

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

**Обучение акробатическим упражнениям  
обучающихся 1-11 классов**

**Методическое пособие**

Рыбинск  
2018

**Рецензент:**

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

**Смирнова Т.В.** Обучение акробатическим упражнениям обучающихся 1-11 классов [Текст]: методическое пособие. – Рыбинск: ГПОАУ ЯО РППК, 2018. – 47 с.

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

© Т.В. Смирнова, 2018

## Пояснительная записка

В настоящее время предъявляются высокие требования к специальной профессионально-педагогической подготовке учителей общеобразовательной школы, в том числе и по физической культуре.

Примерные основные образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования в рамках учебного предмета «Физическая культура» предусматривает выполнение акробатических упражнений и их комбинаций. В связи с этим для учителей физической культуры общеобразовательных школ предполагается глубокое профессиональное знание методики обучения акробатическим упражнениям, образцового показа, владение терминологией.

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

# 1 класс

**Группировка** - это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

## Подводящие упражнения



1. Из о.с.<sup>1</sup> руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.

2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

<sup>1</sup> о.с. – основная стойка

**Перекаты** - это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову.

*Подводящие упражнения*



1. Из положения группировки сидя перекаат назад-вперед на спине.



1. Из положения группировки сидя перекаат назад и перекаатом вперед вернуться в и.п.<sup>2</sup>



2. Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед сед в группировке.



3. Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед и.п.

<sup>2</sup> и.п. – исходное положение



4. Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе. Лежа на животе, прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лежа на бедрах. Быстро сгибая руки, выполнить перекат вперед и, разгибая их, перекачаться назад.



4. Из упора стоя на коленях перекачаться в стороны в группировке. Последовательно касаясь пола предплечьем, плечом, боком, спиной, др. боком и плечом, взять группировку и обратным движением возвратиться в и.п.



5. Из упора присев перекачаться в сторону и возвратиться в и.п.



6. Перекаты вперед и назад прогнувшись с различными положениями рук (вверху, за спиной, к плечам).

## 2 класс

### Кувырок вперед

#### Подводящие упражнения



1. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.



2. Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.



3. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед упор присев.



4. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

## Кувырок в сторону



1. Из упора стоя на коленях перекат в сторону.



2. Из упора стоя на коленях кувырок в сторону.



3. Из упора присев кувырок в сторону в упор присев.

## Стойка на лопатках, согнув ноги



1. Из упора присев перекаты назад и вперед.



2. Из упора сидя сзади перекатом назад, сгибая ноги, стойка на лопатках, согнув ноги.



3. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках, согнув ноги.

**Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекатом вперед упор присев**



1. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.

2. Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед упор присев.

3. Из упора присев перекаатом назад стойка на лопатках, согнув ноги, (держать), перекаатом вперед сед в группировке.

4. Из упора присев перекаатом назад стойка на лопатках, согнув ноги (держать), перекаатом вперед, упор присев.

## Комбинация для совершенствования и контрольного урока



1. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.



2. Перекатом назад стойка на лопатках, согнув ноги.



3. Перекатом вперед упор присев.



4. Кувырок в стороны в упор присев и о.с.

## 3 класс

### Два-три кувырка вперед

### Подводящие упражнения - перекаты



1. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.



2. Из упора присев кувырок вперед в упор присев и прыжок вверх.



3. Из упора присев два кувырка вперед в упор присев.

## Стойка на лопатках



1. Из упора сидя сзади перекатом назад, сгибая ноги, стойка на лопатках, согнув ноги.



2. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках, согнув/разогнув ноги, стойка на лопатках - держать.



3. Из упора сидя сзади перекатом назад стойка на лопатках.



4. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках

**Из положения, лежа на спине, «мост»**

*Подводящие упражнения*

- **наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые двумя руками**



1. Наклон головы назад, стоя у гимнастической стенки, опираясь об нее.



2. Из положения, лежа на спине, выполнить «мост» с помощью.



3. Из положения, лежа на спине, выполнить «мост» самостоятельно.

## Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой



1. На расстоянии полушага от стенки, наклоняясь назад, поставить согнутые в локтях руки у головы.

2. Из положения, лежа на спине, повторить и.п. для выполнения «мост»

3. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой и перекат вперед.

## Комбинация для совершенствования и контрольного урока



1. Из упора присев два кувырка вперед в группировке в упор присев.



2. Перекатом назад стойка на лопатках (держать)



3. Перекатом вперед лечь и «мост»



4. Лечь, перекат назад с опорой руками за головой.



5. Перекатом вперед упор присев и о.с.

## 4 класс

### Кувырок назад в группировке



1. Из упора присев перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

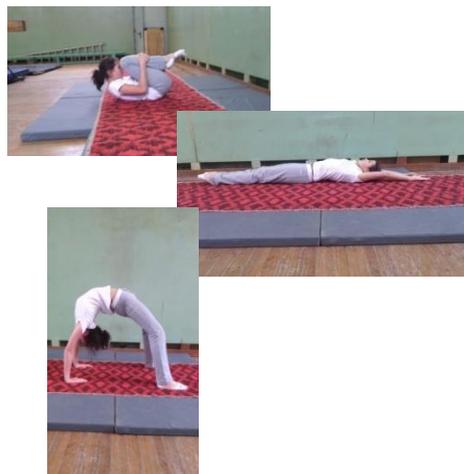


2. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

## Комбинация для совершенствования и контрольного урока



1. Из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках.



2. Перекатом вперед лечь и «мост».



3. Опуститься в положение "лежа на спине".



4. Сесть, руки в стороны.



5. Опираясь слева поворот в упор присев.



6. Кувырок вперед в упор присев.



7. Прыжок вверх прогибаясь и о.с.

## 5 класс

### Комбинация для совершенствования и контрольного урока



1. Кувырок вперед, правая скрестно перед левой



2. Поворот кругом в упор присев



3. Кувырок назад



4. Перекатом назад стойка на лопатках



5. Перекатом вперед упор присев и о.с.

## 6 класс

Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью



1. «Мост» из положения лежа на спине.



2. Из и.п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушага, наклон назад с захватом руками за рейку.



3. «Мост» на большем расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки.



4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока для мальчиков.**



1. Из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост» с помощью



2. Лечь и, поднимая туловище, упор сидя сзади, перекатом назад стойка на лопатках (держать)



3. Перекатом вперед упор присев



4. Кувырок назад в упор присев



5. Кувырок вперед и прыжок вверх, прогибаясь.

## Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек



1. Два кувырка вперед, выпрямляясь, руки вверх



2. Опуститься в «мост»



3. Лечь и стойка на лопатках



4. Перекат вперед в упор присев и прыжок прогибаясь ноги врозь.

## 7 класс

### Кувырок вперед в стойку на лопатках



1. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.

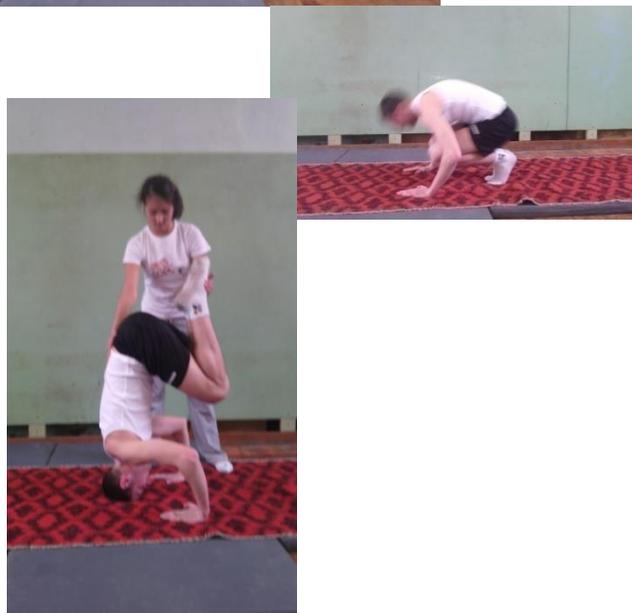
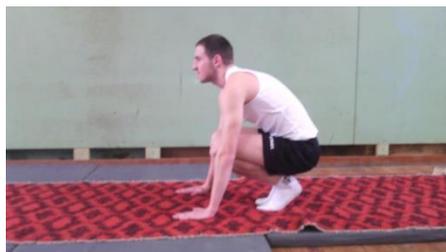


2. Из упора стоя на коленях кувырок вперед в стойку на лопатках.



3. Из упора присев кувырок вперед в стойку на лопатках.

## Стойка на голове согнув ноги



1. Руки и голова должны образовать равносторонний треугольник. Кисти на ширине плеч. Голова опирается верхней частью лба.

2. Из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами с помощью.

3. Из упора присев стойка на голове самостоятельно.

## Кувырок назад в полушпагат



1. Из упора присев кувырок назад в упор присев.



2. Из упора присев кувырок назад в упор стоя на коленях.



3. Из упора присев кувырок назад в упор стоя на одном колене, другую назад.



4. Из упора стоя на коленях, опираясь руками о пол, выдвигая вперед левое колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки левой ноги, выпрямиться, руки в стороны, смотреть вперед



5. Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу, принять полушпагат.

## Комбинация для совершенствования и контрольного урока для мальчиков



1. Из упора присев кувырком вперед стойка на лопатках.



2. Перекат вперед в сед с наклоном.



3. Кувырок назад в упор присев.

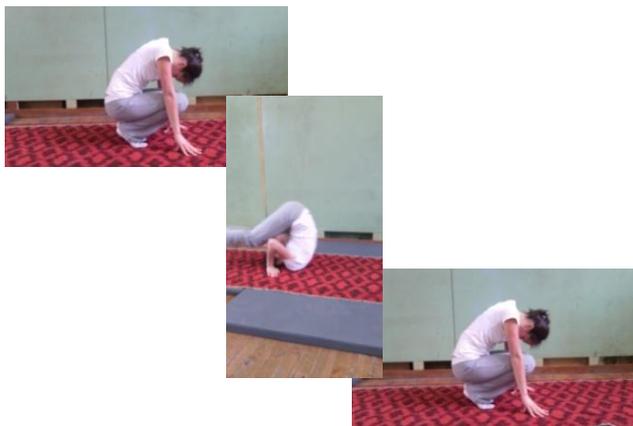


4. Стойка на голове согнув ноги.



5. Опускаясь в упор присев, прыжок вверх прогибаясь.

## Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек



1. Из упора присев кувырком вперед



2. Кувырок вперед в сед с наклоном



3. Лечь и «мост»



4. Лечь и стойка на лопатках



5. Перекатом вперед сед с наклоном



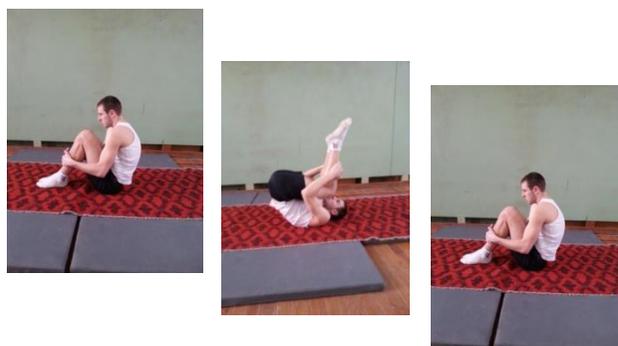
6. Кувырок назад в полушпагат

## 8 класс

### Кувырок назад в упор стоя ноги врозь



1. Из упора присев кувырок назад в упор присев



2. Из седа в группировке перекат назад до упора согнувшись ноги врозь и возвратиться в и.п.



3. Из упора присев, перекат назад в группировке до упора согнувшись ноги врозь и возвратиться в и.п.



4. Из упора стоя ноги врозь согнувшись, сгибание и разгибание рук до касания головой матов.



5. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя ноги врозь

## Длинный кувырок



1. Из упора присев кувырок вперед в упор присев



2. Из упора присев кувырок вперед с постепенным увеличением расстояния между ногами и руками в упор присев



3. Из полуприседа длинный кувырок вперед в упор присев с линии, находящейся на расстоянии 60-80см до постановки рук

## Стойка на голове



1. Из упора присев стойка на голове согнув ноги



2. Из упора присев, стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением тела до прямого положения



3. Из упора присев толчком двумя ногами стойка на голове и возвратиться в и.п.

## «Мост» и поворот кругом в упор стоя на одном колене



1. Повторить «мост» из положения лежа на спине



2. Повторить «мост» из положения стоя с помощью



3. В положении «мост» научить переносить тяжесть тела с руки на руку, приподнимая одну руку от пола.



4. Повторить положение упора стоя на одном колене



5. «Мост» и поворот кругом в упор стоя на одном колене с помощью и самостоятельно

## Комбинация для совершенствования и контрольного урока для мальчиков



1. Из упора присев кувырок назад в упор стоя ноги врозь



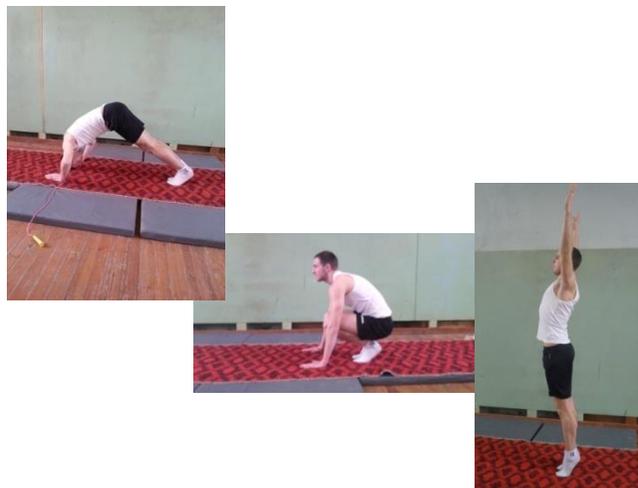
2. Наклон вперед прогнувшись руки в стороны



