

Государственное профессиональное образовательное автономное учреждение  
Ярославской области  
Рыбинский профессионально-педагогический колледж

**Обучение упражнениям в равновесии**  
**обучающихся 1-11 классов**

**Методическое пособие**

Рыбинск  
2018

**Рецензенты:**

**Щербак А.П.**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»

**Смирнова Т.В.** Обучение упражнениям в равновесии обучающихся 1-11 классов [Текст]: методическое пособие. - Рыбинск: ГПОАУ ЯО РППК, 2018. – 22 с.

В пособии представлены в табличной форме методические рекомендации по обучению упражнениям в равновесии обучающихся 1-11 классов на уроках физической культуры. Описание каждой фазы выполнения упражнений дополнено фотографиями.

© Т.В. Смирнова, 2018

## Пояснительная записка

Упражнения в равновесии направлены на выработку умения сохранять устойчивое положение тела, передвигаться различными способами, выполнять различные двигательные действия на полу, снарядах, предметах с небольшой площадью опорной поверхности.

Упражнения в равновесии выполняются на полу и на повышенной опоре (гимнастической скамейке, бревне), на месте и в движении. В гимнастике специальные упражнения в равновесии в большинстве случаев выполняются на повышенной опоре. Прежде чем перейти к упражнениям на повышенной опоре, их следует освоить на полу. Усложнять упражнения в равновесии можно путём изменения:

- площади опоры (на носках, на пятках, на одной ноге и т.д.);
- положения головы или туловища (повороты, наклоны с открытыми и с закрытыми глазами);
- положения рук (за головой, вверху, впереди и т.д.);
- способов передвижения (ходьба, танцевальные шаги, прыжки, бег);
- направления движения (вперёд, назад, в сторону);
- снаряда (гимнастический ковёр, гимнастическая скамейка, качающееся бревно);
- высоты снаряда;
- темпа выполнения упражнений;
- угла наклона снаряда.

Для наиболее эффективного овладения техникой выполнения упражнений целесообразно использовать их графическое изображение. В настоящем методическом пособии проиллюстрирована с помощью фотографий каждая фаза обучения упражнениям в равновесии. Фотосъемки проведены на базе Рыбинского профессионально-педагогического колледжа при участии студентов Базанова Е., Мардашовой В., Невского А., Николаева А., Носиковой А.

# 1 класс

## Ходьба по уменьшенной площади опоры

### Подводящие упражнения



1. Ходьба на носках, руки в стороны — стойка на носках, руки вверх — ходьба на носках, руки за голову. Задание выполнять на полу по начерченным линиям одновременно в 6-7 колоннах.



2. Ходьба по гимнастической скамейке с носка — шаг правой, левую согнуть вперед — шаг левой, правую согнуть вперед, руки на пояс. Выполнять одновременно на нескольких параллельно поставленных скамейках фронтально-поточным способом.



3. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, равномерно разложенные на ней, с различными положениями рук.



4. Ходьба по скамейке — поворот переступанием налево — поворот переступанием направо — ходьба на носках до конца скамейки и соскок в глубину толчком двух. На место приземления положить гимнастический мат.

## 2 класс

Совершенствование упражнений в равновесии 1 класса

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока**



1. Стоя на правой, левая назад (до  $30^\circ$ ), руки в стороны, глаза закрыты (5 с).

2. Открыв глаза, передвижение на носках до середины бревна - останавливаясь, поворот кругом переступаниями.

3. Стойка на левой, правую вперед — приставить правую и поворот кругом на носках, руки в стороны.

4. Передвижение до конца бревна и соскок в глубину в обруч, лежащий на полу, с удержанием равновесия.

*\*Вначале комбинацию разучить на полу, затем на скамейке, рейке скамейки и бревне высотой 60 см*

## 3 класс

### Упражнения на низком бревне



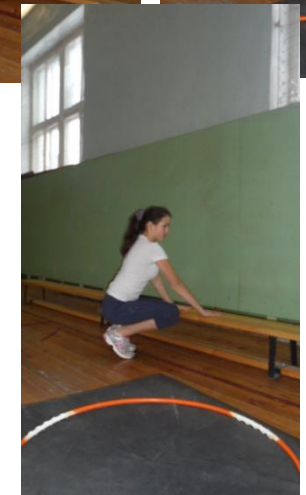
1. Ходьба приставными шагами по скамейкам



1. Ходьба приставными шагами влево и вправо по рейке гимнастической скамейки.



2. Ходьба по бревну на носках, поворот кругом на носках, переход в упор присев и встать.



