

12.01.2023г.

## *Расхождение на гимнастической скамейке в парах.*

Здравствуйте!

**В связи с тем, что не у всех есть возможность выполнять упражнения на гимнастических предметах, вы теперь сможете ознакомиться с ними на теории, а выполнять будете упражнения для укрепления мышц.**

**Вспомните правила техники безопасности! Упражнения выполняйте под контролем родителей!**

**Всем выполнить разминку перед тем как выполнять упражнения!**

**Девочки:**

- 2/10 раза выполнение приседаний;
- 2/30 сек держание планки на прямых руках.

**Мальчики:**

- 2/15 раза выполнение приседаний;
- 2/30 сек держание планки на прямых руках.

### **Упражнения с гимнастической скамьей**

Гимнастическая скамейка — массовый снаряд, который широко используется в практике физического воспитания.

Основные размеры: длина — 4 м, ширина — 24 см, высота — 30 см.

Гимнастическая скамейка - универсальный снаряд для развития физических качеств.

**Развитие координационных способностей. Совершенствование навыков равновесия.**

#### ***Упражнение 1. Поднимание скамейки.***

И.п.- стоя ноги врозь правым боком к скамейке

1-взять скамейку левой рукой за дальний край хватом сверху, правой за ближний край хватом снизу;

2-поднять скамейку вверх на прямые руки;

3 - мах левой ногой в сторону;

4 -приставить левую;

5 - мах правой ногой в сторону;

6 -приставить правую.

Повторить 8-12 раз.

#### ***Упражнение 2. Ходьба по скамейке.***

- Ходьба по скамейке; можно выполнять с гимнастической палкой на плечах.
- Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямых ног и хлопками под ними.
- Передвижение по скамейке приставными шагами правым (левым) боком.

- Вдоль скамейки около нее на полу располагаются различные предметы – кубики, набивные мячи, гири, гантели – в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности учащихся. Ученик при передвижении по скамейке наклоняется и переносит предметы по одному на другую сторону скамейки.

### ***Упражнение 3. Повороты.***

И.п. – стоя на скамейке на прямых ногах, руки в стороны. Повороты на носках на 180°.

### ***Упражнение 4. Ласточка.***

Равновесие на одной ноге – «ласточка».

### **Развитие скоростно-силовых качеств.**

Способствуют разнообразные прыжки со скамейки, на скамейку и через нее.

### ***Упражнение 1. Напрыгивание.***

И.п. – стоя лицом к скамейке.

1. Напрыгивание на скамейку.
2. Прыжком вернуться в и.п.

### ***Упражнение 2. Напрыгивание с чередованием ног.***

И.п. – стоя лицом к скамейке.

1. Напрыгивание на скамейку правой ногой.
2. Прыжком вернуться в и.п.
3. Напрыгивание на скамейку левой ногой.
4. Прыжком вернуться в и.п.

### ***Упражнение 3. Перепрыгивание.***

И.п. – стоя боком к скамейке.

1. Перепрыгивание через скамейку вправо.
2. Перепрыгивание через скамейку, возвращаясь в и.п.

Данное упражнение можно выполнять только с правой (левой ноги).

### ***Упражнение 4. Переступание.***

И.п. – левая нога стоит на скамейке, правая на полу.

1. Правой ногой переступить вперед.
2. Правой ногой переступить назад.

Можно выполнять упражнение на время 15, 20, 30 сек., в зависимости от подготовленности занимающихся.

### ***Упражнение 6. Прыжки в упор присев.***

И.п. - Упор присев, руки на скамейке, ноги слева.

1. Не отрывая рук, перепрыгнуть через скамейку.
2. Не отрывая рук, перепрыгнуть через скамейку в и.п.

### **Развитие силы.**

Скамейка используется как отягощение (выполнение движений, связанных с подниманием, опусканием и удержанием скамейки). При этом упражнения разнообразны по содержанию и характеру напряжения мышц: одни получают статическую нагрузку (удержание скамейки), а другие — динамическую, с уступающим и преодолевающим характером мышечной работы.

### ***Упражнение 1. Поднимание скамейки.***

И.п.- стоя ноги врозь правым боком к скамейке

1-взять скамейку левой рукой за дальний край хватом сверху, правой за ближний край хватом снизу;

2-поднять скамейку вверх на прямые руки;

3 - руки согнуть;

4 - руки выпрямить.

Повторить 10-12 раз. Упражнение требует особой осторожности, руки следует сгибать не до конца, чтобы не задеть голову.

### ***Упражнение 2. Наклоны с поднятой скамейкой.***

И.п.- стоя ноги врозь правым боком к скамейке

1-взять скамейку левой рукой за дальний край хватом сверху, правой за ближний край хватом снизу;

2-поднять скамейку вверх на прямые руки;

3 - наклон влево;

4 - выпрямиться;

5 - наклон вправо;

6 - выпрямиться.

Повторить 8-12 раз. Вариант: выполняя упражнение, можно делать не по одному, а по два-три пружинящих наклона.

### ***Упражнение 3. Наклоны с поднятой скамейкой.***

И.п.- стоя ноги врозь правым боком к скамейке

1-взять скамейку левой рукой за дальний край хватом сверху, правой за ближний край хватом снизу;

2-поднять скамейку вверх на прямые руки;

3 -опустить скамейку влево - вниз до уровня пояса, держать 3 сек.;

4 - поднять скамейку вверх на прямые руки.

Повторить 6-8 раз.

### ***Упражнение 4. Грузчик.***

И.п.- стоя ноги врозь правым боком к скамейке

1-взять скамейку левой рукой за дальний край хватом сверху, правой за ближний край хватом снизу;

2-поднять скамейку вверх на прямые руки;

3 - наклонив голову вперед, положить скамейку на плечи (положение грузчика);

4 - поднять скамейку вверх на прямые руки.

Повторить 6-8 раз. Упражнение требует максимальной синхронности движений, четкости выполнения команд.

### ***Упражнение 5. Грузчик на плечо.***

И.п.- стоя ноги врозь правым боком к скамейке

1-взять скамейку левой рукой за дальний край хватом сверху, правой за ближний край хватом снизу;

2-поднять скамейку вверх на прямые руки;

3 - опустить скамейку на правое плечо;

4 - поднять скамейку вверх на прямые руки;

5 - опустить скамейку на левое плечо;

6 - поднять скамейку вверх на прямые руки.

Повторить 10—12 раз.

### ***Упражнение 6. Движение в присяде.***

И.п.- стоя ноги врозь правым боком к скамейке

1-взять скамейку левой рукой за дальний край хватом сверху, правой за ближний край хватом снизу;

2-поднять скамейку вверх на прямые руки;

3 - медленно опуская руки, положить скамейку на голову;

4 - присесть;

5- ходьба вперед в приседе 10-20 м.

### ***Упражнение 7. Движение со скамейкой на плече.***

И.п.- стоя ноги врозь правым боком к скамейке

1-взять скамейку левой рукой за дальний край хватом сверху, правой за ближний край хватом снизу;

2-поднять скамейку вверх на прямые руки;

3 - медленно опуская руки, положить скамейку на голову;

4 - присесть;

5- продвижение по залу шагом, бегом со скамейкой на правом (левом) плече.

### **Формирование правильной осанки.**

Этому способствуют специально подобранные упражнения типа смешанных упоров и др.

#### ***Упражнение 1. Страус***

И.п. – присед на скамейке, держась за край руками.

1. Выпрямить ноги, выгнуть спину,

2. Держать положение,

3. Вернуться в и.п.

4. Пауза.

#### ***Упражнение 2. Мост***

Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке; то же самое, отталкиваясь от скамейки и делая хлопок ладонями. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади – обратные отжимания.