3. Упор присев и стойка на голове толчком двумя



4. Опускание в упор присев и кувырок вперед

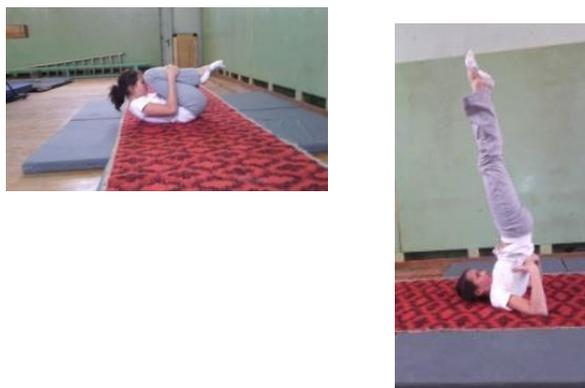


5. Длинный кувырок и прыжок вверх, прогибаясь

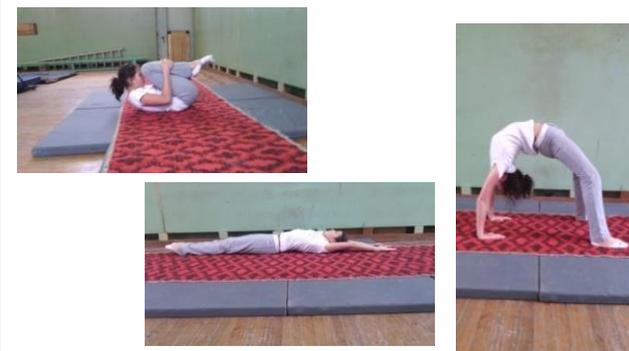
## Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек



1. Из упора присев кувырок назад



2. Перекатом назад стойка на лопатках



3. Перекатом вперед лечь и «мост»



4. Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад



5. Махом левой упор присев и кувырок вперед



6. Прыжок вверх прогибаясь и о.с.

## 9 класс

### Из упора присев силой стойка на голове



1. Повторить стойку на голове согнув ноги



2. Повторить стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами



3. Из упора присев стойка на голове согнув ноги силой



4. Из упора присев стойка на голове согнувшись (с прямыми ногами) силой

## С трех шагов разбега кувырок вперед прыжком



1. Из упора присев  
кувырок вперед



2. Из упора присев  
длинный кувырок вперед в  
упор присев



3. Из полуприседа руки  
назад, кувырок прыжком в  
упор присев



4. С трех шагов разбега  
кувырок вперед прыжком в  
упор присев

## Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед



1. Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад



2. Равновесие стоя боком у гимнастической стенки



3. Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие 3-4с



4. Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед

## Комбинация для совершенствования и контрольного урока для мальчиков



1. С 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев



2. Силой стойка на голове и руках согнув ноги



3. Опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь с поворотом кругом



4. Полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь и о.с.

## Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек



1. Шагом левой равновесие



2. Выпад правой, руки в стороны



3. Кувырок вперед в упор присев



4. Кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед



5. Кувырок назад в упор присев



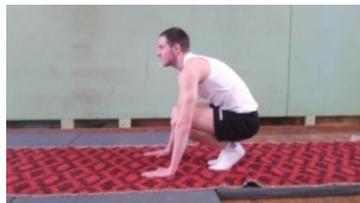
6. Прыжком вверх с поворотом кругом

## 10-11 классы

### Кувырок прыжком через препятствие высотой 90 см



1. Повторить из упора присев длинный кувырок вперед



2. С места кувырок прыжком



3. С 2-3 шагов разбега кувырок прыжком, постепенно увеличивая высоту до 50-70 см



4. С разбега кувырок прыжком через препятствие высотой до 90 см

## Стойка на руках махом одной и толчком другой



1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью



2. Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.

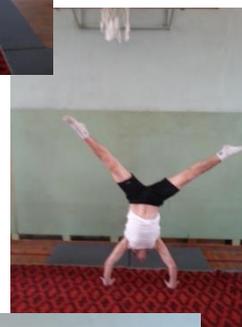
## Переворот в сторону



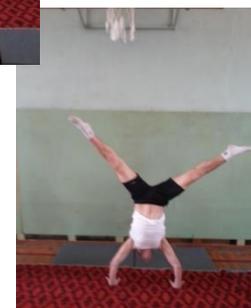
1. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода развести ноги врозь



2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, затем быстро переместить поочередно руки, страхуя



3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом



4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону

## Кувырок назад через стойку на руках с помощью



1. Махом одной и толчком другой повторить стойку на руках с помощью



2. Из положения упора лежа согнувшись разгибаться в тазобедренных суставах с помощью в стойку на руках



3. Из седа с наклоном вперед перекатом назад стойка на руках с помощью и возвращение в и.п.



4. Из седа с наклоном вперед кувырок назад через стойку на руках с помощью



Из о.с. наклониться вперед как можно глубже и, теряя равновесие назад, опереться руками о пол около колен. Сед с прямыми ногами и кувырок назад через стойку на руках с помощью

## Комбинация для совершенствования и контрольного урока для юношей в 10 классе



1. Махом одной и толчком другой  
стойка на руках и кувырок вперед



2. Силой стойка на голове



3. Опускаясь в упор присев, кувырок  
назад через стойку на руках

## Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девушек в 10 классе



1. Опускаясь на колени, наклон назад, руки на пояс



2. Выпрямляясь с поворотом налево, сед и угол (держать), руки в стороны



3. Лечь и стойка на лопатках



4. Кувырок назад в полушпагат

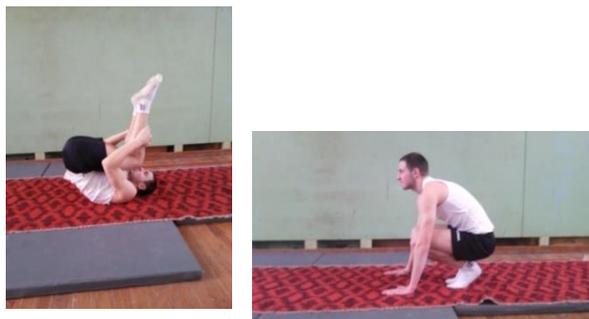


5. Упор присев и шагом левой перекидной прыжок в выпад правой руки в стороны

## Комбинация для совершенствования и контрольного урока для юношей в 11 классе



1. С 2-3 шагов разбега кувырок прыжком вперед



2. Кувырок вперед в упор присев



3. Силой стойка на голове



4. Опускаясь в упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись



5. Выпрямляясь шагом одной и махом другой, переворот в сторону

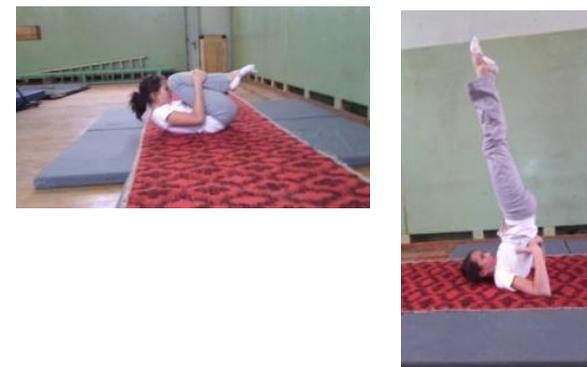
## Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девушек в 11 классе



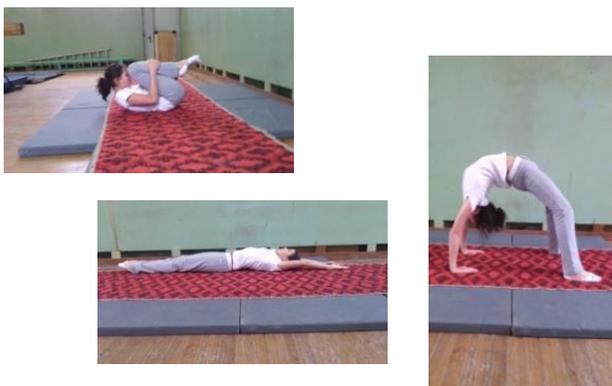
1. Кувырок вперед в сед с наклоном



2. Выпрямляясь, сед углом, руки в стороны



3. Перекатом назад стойка на лопатках



4. Перекатом вперед лечь и «мост»



5. Поворот в упор присев



6. Встать в равновесие на одной, руки в стороны, выпад вперед и кувырок вперед в упор присев и о.с.

## Рекомендуемая литература

1. Бурухин, С.Ф. Гимнастика в школе: учебное пособие / С.Ф. Бурухин. – Ярославль: изд. ЯГПУ, 2006. – 242 с.
2. Журавин, М.Л. Гимнастика / М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. – М.: Академия, 2005. – 448 с.
3. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. - 448 с.