3, *а*) — при положении палки внизу тыльной стороной кисти вперед.

*Хват снизу* (рис. 3, *б*) — хват, образуемый после поворота руки наружу (супинация).

*Обратный хват* (рис. 3, *в*) — хват, образуемый после поворота руки внутрь (пронация).

*Разный хват* (рис. 3, *г*) — одна рука в одном хвате (сверху), другая в другом хвате (снизу).

   

 *а)* *б)* *в)* *г)*

Рисунок 3 — Разновидности хватов

Во всех положениях палку можно держать разными способами, одной или обеими руками.

Держание палки **обеими** руками:

а) ***за концы*** (в этом случае принято не указывать место хвата, указывается только хват, при хвате сверху хват не указывается).

*– обычный хват* (рис. 4, *а*) — палка удерживается руками за концы хватом сверху.

*– хват снизу* (рис. 4, *б*) *—* хват, образуемый после поворота рук наружу (ладони вперед).

*– разный хват* (рис. 4, *в*) — одна рука в хвате сверху, другая — в хвате снизу.



 *а)* *б)* *в)* *г)*

Рисунок 4 — Способы держания палки обеими руками

б) ***за середину***; палка удерживается обеими руками, кисти рядом — узкий хват (рис. 4, *г*);

в) ***за конец***(рис. 17);

г) ***одной рукой за конец, другой за середину;***

д) прямыми руками, согнутыми ***скрестно***, с указанием, какая рука сверху (правая или левая).

Держание палки **одной** рукой:

а) ***за конец*** (рис. 5);

б) ***за середину*.**



Рисунок 5 —Держание палки одной рукой за конец

Выполняя упражнение, палку можно удерживать и всевозможными скрестными хватами: обе хватами сверху, обе хватами снизу, одна хватом сверху, другая хватом снизу; обратным хватом; одной сверху или снизу, другой рукой обратным хватом.

***Перемена хватов.***

Перемена хватов производится:

1. *Передвижением* (скользящим перехватом), когда одна кисть или обе, скользя по палке, передвигаются с одного места на другое.

2. *Перехватом**кистей* — одной или обеими руками одновременно илипоочередно.

3. *Вкручиванием*(вкрут). Вкрут — своеобразное круговое движение, выполняемое одной рукой в хвате снизу сначала на себя (к груди), отводя локоть вперед в сторону, затем кистью книзу. Одновременно свободный конец палки скользит в другой руке. Движение завершается положением палки к плечу, за голову и т. д.

Движение, выполняемое в обратной последовательности, называется выкрутом. Например (рис. 6): И.п. — палку вниз, левая хватом снизу — вкрутом левой правый конец за голову, палку влево-книзу.



Рисунок 6 — Вкрут

4. *Выкручиванием* (выкрутом). Выкрут (рис. 7) — движение палки своеобразными вращательными движениями в плечевых суставах, из положения впереди тела, в положение за телом.



Рисунок 7 — Выкрут назад и вперед

**VII. 2. Перемещение палки**

Перемещение палки из одного положения в другое производится: подниманием или опусканием прямыми руками кратчайшим путем; сгибанием или разгибанием рук; дугообразным или круговым движением двумя руками или отпусканием одного конца палки; переворачиванием на 180° вокруг середины (центра массы) палки; выкручиванием и вкручиванием одной рукой или двумя одновременно, при этом происходит перемена хвата без отпускания палки.

**VII.3. Перемена высоты палки**

Высота положения палки обозначается тем, что указывается, где она должна находиться по отношению к телу занимающегося:

а) *на высоте бедер*: перед бедром, к правому или левому бедру, спереди, сбоку или сзади;

б) *на высоте груди*: перед грудью, на грудь;

в) *на высоте плеч*: на правое, на левое, за правое, за левое, под правое, под левое плечо, к правому, к левому плечу, на лопатки;

г) *на высоте головы*: на голову, перед головой, за голову;

д) *над головой*, то есть на прямых или согнутых руках вверх.

Различные способы перемены высоты палки и, фиксированные положения палки в определённых положениях применяются в сочетании с движениями ног и туловища, одновременно, последовательно или поочередно.

Эти соединения простые и сложные зависят от преимущественного воздействия упражнений (сила, гибкость, расслабление) на те или иные группы мышц и части тела (руки, ноги, туловище).

Способы исполнения.

1. ***Подниманием и опусканием***: вперед (назад), в стороны, вправо (влево), вверх (вниз), внутрь (наружу).

2. ***Сгибанием и разгибанием***: из положения, когда одна рука или обе руки были согнуты до положения, когда рука или обе руки прямые, и наоборот.

Перемена высоты палки этими способами может быть:

а) *односторонняя* (асимметричная) одной рукой; обеими — одной прямой, другой согнутой рукой.

б) *симметричная*: обеими руками прямыми или согнутыми.

в) *попеременносторонние*: то есть перенесение палки с одной стороны на другую.

3. ***Размахиванием*** — дугообразными движениями исполняется: подниманием, выбрасыванием и переворачиванием со сгибаниями и разгибаниями.

4. ***Переворачиванием*** — из положений или в положения руки скрестно.

5. ***Вкручиванием и выкручиванием*** — специфическое движение с гимнастической палкой, выполняемое своеобразным круговым движением предплечья и кисти одной руки при одновременном скольжении палки в другой руке (рис. 2).

6. ***Кругом*** — круги палкой (малый круг), палкой с предплечьем (средний круг), или рука и палка (большой круг) выполняют круговые движения в лицевой (рис. 8), боковой или в горизонтальной плоскостях.

7. ***Боевыми приемами*** — имитация боевых приемов (с винтовкой, шпагой, рапирой), где различаются размахи, удары, уколы, защиты.

**VII.4. Круговые движения палкой.**

Движения палкой могут выполняться в лицевой, боковой, горизонтальной и промежуточной плоскостях по кругу (круговое движение), дуге. По величине и радиусу (амплитуде) круговые движения могут быть малые (рис. 8, *а*) — когда рука неподвижна палка в кисти и движется в лучезапястном суставе; средние (рис. 8, *б*) — когда движение происходит одновременно в плечевом и локтевом суставах; и большие (рис. 8, *в*) — когда ось движения находится в плечевом суставе и рука с палкой при перемещении представляет одну прямую линию.

  

 *а)* *б)* *в)*

Рисунок 8 — Круговые движения палкой

По технике выполнения малых кругов различаются два основных способа. Первый — движение палки с наружной стороны руки. Кисть поворачивается наружу. Палка удерживается большим пальцем и ладонью (рис. 9, а). Второй — палка проходит с внутренней стороны руки, большой палец освобождается, конец палки прижимается к мякоти большого пальца третьим, четвертым и пятым пальцами (рис. 9, б, в).



 *а) б) в)*

Рисунок 9 — Способы держания палки при выполнении малого круга

Круговые движения определяются по общим правилам терминологии. Например, из и. п. палка вправо, малый круг книзу (или средний круг книзу, кверху) за рукой.

Начинать изучение малых кругов и махов надо с первого способа, так как он вырабатывает мягкую, ненапряженную манеру работы, чего не дает второй, более статичный способ, и изучать его надо после полного освоения первого.

**VII. 5. Терминологическое обозначение упражнений с палкой**

При названии упражнений основным признаком служит положение предмета (его направление) и совершаемый им путь. Например, при упражнениях с палкой указывается направление ее самой, а не рук, удерживающих палку.

Местонахождение палки, так же как и положения рук в терминологии общеразвивающих упражнений определяется относительно туловища, независимо от его положения.

По отношению к телу палка может располагаться симметрично и несимметрично (односторонние положения).

Положения палки могут быть горизонтальные, вертикальные и наклонные.

**Названия (определения)** упражнения с палкой.

1. Исходное положение палки и хват.

2. Положение палки (горизонтальнее, вертикальное или наклонное).

3. Высота палки (например, к правому плечу).

4. Направление (например, палку в сторону).

5. Прием исполнения (например, вкручиванием).

6. Конечное положение.

**VII.6. Положения палки, удерживаемой за оба конца**

***Симметричные*** — указывается только положение центра палки относительно туловища.

При симметричных положениях, палка удерживается за концы прямыми или согнутыми руками. Обычно само наименование положения с палкой дает ясное представление о положении рук**,** при необходимости о согнутых руках указывается особо. В вертикальных положениях необходимо указать, какая рука сверху.

*– палку вниз* (рис. 10, *а*) — палка удерживается прямыми руками и касается бедер спереди. Хват за концы палки.

*– палку вверх* (рис. 10, *б*)— палка удерживается за концы руками вверх.

*– палку вперед* (рис. 10, *в*)— палка удерживается прямыми руками за концы на уровне груди.

*– палку на грудь* (рис. 10, *г*)— палка удерживается за концы согнутыми руками и касается груди.

*– палку перед собой* (рис. 10, *д*)— перевернутая палка находится между предплечьями согнутых рук на уровне груди.

*– палку на голову* (рис. 10, *е*) — палка удерживается за концы согнутыми руками и серединой касается головы сверху;

– *за голову* (рис. 10, *ж*) — палка удерживается за концы согнутыми руками и серединой касается шеи сзади.

*– палку на лопатки* — палка удерживается за концы согнутыми руками и касается лопаток сверху.

*– палку назад* — палка удерживается за концы прямыми, отведенными назад руками.

*– палку вниз-сзади* (рис. 10, *з*) — палка удерживается за концы прямыми руками и касается сзади бедер.

*– палку за спину* — палка удерживается за концы согнутыми руками и касается поясницы. Также она может находиться в локтевых суставах согнутых рук.



 *а) б) в) г) д) е) ж) з)*

Рисунок 10 — Симметричные положения палки

***Асимметричные (односторонние)*** — руки находятся в разных положениях; указывается положение центра палки и в чем состоит отклонение от симметрии:

*– палку вправо наклонно, левая сверху* (рис. 11, *а*) — из положения вверх палка наклонена вправо;

*– палку вперед наклонно, правая сверху* (рис. 11, *б*);



 *а) б)*

Рисунок 11 — Асимметричные положения палки

В иных несимметричных положениях палка может, удерживается в каком-либо направлении одной прямой, а другой согнутой рукой. В некоторых случаях одной рукой или обеими прямыми руками с одной стороны занимающегося.

**VII.7. Положение палки со свободным концом**

**Положение палки со свободным концом, удерживаемой одной рукой**

Называя упражнение, указывают направление движения ее свободного конца.

Положения палки *вправо (влево), вперед (назад)* — палка удерживается правой (левой) прямой рукой за один конец (рука и палка составляют прямую линию, параллельную полу). Могут быть и промежуточные положения палки.

*В лицевой плоскости* (рис. 12, *а*):

1 — левую руку с палкой внутрь-книзу; 2 — левую руку с палкой внутрь; 3 — левую руку с палкой внутрь-кверху; 4 — левую руку с палкой вверх; 5 — левую руку с палкой в сторону-кверху; 6 — левую руку с палкой в сторону; 7 — левую руку с палкой влево-книзу (положения обозначены по направлению часовой стрелки).

*В боковой плоскости* (рис. 12, *б*):

1 — левую руку с палкой вверх; 2 — левую руку с палкой вперед-кверху; 3 — левую руку с палкой вперед; 4 — левую руку с палкой вперед-книзу; 5 — левую руку с палкой назад.

*В горизонтальной плоскости* (рис. 12, *г*, *д*):

*г)*1 —левую руку вперед, палку вперед-внутрь; 2 — левую руку вперед, палку внутрь; 3 — левую руку вперед, палку внутрь-назад.

*д)*1 — левую руку вперед, хватом снизу палку в сторону-вперед; 2 — левую руку вперед, хватом снизу палку в сторону; 3 — левую руку вперед, хватом снизу палку в сторону-назад.

  

 *а) б) г) д)*

Рисунок 12 — Положения палки в разных плоскостях

**Строевые приемы и передвижения с палкой**

При выполнении упражнений с гимнастической палкой применяются следующие термины и строевые приемы:

*«Равняйсь!»* (рис. 13, *а*) — нижний конец палки прижат к носку правой ноги, верхний отводится правой рукой вперед — вправо.

*«Смирно!», «Строевая стойка»* (рис. 13, *б*) — палка удерживается вертикально правой рукой так, что ее нижний конец упирается в пол у наружной части правой стопы. Такое положение палки называется «к ноге». При выполнении поворотов и перестроений палка слегка приподнимается от пола.



 *а) б)*

Рисунок 13 — Положения с палкой в сомкнутом строю

*Стойка «вольно» в сомкнутом строю.* По команде «Вольно!» слегка ослабить одну ногу, стоять свободно, положение палки такое же, как при строевой стойке.

*Стойка «вольно» в разомкнутом строю* (рис. 14)*.* По команде «Вольно!» правую ногу отставить на шаг в сторону, левую руку на пояс, палка в правой руке наклонно, свободный конец касается пола у носка левой ноги (рис 14, *а*), или обе руки лежат на вертикально стоящей палке, левая сверху (рис 14, *б*).



 *а) б)*

Рисунок 14 Стойка вольно в разомкнутом строю

*Гимнастическая стойка* — принимается в разомкнутом строю при объяснении задания. По команде «Гимнастическую стойку принять!» занимающиеся отставляют правую ногу на шаг в сторону, кратчайшим путем переводят палку горизонтально вниз, удерживая ее хватом сверху за оба конца. Применяется при объяснении очередного задания учителя.

При **передвижениях** палка может находиться в положениях «на плечо» или «в руку» (рис. 15). Положение палки «в руку» (рис. 15, *а*) применяется при передвижениях прыжками или бегом. Палка удерживается вертикально правой согнутой рукой хватом за середину. Принимается это положение по команде: «Палку в руку!»

Если занимающиеся находятся в строевой стойке, то по команде «На пле-чо!» на счет «раз» правой рукой поднимают палку к левому плечу и обхватывают нижний конец палки большим и указательным пальцами левой руки, остальными поддерживают палку снизу. На счет «два» опускают правую руку. Для перевода в строевую стойку подается команда: «Палку к но-ге!» На счет «раз» взять палку за верхний конец правой рукой, на счет «два» опустить палку в вертикальное положение до касания пола у наружной части правой стопы.

 

 *а) б)*

Рисунок 15 — Положения палки при передвижениях

**Иные положения палки удерживаемой одной рукой.**

Если палка не является продолжением руки, в этом случае указывается положение руки, а затем направление палки:

*– палка к плечу* (рис. 16, *а*) — основное положение с гимнастической палкой в положении «смирно» и во время передвижения.

*– левую руку вперед, палку вниз* (рис. 16, *б*)

*– левую руку вперед, палку назад-кверху* (рис. 16, *в*)

*– правую руку в сторону, палку вверх* (рис. 16, *г*)

*– правую руку вверх, палку в сторону* (рис. 16, *д*)

*– правую руку вверх, палку внутрь* (рис. 16, *е*

*– левую руку вперед, палку вертикально хватом за середину* (рис. 16, *ж*)



 *а) б) в) г) д) е) ж)*

Рисунок 16 — Иные положения палки со свободным концом

**Положение палки со свободным концом, удерживаемой двумя руками**

указывается удерживаемый конец и направление свободного конца. Конец палки называется правым или левым, смотря по тому, какая кисть к нему ближе, или какая его раньше держала.

В односторонних положениях к ***определяемым точкам тела*** занимающегося конец палки приставляется рукой, противоположной стороне, на которой расположена точка тела, а направление свободного конца палки в пространстве определяется положением одноименной руки.

Предполагается, что рука, одноименная стороне направления, находится в направлении свободного конца палки и поддерживает ее, определяя направление, а другая удерживает палку у тела. Например: палка горизонтально к левому плечу, вперед, или: палка наклонно к левому плечу, в сторону-книзу. Если угол наклона не указывается, то палка располагается под углом 45° к горизонту. В приведенных примерах палка приставляется к левому плечу (точка тела) правой рукой, а левая рука указывает на положение палки в пространстве (вперед, в сторону-книзу).

***Положения палки к плечу:***

*в лицевой плоскости* (рис. 14, *а*)

1 — палку к правому плечу, в сторону; 2 — палку к правому плечу, в сторону-кверху; 3 — палку к правому плечу, вверх; 4 — палку к правому плечу, внутрь-кверху.

*в боковой плоскости* (рис. 14, *б*)

1 — палку к левому плечу, вперед-книзу; 2 — палку к левому плечу, вперед; 3 — палку к левому плечу, вперед-кверху; 4 — палку к левому плечу, вверх.

 

 *а) б)*

Рисунок 14 — Положение палки к плечу

Локоть руки, удерживающей палку у плеча, должен находиться на уровне кисти. Это положение локтя сохраняется при всех положениях палки у плеча независимо от направления ее другого конца.

***Положение палки к бедру:***

*в лицевой плоскости* (рис. 15, *а*)

1 — палку к правому бедру, вниз; 2 — палку к правому бедру, в сторону-книзу; 3 — палку к правому бедру, в сторону; 4 — палку к правому бедру, в сторону-кверху; 5 — палку к правому бедру, вверх; 6 — палку к правому бедру, внутрь-кверху; 7 — палку к правому бедру, внутрь; 8 — палку к правому бедру, внутрь-книзу.

*в боковой плоскости* (рис. 15, *б*)

1 — палку к правому бедру, назад-книзу; 2 — палку к правому бедру, вниз; 3 — палку к правому бедру, вперед-книзу; 4 — палку к правому бедру, вперед; 5 — палку к правому бедру, вперед-кверху.

 

 *а) б)*

Рисунок 15 — Положение палки к бедру

***Положение палки за голову*** (рис. 16, *а*)

1 — палку за голову, правый конец вверх; 2 — палку за голову, вправо-кверху;

3 — палку за голову, вправо; 4 — палку за голову, вправо-книзу.

***Положение палки на голову*** (рис. 16, *б*)

1 — палку на голову, левый конец вверх; 2 — палку на голову, левый конец вперед-кверху; 3 — палку на голову, левый конец вперед; 4 — палку на голову, левый конец вперед-книзу.

 

 *а) б)*

Рисунок 16 — Положение палки на высоте головы

**Положение палки со свободным концом, удерживаемой двумя руками за конец** (рис. 17, *а*)

1 — хватом двумя за конец палку вверх; 2 — хватом двумя за конец палку вперед-кверху; 3 — хватом двумя за конец палку вперед; 4 — хватом двумя за конец палку вперед-книзу.

*– хватом двумя за конец палку за голову вниз* (рис. 17, *б*)

**–** *руки вверх, палку вправо* (рис.17, *в*)

  

 *а) б) в)*

Рисунок 17 — Положения палки удерживаемой двумя руками за конец

**1.5 Упражнения с гимнастической палкой**

**Поднимание и опускание палки** (рис. 18)

И. п. — палку вниз; 1 — палку вперед; 2 — палку вверх; 3 — палку на грудь; 4 — И. п. Положение с палкой 3 может быть и другим, как показано на рисунке: 3.1 — палку на голову; 3.2 — палку за голову; 3.3 — палку на лопатки.



 *И. п. (4) 1 2 3*



 *3.1 3.2 3.3*

Рисунок 18 — Поднимание и опускание палки

**Наклоны с палкой** (рис. 19)

1. И. п. — Наклон вперед прогнувшись, опираясь о палку прямыми руками. Пружинистые покачивания вверх-вниз, прогибаясь в грудном отделе позвоночника.

2. И. п. — палку на лопатки. Пружинистые наклоны вперед.

3. И. п. — палку вниз сзади. Пружинистые наклоны вперед с отведением палки назад.

4. И. п. — стойка ноги врозь, палку за голову или на лопатки. Наклоны в стороны.

5. И. п. — стойка ноги врозь, палка вверху. Сгибая правую ногу наклон влево палку на лопатки. То же выполняется в другую сторону.

6. И. п. — широкая стойка ноги врозь, палку к правому плечу в сторону. Сгибая правую ногу наклон влево с подниманием правого конца палки вверх.

 

 *1) 2) 3)*

  

 *4) 5) 6)*

Рисунок 19 — Наклоны с палкой

**Повороты и переворачивания палки** (рис. 20)

1. И. п. — левую руку вперед хватом за середину. Повороты палки в лицевой плоскости. То же можно выполнять и в боковой плоскости при положении руки в сторону.

2. И. п. — палку вниз, хватом на ширине плеч. Переворачивая поднять палку перед грудью. Удерживая между предплечьями поднять палку над головой.

3. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу хватом на ширине плеч. Переворачивая палку, правая сверху, затем левая сверху.

