**Задания для учебной практики по гимнастике**

Данные задания разработаны на основе содержания учебного материала по гимнастике, изложенного в Типовой программе по физической культуре в школе. Основной упор в заданиях сделан на общеразвивающих, акробатических и прикладных упражнениях. В каждом задании конкретизированы только общие образовательные задачи урока, а другие типы задач (оздоровительные, воспитательные и др.) студенты должны придумать самостоятельно с учетом образовательных задач.

|  |
| --- |
| Задание №1  *Строевые упражнения*  1. Разучить основную стойку.  2. Разучить построение в шеренгу (по распоряжению).  *Общеразвивающие упражнения без предмета*  *Прикладные упражнения*  Обучить передвижению по гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук, с поворотами на 90\*, с перешагиванием через набивные мячи  *Акробатика*  Разучить группировку и перекаты назад и вперёд в группировке из различных положений  *Поставить задачу и решить ее с помощью подвижной игры* |
| Задание №2  *Строевые упражнения*  Разучить построение в колону по одному (по распоряжению).  Разучить повороты направо, налево, кругом - по распоряжению (переступанием на месте) и по команде (прыжком).  *Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой*  *Акробатика*  Разучить перекат в сторону из положения лежа на животе.  *Прикладные упражнения*  Разучить различные варианты расхождения при ходьбе навстречу по скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по низкому бревну  *Поставить задачу и решить ее с помощью эстафеты* |
| