

Л. В. Бут-Гусаим,
учитель физической культуры
СШ № 1 г. Пинска

Методика обучения акробатическим элементам

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГРУППИРОВКЕ И КУВЫРКИ БОКОМ

Упражнение	Методические указания
Методические указания	Колени плотно прижать к плечам, каждая рука держится за одноимённую ногу
Наклоны вперёд ноги вместе и ноги врозь	
Совершенствование группировки в упражнениях («Ёжики»)	«Ёжики» должны спрятать от лисы свои животики. – Дети по сигналу учителя быстро принимают положение «группировка»
Перекаты в группировке	«Ёжики» готовят гнёздышко для зимы, накалывают листики на свои иголки. – Дети выполняют перекаты
Стойка на лопатках	Руки должны плотно упираться в спину, локти держать узко.
Положение "лёжа на спине, коснуться носками за головой"	
Кувырок боком из положения, лёжа на животе, прогнувшись	
Кувырок боком в группировке	
Кувырок боком из положения, сидя ноги врозь («звёздочка»)	

Кувырок назад через плечо	
---------------------------	--

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КУВЫРКОВ ВПЕРЁД

Упражнение	Методические указания
Кувырок вперёд	И.П. – упор присев. В начале движения колени пола не касаются, смотреть на свой живот или носки ног. Продолжить движение, сгибая руки, выпрямляя ноги и не касаясь опоры головой, произвести кувырок вперёд.
Кувырок вперёд с горки матов (сверху вниз)	
Кувырок вперёд на горку матов (невысокую)	С небольшого разбега
Кувырок вперёд на горку матов различной высоты с разбега	
Несколько кувырков вперёд в группировке подряд	Контролировать группировку
Кувырки вперёд шагом одной с приходом на другую	
Кувырки вперёд на одной	Вторую поджать
Кувырки вперёд с опорой одной рукой	
Кувырки вперёд в парах, держась за руки	
Кувырки вперёд без помощи рук	
Кувырки вперёд прыжком (длинный кувырок вперёд)	
Кувырки через препятствия различной высоты и ширины	
Кувырки вперёд в парах (и.п. – один, лёжа на спине, подняв ноги, держится за ноги партнёра; другой, стоит возле головы партнёра, держится за его ноги)	

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КУВЫРКОВ НАЗАД

Упражнение	Методические указания
Группировка	 A group of people are in a gymnasium, each on a blue patterned mat. They are in a crouching position, leaning forward with their heads down and hands near their feet. The gymnasium has a wooden floor with white lines and a wall with wooden climbing frames in the background.
Перекаты	 A group of people are in a gymnasium, each on a blue patterned mat. They are lying on their backs, performing a back-rolling exercise. Their knees are pulled up towards their chest, and they are rolling backwards. The gymnasium has a wooden floor with white lines and a wall with wooden climbing frames in the background.

И.п. – стоя спиной к стене, выучить постановку рук внизу и перенос рук за голову



И.п. – лёжа на спине, поставить руки за голову для кувырка назад

Повторять это упражнение в разном темпе

Перекаты из упора присев в упор присев


То же с постановкой рук за голову для кувырка назад

	
Кувырок назад с горки матов	Обратить внимание на правильную постановку рук
Кувырок назад с горки матов в упор стоя согнувшись, ноги врозь	Заканчивая кувырок, не выпрямляться, а наоборот стараться поставить прямые ноги как можно раньше, можно взять носки на себя.
Кувырок назад из и.п. ноги врозь в упор, стоя согнувшись, ноги врозь	Освоить безопасное падение в наклоне вперёд.
Кувырок назад в группировке	
Кувырок назад согнувшись	
Кувырок назад в стойку на руках	

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКОМУ ЭЛЕМЕНТУ "МОСТ"

Упражнение	Методические указания
И.п. – упор лёжа согнув руки 1 – упор лёжа прогнувшись 2 – и.п.	Живот от пола не отрывать, руки выпрямить, плечи опустить
И.п. – Лёжа на животе, захватить	

<p>ноги руками. Перекаты на животе вперёд – назад</p>	
<p>И.п. – упор лёжа прогнувшись. Ногами коснуться головы</p>	
<p>И.п. – стойка на коленях, пятки вместе, колени врозь. Наклоны назад</p>	<p>Не стремиться достать головой ног, а тянуться животом вперёд, чтобы развивать подвижность тазобедренных суставов</p>
<p>И.п. – Лёжа на спине – «мост»</p>	<p>Руки выпрямить</p>
<p>Лёжа на горке матов, упор руками о пол, ногами на маты – «мост»</p>	<p>Перенести центр тяжести на руки, завести плечевые суставы вперёд</p>
<p>«Мост», выпрямляя колени с переносом тяжести тела с ног на руки и обратно</p>	

	
<p>И.п. – стоя спиной к стене на расстоянии шага, наклоны назад с постановкой рук на стену и встать</p>	<p>По стене не ходить. Наклон выполнять руками.</p>
<p>То же, но с опорой на горку матов (возвышенность)</p>	<p>По мере освоения выполняется с помощью и без помощи на полу.</p>