



- **2)** Разучи передвижения по гимнастической скамейке шагом лицом и спиной вперёд.
- **3)** Разучи передвижения по гимнастической скамейке приставным и скрестным шагом.
- **4)** Разучи передвижения по наклонной гимнастической скамейке обычным, приставным и скрестным шагом.
- **5)** Придумай упражнения в передвижении на гимнастической скамейке и покажи их ученикам своего класса.



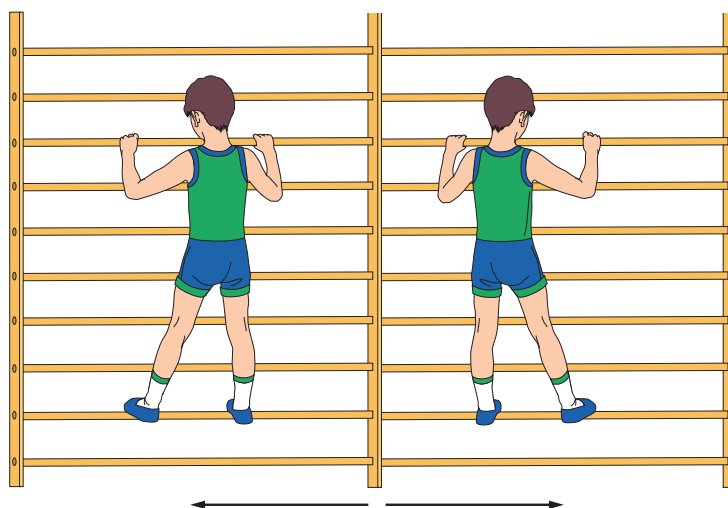
ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ

Упражнения в передвижениях по гимнастической стенке помогают развивать координацию и смелость, уверенно двигаться в сложных условиях.

Начинают с выполнения простых упражнений: передвижения приставным шагом в правую и левую сторону по нижней рейке гимнастической стенки, спуска и лазанья вверх.



Чтобы выполнить первое упражнение, необходимы следующие действия: 1 — взяться руками за рейку гимнастической стенки на уровне груди; 2 — встать на нижнюю рейку лицом к гимнастической стенке; 3 — последовательно перемещая руки вправо, передвигаться приставным шагом в правую сторону, под ноги не смотреть; 4 — последовательно перемещая руки влево, передвигаться приставным шагом в левую сторону, под ноги не смотреть.

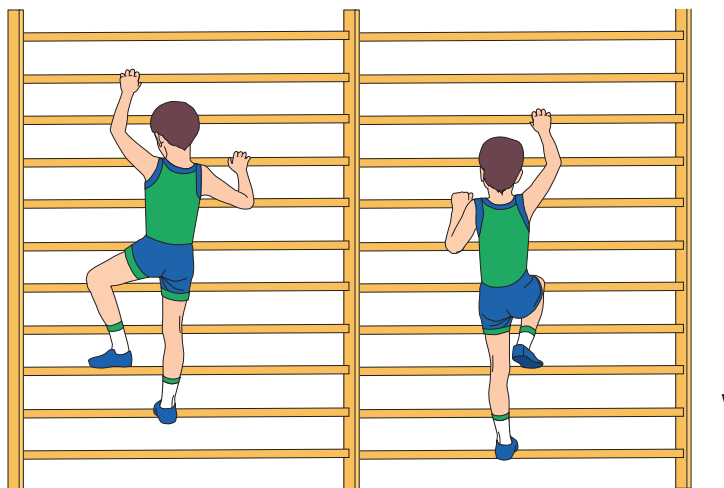


Разучив передвижение приставным шагом, приступают к обучению спуску по гимнастической стенке. Очень важно начинать обучение именно с этого элемента. Упражнение выполняется следующим образом.

1. И. п. — стоя на рейке лицом к гимнастической стенке, сделать хват руками за рейку на уровне груди. 1 — сгибая левую ногу в колене, опуститься, ставя правую ногу на рейку ниже;

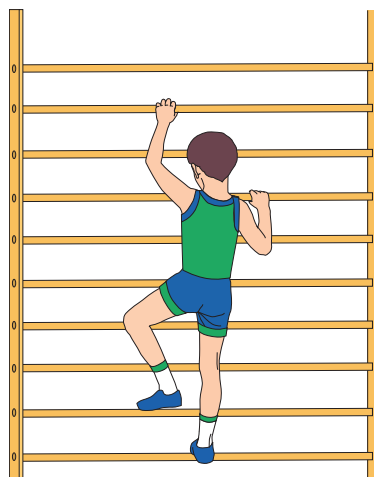
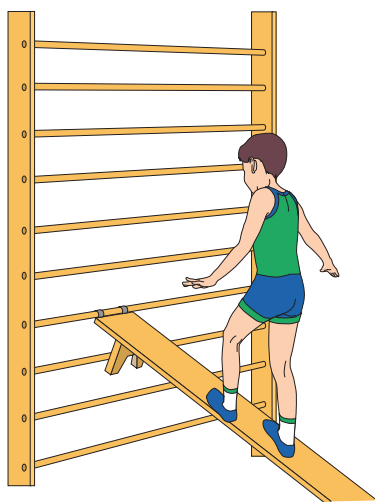


2 — сгибая правую руку в локте, сделать хват за рейку ниже; 3 — сгибая правую ногу в колене, опуститься, ставя прямую ногу на рейку ниже; 4 — сгибая левую руку в локте, сделать хват за рейку ниже.