  

 *1) 2) 3)*

Рисунок 20 — Повороты и переворачивания палки

**Выпады с палкой** (рис. 21)

1. И. п. — о. с. хватом двумя за конец палку вверх. Шагом назад левой выпад вперед правой, палку на левое плечо. Вернуться в И. п. То же с другой ноги, палку на правое плечо.

2. И. п. — стойка ноги врозь правой, палку над головой левый конец вперед. Шагом правой выпад правой назад с опусканием палки на голову.

3. И. п. — о. с. палка вверху. Выпад влево, палку на голову (за голову) в лево.

  

 *1) 2) 3)*

Рисунок 21 — Выпады с палкой

**VIII. ОРУ С МЯЧОМ**

**VIII. 1. Характеристика упражнений с мячом**

Данная группа упражнений включает упражнения с набивными мячами и малыми мячами.

В начальной школе применяются упражнения с малыми мячами, которые служат средством совершенствования координации движений, развития и укрепления основных мышечных групп (мышц рук и плечевого пояса).

Упражнения с малыми мячами состоят из двух основных двигательных действий — метания и ловли. Применяют также упражнения с перекатыванием и ведением мяча. Упражнения в метании могут выполняться как вдвоем, так и индивидуально. Это метания в цель, перекатывания и ведения мяча, броски вверх, броски с ударом о пол, броски в стену с последующим ударом о пол и без такового, броски в стену через себя и другие разновидности бросков с разнообразными способами ловли и движениями во время полета мяча.

В сочетании с передвижением, бросками и ловлей упражнения с мячом оказывают значительное влияние на развитие различных сторон двигательной функции учащихся.

На уроках с детьми средних и старших классов успешно применяются упражнения с набивными мячами (диаметр 100—300 мм, вес — от 2 до 5 кг). Они используются в качестве общеразвивающих упражнений, применяются в эстафетах и подвижных играх. Кроме того, ими широко пользуются в лечебной гимнастике. Они доступны и эмоциональны, с их помощью развивают мышечную силу, ловкость, координацию движений, глазомер, умение переходить от максимального мышечного напряжения при бросках или толчках мяча к мгновенному расслаблению при его ловле.

Упражнения с набивным мячом, как и всякие упражнения с отягощением, имеют большое корригирующее значение для осанки, поэтому надо следить, чтобы и перед упражнениями, и во время их выполнения положение тела было правильным. Беспорядочно выполняемые упражнения с отягощениями могут усугубить привычку принимать неправильное положение тела.

**VIII. 2. Положения и движения с набивным мячом**

Положения и движения с набивными мячами определяются положением мяча. Они аналогичны положениям рук без мяча, но при объяснении и в командах слово *«руки»* заменяется на слово *«мяч»,* если он удерживается двумя руками. При удержании мяча одной рукой сначала определяется положение мяча, а затем — положение рук. Например, *«мяч в правой, руки в стороны».*

В различных движениях руками, ногами, туловищем мяч используется как отягощение, но может использоваться и в качестве опоры. Мяч можно поднимать и опускать, выполнять с ним маховые движения прямыми или согнутыми руками, перекладывать из руки в руку, передавать его партнеру, подбрасывать, перебрасывать и ловить одной или двумя руками. При ловле навстречу летящему мячу выставляются прямые ненапряженные руки с расставленными пальцами. Как только пальцы почувствуют прикосновение мяча, руки должны упруго согнуться в локтевых суставах, чтобы ослабить силу летящего мяча. Прижимать мяч к туловищу следует лишь в том случае, когда невозможно удержать его без дополнительной опоры.

При бросках и ловле возможны ушибы мячом или повреждения суставов пальцев, поэтому необходимо следить за дисциплиной и с первых занятий учить правильно бросать и ловить мяч.

Начинать выполнение упражнений желательно с мячом массой в 1—2 кг, постепенно увеличивая массу мяча в мужских группах до 4—5 кг, а в женских — до 3 кг. Необходимо постепенно увеличивать вес мяча, чередуя новый вес с предыдущим. Стремление увеличить вес мяча снижает интерес к занятиям, так как, будучи очень тяжелым, он теряет свое предназначение.

Для детей 8—15-летнего возраста, нет надобности давать мячи тяжелее, чем 1—4 кг, варьируя их размер.

В играх с набивным мячом всегда следует применять мяч меньшего веса, чем мяч, которым пользуются в упражнениях.

**VIII. 3. Общеразвивающие упражнения с мячом**

**Упражнения для рук и плечевого пояса** (рис. 22)

1. Сгибание рук в локтях, касаясь мячом груди. То же с разгибанием рук вверх. Локти в стороны не разводить, спина прямая.

2. Поднимание мяча вперед, туловище назад не отклонять.

3. Поднимание и опускание мяча прямыми руками:

а) поднимать до горизонтального положения и опускать;

б) опускать до горизонтального положения и поднимать вверх.

4. Подбрасывание мяча прямыми руками и ловля его на прямые руки.

5. Разгибая руки мяч вверх, ногу назад на носок, живот втянуть. Сгибая руки, мяч за голову, удерживая его пальцами, локти развести в стороны.

6. Броски мяча из-за головы верх с ловлей его перед грудью.

7. Рывки прямыми руками назад, то же, но медленное поднимание мяча назад до отказа, держа его за спиной.

8. Разведение рук в стороны и сведение на высоте плеч, попеременно перекладывая мяч с одной руки на другую, голову не опускать, живот втянут.

9. Передача мяча вверху из одной руки в другую. Передав мяч, руки развести в стороны.

10. Перебрасывание мяча перед грудью из одной руки в другую.

11. Перебрасывание мяча над головой.

12. Броски мяча вверх толчком руками (от груди) и небольшим толчком ногами за счет резкого разгибания ног в коленях.

13. Лежа на спине, поочередная передача мяча из одной руки в другую перед грудью и разведение рук в стороны.

14. Лежа на спине, покачивание мяча на прямых руках вправо и влево.

15. Лежа на спине, круговые движения мячом на прямых руках.

16. Лежа на спине, броски мяча вверх и ловля его перед грудью.

17. Передача мяча из одной руки в другую за спиной и перед телом, не прикасаясь мячом к телу.

18. Выкручивание мяча спирально вверх. То же в обратном порядке в и.п.

    

 *1) 2) 3) 4) 5) 6) 7)*

    

 *8) 9) 10) 11) 12)*

 

 *13) 14) 15) 16)*

 

 *17) 18)*

Рисунок 22 — Упражнения для рук и плечевого пояса

**Упражнения для ног** (рис. 23)

1. Приседания — мяч вверх, вставания — мяч вниз.

2. Приседания с мячом внизу-сзади. Туловище держать прямо.

3. Поочередные вставания на носки и на пятки, поднимая мяч вверх. При переходе на пятки руки вверх поднимать не торопясь: быстрое движение ими может привести к потере равновесия.

4. Лежа на спине, ноги вперед мяч зажат ступнями. Сгибание и разгибание ног в коленях.

5. Перекладывание мяча с одной руки на другую под ногой.

6. Подбрасывание мяча вверх-наружу (внутрь) из-под ноги и ловля его обеими руками.

7. Лежа на животе в упоре на локтях, предплечьями внутрь, мяч зажат ступнями. Сгибание и разгибание ног.

8. Стоя на лопатках, мяч зажат ступнями. Сгибание и разгибание ног.

9. Из приседа прыжки вверх, выпрямившись.

10. То же, но на одной ноге. Вначале выполнять прыжок, выпрямившись, толчком обеими ногами с приземлением в присед на одной ноге, другую вперед.



 *1) 2) 3) 4) 5) 6)*

 

 *7) 8) 9) 10)*

Рисунок 23 — Упражнения для ног

**Упражнения для мышц живота** (рис. 24)

1. Сед, мяч зажат ступнями. Сгибание и разгибание ног, скользя мячом по полу.

2. То же, но мяч приподнять согнутыми ногами. Разгибая ноги, положить мяч на пол.

3. То же, круговые движения согнутыми ногами.

4. То же, поднимание и опускание прямых ног.

5. Лежа на спине, мяч зажат ступнями, руки за голову, в стороны или вверх. Поднимание и опускание прямых ног.

6. И.п. — то же. Сгибание в тазобедренных суставах с касанием мячом за головой. Ноги в коленях не сгибать.

7. В седе перекладывание мяча ногами из стороны в сторону, при перекладывании мяча ноги поднимать в пределах угла 45°.

8. Перекладывание мяча из одной руки в другую под ногой. Ноги поднимать прямые: а) поочередно; б) обе ноги вместе.

9. Лежа на спине согнувшись, перекладывание мяча из одной руки в другую за ногами.

10. Стоя на коленях мяч вверху. Прогнуться. То же с пружинистыми покачиваниями в наклоне назад. Вначале для облегчения мяч держать на груди.

11. Лежа на спине, мяч зажат ступнями. Медленно сесть и лечь.

12. Лежа на спине, мяч зажат ступнями, резко сесть и сгруппироваться, медленно вернуться в и.п.

13. Лежа на спине, мяч зажат ступнями, сесть согнувшись, взять мяч руками и лечь. То же в обратном порядке.



 *1) 2) 3) 4)*

 

 *5) 6) 7)*

  

 *8) 9) 10)*

 

 *11) 12) 13)*

Рисунок 24 — Упражнения для мышц живота

**Упражнения для мышц спины** (рис. 25)

1. Наклоны вперед до касания мячом пола.

2. Наклоны вперед с подниманием рук вперед.

3. Стоя в наклоне, касаясь мячом пола, разогнуться до положения, наклона вперед прогнувшись, мяч вверху, и.п.

4. Стоя ноги врозь, перекладывание мяча из одной руки в другую, поочередно за ногами.

5. В стойке ноги врозь наклон вперед прогнувшись, мяч за головой. Поднимание мяча вверх и возвращение в и.п.

6.  Наклонный выпад вперед с одновременным подниманием мяча вверх на прямых руках.

7. Наклоны вперед, стоя на коленях, мяч вверху.

8. Лежа на животе, мяч вверху, прогибаясь, мяч за голову, затем поднять вверх и вернуться в и.п.

9. То же, но, поднимая мяч вверх, задержать на 2-3 счета прогнутое положение тела, затем медленно вернуться в и.п.

10. В седе ноги врозь, мяч вверху, медленные наклоны вперед, сохраняя положение рук вверху.

11. Сед ноги вместе, мяч вперед. Пружинистые наклоны вперед, доставая мячом носки.



 *1) 2) 3) 4)*

 

 *5) 6) 7)*



 *8) 9) 10) 11)*

Рисунок — 25 Упражнения для мышц спины

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Акулова, А.И. Руководство к самостоятельной работе студентов по теории и методике обучения базовым видам спорта (предмет «гимнастика»): учебно-методическое пособие/ А.И. Акулова, Г.В. Бармин. - Воронеж: ВГИФК 2011.- 31

1. *Баршай, В. М..* Гимнастика [Текст] : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. — Ростов н / Д : Феникс, 2009. — 314с

2. Краткий курс гимнастики [Текст] : учеб. пособие для студентов высших и средних учебных заведений физ. культуры / В. В. Воропаев, С. А. Пушкин, П. А. Хомяк : под общ. Ред. В. В. Воропаева. — М. : Советский спорт, 2008. — 72с.

3. Гимнастика [Текст] : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина. — М. : Академия, 2005. — 448 с.

4. *Матвеев, А. П., Мельников, С. Б.* Методика физического воспитания с основами теории [Текст]: учеб. посоие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. училищ. — М.: Просвещение, 1991. — 191с.

5. Гимнастика [Текст] : учебное пособие / В.М. Миронов [и др.]; под общ. ред. В.М. Миронова. — Минск : БГУФК, 2007. — 254с.

6. Меньшиков*, Н. К.* Гимнастика с методикой преподавания [Текст] : учеб. пособие / Н. К. Меньшиков. — М. : Просвещение, 1990. — 223с.

7. Смолевски*й, В. М.* Гимнастика и методика преподавания [Текст]: учеб. для ин-тов физ. культуры / В.М. Смолевский. —М. : Физкультура и спорт, 1987. — 336с.

8. Шлемин*, А. М.* Гимнастика [Текст] : учебник для ин-тов физической культуры / А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина; под общ. ред. А. М. Шлемина. — М. : Физкультура и спорт, 1979. — 215с.

9. Андреенко, Т. А. Самостоятельна работа студента по теме общеразвивающие упражнения : учебно-методическое пособие / Т. А. Андреенко, Е. Ю. Лалаева, Н. Л. Горячева. — Волгоград : ВГАФК, 2018. — 99 с.