**А. А .И.**

**учитель физической культуры**

**Алгоритм обучения гимнастическим упражнениям**.

В соответствии с ФГОС ООО, обучение учащихся гимнастике с основами акробатики, предусмотрено в трёх уровнях общего образования, как для мальчиков (юношей), так и для девочек (девушек). Гимнастика и гимнастические упражнения способствуют решению задач физической культуры в школе: укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, формировании здорового образа жизни и др.

Учащиеся 1 – 4 классов с большим интересом, удовольствием и старанием осваивают этот раздел программы. А вот начиная с 5 – 8 классы этот интерес начинает снижаться, в 9 - 11 кассах у многих пропадает совсем. Урок физической культуры имеет оздоровительную, общеразвивающую направленность где используются разнообразные методы и формы работы. Для того чтоб интерес к занятиям гимнастики не снижался я применяю **обучающие программы**.

Опираясь на свой многолетний опыт работы хотелось бы поделиться некоторыми наработками, техники выполнения и методики разучивания гимнастических элементов, с использованием обучающих программ, составленных по методу предписаний алгоритмического типа.

На основании анализа современной научно – методической литературы необходимо отметить, что процесс формирования двигательных умений и навыков осуществляется гораздо успешнее если уровень физической подготовленности высок (чем выше тем успешнее), практика физического воспитания показывает, что при обучении гимнастическим упражнениям в школьной программе, необходим комплексный целенаправленный подход к развитию специальных двигательных качеств. Здесь определённый интерес представляет обучающие программы, составленные по методу алгоритмического типа. И разрабатываются, исходя прежде всего из решения задач, стоящих на каждом этапе обучения двигательному действию.

Например первая обучающая программа по обучению **подъёму переворотом силой** из виса на перекладине:

- из виса на перекладине подтянуться, затем поднять ноги и тазобедренный сустав выше перекладины и как можно ближе к снаряду, как только тазобедренный сустав оказался на уровне с перекладиной необходимо откинуть голову назад и перейти в положение упор лёжа согнувшись касаясь грифа бёдрами или животом, затем руки выпрямить и принять положение упор (упор прогнувшись). А ещё более эффективно обучение , если сам учитель может показать (правильно) тот или иной элемент упражнения, так же необходимо использовать ТСО. После того как учащиеся получили информацию о технике выполнения упражнения, проверяется их готовность к освоения этого упражнения.

- необходимо дать самому ученику или с помощью учителя выполнить подъём переворотом. Обучающиеся должны уметь удерживаться в висе на согнутых руках. При необходимости используются **1 и 2-я** серии учебных заданий ( развитие специальных физических качеств и изучение исходного и конечного положения), подготовительные упражнения: вис на согнутых руках, подтягивание, подтягивание в облегчённом режиме – берётся жгут, оба конца привязываются к перекладине, ноги поставить на середину жгута, таким образом вес обучаемого становится легче и подтягиваться легче; поднимание ног (прямых, согнутых) на 2-6 секунд к перекладине из виса, поднимание согнутых (прямых) ног на гимнастической стенке из виса, поднимание прямых (согнутых) ног из положения лёжа на спине на гимнастической скамейки, то же на гимнастических матах.; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и др. упражнения для мышц верхнего плечевого пояс и живота. Для данной серии контрольным упражнением является поднимание ног из виса на гимнастической стенке. Количество раз и количество подходов даётся индивидуально.

-**3-я** серия учебных заданий: из виса стоя хватом за нижнюю жердь разновысоких брусьев махом одной и толчком другой – вис прогнувшись, упираясь ногами в верхнюю жердь. Толчком ног выполнить подъём переворотом в упор на нижней; сгибание и разгибание рук в висе и упоре на брусьях. Количество раз и количество подходов даётся индивидуально**.**

-**4 и 5-я** серииучебных заданий: подъём переворотом махом одной и толчком другой на низкой перекладине с помощью партнёра; то же, самостоятельно; то же но толчком двумя; подъём переворотом из виса (силой).

Подъём разгибом на брусьях:

-из размахивания в упоре на руках махом вперёд как можно выше поднять прямое тело над жердями и , не останавливаясь, согнуться в тазобедренных суставах. Приняв упор на руках согнувшись, не задерживаясь в этом положении, резко разогнуться, посылая ноги вверх - вперёд с последующим торможением движения ног, нажимая прямыми руками на жерди, перейти в упор и выполнить мах назад.(страховка и помощь выполняются стоя сбоку, одной рукой подтолкнуть под спину, другой поддержать за бедро).