4. Из упора присев на бревне, опираясь на руки, перейти в сед на бедре и соскок в сторону, опираясь руками.

## Комбинация для совершенствования и контрольного урока

			
<p>И.п. - стойка ноги врозь правой, руки в стороны. Шагом левой опуститься на правое колено, руки вверх.</p>	<p>Выпрямляясь, два приставных шага с левой ноги - два приставных шага с правой ноги, руки в стороны.</p>	<p>Шагом левой поворот на носках кругом, руки дугами книзу-вверх.</p>	<p>Махом левой поворот кругом в стойку на правой, левая сзади на носке.</p>
			
<p>3-4 шага на носках и упор присев.</p>	<p>Опираясь на руки, сесть на правое бедро, руки в стороны.</p>	<p>С опорой левой сзади соскок с поворотом кругом.</p>	

## 4 класс

### Упражнения на низком бревне



1. Ходьба переменными шагами и соскок с конца бревна в глубину.

2. Ходьба по бревну большими шагами и опускание в стойку на правом (левом) колене - встать и поворот прыжком на  $90^\circ$  - соскок в глубину.

3. Ходьба выпадами и основная стойка - поворот кругом прыжком - ходьба на носках и соскок в глубину.



## Комбинация для совершенствования и контрольного урока



И. п. - стойка на левой, правую назад (до  $45^\circ$ ), руки в стороны.



Три-четыре быстрых шага на носках, руки в стороны и выпад правой. Выпрямляясь, поворот кругом в выпад на левой.



Приставляя правую сзади, прыжок с поворотом кругом.



Два приставных шага с правой ноги, руки дугами книзу-вперед.



Шагом левой равновесие (до  $60^\circ$ )



Опускание на правое колено, упор стоя на правом колене, левую назад.



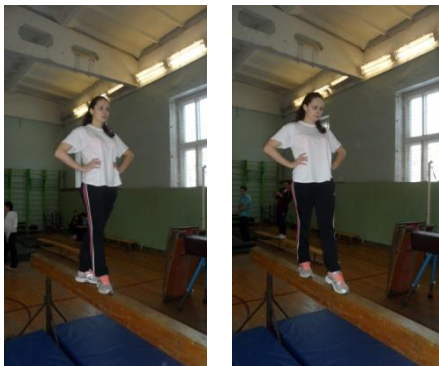
Опустить в сед на правое бедро, руки в стороны



С опорой руками спереди соскок с поворотом лицом к бревну.

## 5 класс

### Упражнения на низком бревне



1. И. п. - стойка поперек, правая перед левой, руки на пояс.  
1-2 - переменный шаг с левой, правая вперед.



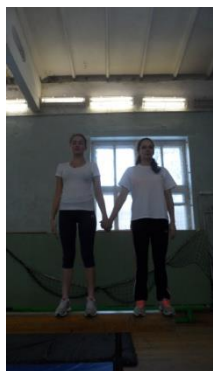
3-4 - переменный шаг с правой, левая вперед, руки в стороны.



5-6 - переменный шаг с левой, правая вперед, руки вверх.



7-8 - шаг правой, дугами внутрь руки в стороны, левая назад.



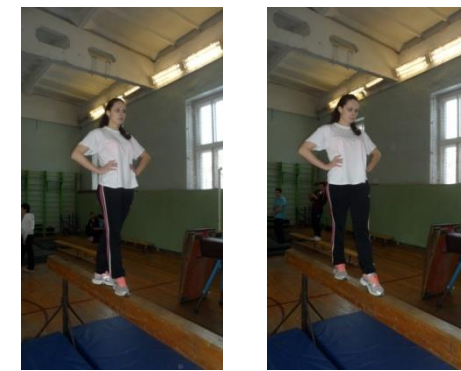
2. И.п. - стойка продольно (вдвоем, втроем), взявшись за руки, на одном из концов бревна.



Приставными шагами дойти до другого конца бревна;



Повернуться налево (направо)



Переменными шагами вернуться обратно;



Повернуться направо (налево) в стойку продольно ноги врозь



Приставить левую (правую);



Полуприсед с наклоном туловища вперед, руки назад-вниз (старт пловца);



Соскок прогибаясь, руки вперед - в стороны-вверх; 8 - приземление, опуская руки, принять о. с.

## Комбинация для совершенствования и контрольного урока



И. п. - стойка правая перед левой, руки вверх.



Два приставных шага с левой ноги.



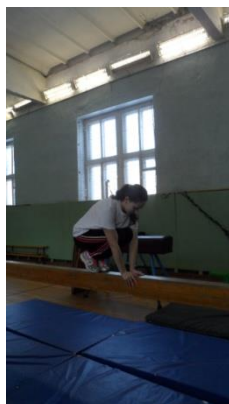
Два приставных шага с правой ноги.



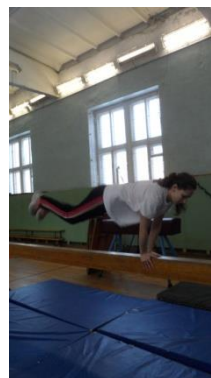
Шаг правой и поворот налево кругом, руки в стороны



Шаг правой и, приставляя левую, поворот налево кругом на носках, руки вниз.



Упор присев.



Соскок прогибаясь вправо.



## 6 класс

### Упражнения на бревне



1. И. п. - стойка продольно.  
1 - скрестный шаг правой влево



Поворот налево кругом



Скрестный шаг левой вправо



Поворот направо кругом



2. И. п. - стойка правая перед левой, руки в стороны.



Махом левую вперед, руки вниз с хлопком под бедром левой ноги.



Шаг левой, руки в стороны.



Повторить с другой ноги.



Поворот налево на  $270^\circ$  в стойку скрестно продольно.



Приставляя левую, стойка продольно и «старт пловца».



Соскок прогибаясь, приземляясь, встать в о. с.

## 7 класс

### Расхождение вдвоем при встрече



И. п. - стойка поперек на носках, правая перед левой, руки в стороны.

Четыре быстрых шага на носках, руки на пояс (стойка поперек, правая перед левой).



Шагом левой поворот направо на 360° на носках и выпад на левой, руки в стороны.



Упор присев на левой.



Разгибая левую, встать на ней и мах правой вперед, руки назад.



Правую назад на носок, дугами книзу руки вверх.



Поворот направо кругом, руки в стороны.



Два прыжка на левой с продвижением вперед, руки на пояс, то же на правой.


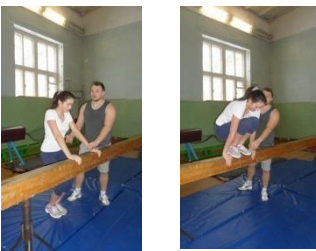







Приставить левую и, дойдя до конца бревна, принять о. с, руки дугами вперед-вверх-назад и «старт пловца».



Соскок прогибаясь с конца бревна со взмахом рук вверх-в стороны.

## Комбинация для совершенствования и контрольного урока

 <p>И.п. - стойка продольно перед бревном у правого конца.</p>	 <p>1. С разбега махом одной и толчком другой упор присев.</p>	 <p>2. Вставая, поворот налево в стойку поперек, левая перед правой, руки в стороны.</p>	 <p>3. Шаг правой и, сгибая ногу в положение выпада, пружинистый наклон вперед, дугами книзу руки перед грудью скрестно, выпрямляясь, встать на правой, левую назад, руки в стороны.</p>	 <p>4. То же с левой ноги.</p>
 <p>5. Переменными шагами дойти до конца бревна, руки на пояс.</p>	 <p>6. Соскок, прогибаясь, с конца бревна толчком двумя.</p>			



## 8 класс

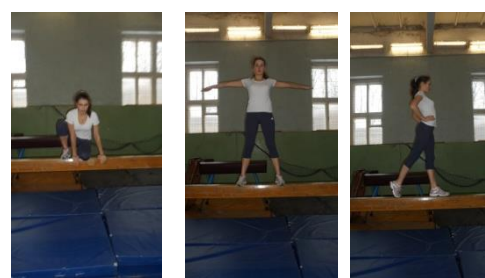
### Упражнения на бревне



И.п. - стойка продольно перед бревном у правого конца.



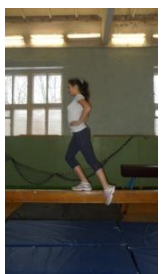
1 - с разбега толчком двумя упор стоя на левом колене, правую в сторону на носок;



2 - сгибая правую, ставя ее возле правой кисти, встать в стойку ноги врозь продольно, руки в стороны и поворот налево в стойку поперек, правую сзади на носок, руки на пояс;



3 - шаг правой, полуприседа на ней, и с кругом правой назад;



4 - шаг левой, полуприседа, с кругом левой назад;



5 - шаг правой и прыжок на ней, дугами назад руки вверх - в стороны, левую назад;  
6 - шаг левой и прыжок на ней, дугами книзу - вперед руки вверх - в стороны, правую назад;




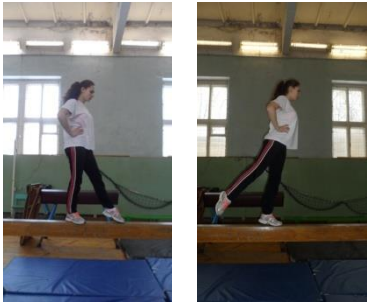








7 - шагом правой поворот кругом на носках, руки дугами книзу - вверх и в стороны, переменными шагами дойти до середины бревна;



8 - соскок в сторону толчком двух.

## Комбинация для совершенствования и контрольного урока

 <p>И. п. - стоя под углом к бревну левым боком.</p>	 <p>1. С косого разбега толчком двух вскоч в упор присев, левая спереди</p>	 <p>2. Встать, руки в стороны</p>	 <p>3. Шаг полки с левой, руки на пояс</p>	 <p>4. Шаг правой вперед и, приставляя левую сзади, поворот налево кругом, руки вверх и в стороны</p>
 <p>5. Шаг правой и мах левой вперед</p>	 <p>6. Шаг левой и мах правой вперед</p>	 <p>7. Выпад на правой, руки на пояс</p>	 <p>8. Упор стоя на правом колене, левую назад</p>	 <p>9. Соскок махом левой назад в стойку правым боком к бревну</p>

## 9 класс

### Комбинация для совершенствования и контрольного урока



И. п. - упор стоя продольно с правой стороны бревна



1. С прыжка в упор, правую в сторону на носок, с поворотом налево упор стоя на левом колене и полушпагат, руки в стороны



2. Опираясь руками вперед, упор лежа



3. Толчком ног упор присев



4. Встать на носки, руки в стороны



5. Шагом правой равновесие



Выпрямляясь и приставляя левую, полуприсед, руки назад, соскок, прогибаясь, вперед - в сторону



## 10 класс

### Комбинация для совершенствования и контрольного урока



И.п. - упор стоя продольно с правой стороны бревна.



1. Вскок в сед на правом бедре, руки в стороны



2. Упор сзади и сед углом



3. Разводя ноги махом назад в упор лежа на согнутых руках



4. Толчком ног в упор присев и встать



5. Два прыжка на левой, правую назад, руки на пояс



6. Два прыжка на правой, левую назад, руки на пояс



7. Приставляя левую, полуприсед и поворот кругом, руки в стороны



8. Шагом правой в равновесие. Выпрямляясь, шагом левой и махом правой соскок влево

# 11 класс

## Комбинация для совершенствования и контрольного урока



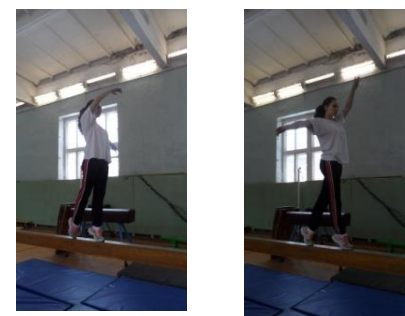
И. п. - упор стоя продольно.



1. С прыжка упор, правую в сторону на носок, поворотом налево стойка на левом колене, правую назад и полушпагат, руки в стороны



2. Через стойку на левом колене, махом правой вперед встать на правую, левую назад на носок, руки в стороны, «волна» руками



3. Вальсовый шаг вперед с левой, круговое движение правой книзу в лицевой плоскости — шаг правой, левую согнутую вперед, руки: левую назад-вверх, правую вперед-книзу



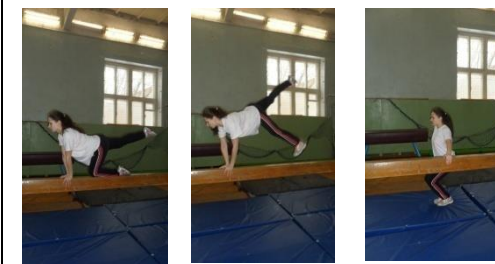
4. Левую ногу назад и равновесие на правой, руки в стороны



5. Выпрямляясь, шаг левой вперед и стойка на носке, руки дугами вперед-вверх-наружу и дугами наружу-вниз - присесть, поворот кругом направо, встать на носки, руки в стороны



6. Два шага полки с правой, руки в стороны, шагом правой выпад, руки: левая вперед-книзу, правая вверх-назад, стойка на левом колене, правую согнутую вперед



7. Упор на левом колене, правую назад, соскок, прогнувшись, с опорой на руки, левым боком к бревну