2. Далее разучивают упражнение с передвижением вперёд по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку.

И. п. — подняться вверх по гимнастической скамейке и взяться руками за рейку на уровне груди. 1 — удерживая себя левой рукой, правую





руку переставить в правую сторону; 2 — удерживая себя двумя руками, переставить правую ногу в правую сторону; 3 — удерживая себя правой рукой, приставить к ней левую руку; 4 — удерживая себя двумя руками, приставить левую ногу к правой ноге.

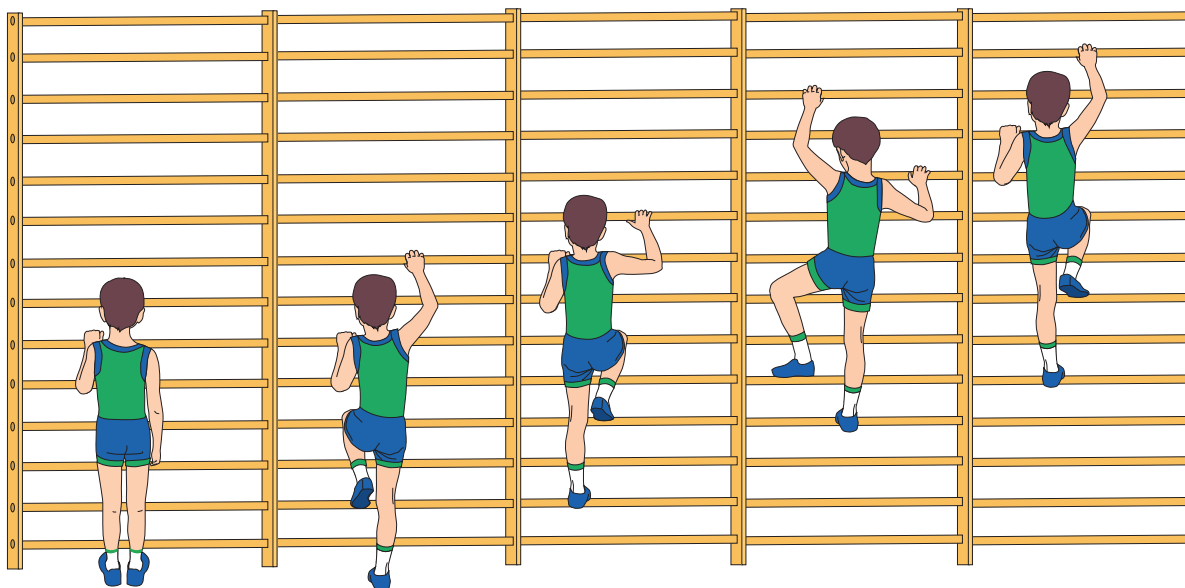
Из этого положения обучаются правильному спуску по гимнастической стенке.

Обучившись первым двум упражнениям, приступают к разучиванию основного способа лазанья по гимнастической стенке вверх с последующим спуском.

При лазанье вверх выполняют те же движения, что и при спуске:

1 — движение правой ноги повторяет движение левой руки;

2 — движение левой ноги повторяет движение правой руки.





Вопросы и задания

1) Как ты думаешь, надо ли тебе научиться лазать по канату, передвигаться по гимнастической скамейке и гимнастической стенке? Поясни свой ответ.

2) Повысь уровень развития силы мышц рук с помощью комплекса упражнений с гантелями (вес гантели для мальчиков — 200 г, девочек — 100 г).

3) Придумай передвижения по гимнастической скамейке разными способами и покажи их своим одноклассникам.

4) Рассмотрите внимательно рисунки, изображающие способы спуска и подъёма по гимнастической стенке. Обратите внимание на положение рук и ног при лазании. Вместе со взрослыми разучите приёмы лазания по гимнастической стенке:

1) на небольшую высоту — до 1 м;

2) на высоту 1—2 м.

5) Людям каких профессий необходимо уметь хорошо лазать по лестнице и передвигаться по узким доскам на большой высоте? Поясни свой ответ и обсуди его с одноклассниками.