Обучающие должны знать, что разгибание в тазобедренных суставах выполняется очень быстро (резко).

Обучающая программа 1 и 2 серии заданий:

-необходимо уметь правильно выполнять махи.

-в упоре на руках поднимание и опускание ног до угла 90 градусов, угол держать 2 – 4 сек. 5 – 8 повторений.

-из положения лёжа спиной на гимнастической скамейке установленной под углом 25 градусов, руки вдоль туловища ладонями вниз, силой перейти в стойку согнувшись на лопатках, ноги прямые; повторить 4 -5 раз.

-в упоре лёжа сзади на согнутых руках с опорой стопами ног о перекладину гимнастической стенки быстро разогнуться и выпрямить руки (при разгибании рук тело послать вперёд, смотреть на носки ног), повторить 6 – 8 раз.

3 серия заданий:

-из упора стоя на руках (брусья низкие) махом одной и толчком другой перейти в упор согнувшись на руках (ноги прямые и параллельно пола, а спина и тазобедренный суставы приподняты над жердями); повторить 4 – 6 раз.

-из размахивания в упоре на руках махом вперёд перейти в упор согнувшись на руках; повторить 6 – 8 раз.

-из положения лёжа согнувшись на спине, руки вдоль туловища, ладонями вниз, приподнимая тело, быстро разогнуться вверх (стойка на лопатках без помощи) и вернуться в исходное положение; повторить 6 – 8 раз.

-из положения лежа согнувшись на спине , руки вдоль тела ладонями вниз, быстро разогнуться и, нажимая руками перейти в сед ноги врозь; повторить 6 – 8 раз.

4 серия заданий (эти задания направлены на обучение умениям оценивать выполняемые движения в пространстве, по степени мышечных усилий):

-из положения лёжа на спине согнувшись на гимнастическом мате, руки вдоль тела , быстрым, резким движением разогнуться при этом нажимая руками перейти в сед ноги врозь, руки в упоре сзади . повторить 4 – 8 раз

-то же, но при конечном положении тела стопы ног опираются на стопку гимнастических матов повторить 4 – 5 раз

-то же, но при конечном положении тела стопы ног не касаются гимнастических матов.

повторить 6 – 8 раз.

5 серия заданий:

-из упора согнувшись на руках на брусьях подъём разгибом в сед ноги врозь с помощью (учителя, наиболее подготовленного ученика). повторить 5 – 8 раз.

-то же, самостоятельно. Повторить 5 – 7 раз.

Для успешной реализации предложенных обучающих программ большое значение имеет освоение 1 и 2 серий учебных заданий, которые являются наиболее целенаправленными средствами повышения специальной физической подготовки при освоении изучаемого упражнения, однако выполнение учебных заданий данной серии в соответствии с требованиями обучающей программы дает лишь тот уровень физической подготовленности, который позволяет приступить к процессу формирования техники осваиваемого упражнения, для достижения более высоких результатов при исполнении гимнастических упражнений, изучаемых по обучающей программе, необходимо параллельно целенаправленно развивать физические качества в избранных упражнениях. Одним из эффективных методов специальной физической подготовки является выполнение учебных заданий 1 – 2 серий обучающей программы в форме круговой тренировки.

На протяжении всех занятий необходимо стимулировать устойчивый интерес учащихся к занятиям. А этому в значительной степени способствует введение в учебный процесс соревновательного и игрового методов обучения, а также приёмов, повышающих проявление самостоятельности и активности занимающихся.

Используемая литература: 1.Настольная книга учителя физической культуры

*/Авт. –сост. Г.И.Погадаев/ издат.:Москва ФиС 2000г.*

2.Физическое воспитание

*/Авт. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г./ издат. : Москва «Высшая школа» 1984г.*

3.Портфель учителя «Силовая подготовка детей школьного возраста»

*/Авт. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А./ издат.: Москва «НЦ ЭНАС» 2002г.*

4.Гимнастика

*/Авт. Палыга В.Д./ издат. : «Просвещение». 1982г.*

5.Физическая культура 5,6,7 классы.

*/Под редакцией Г.Б. Мейксона и Л.Е. Любомирского/ издат. : Москва «Просвещение». 1988г.*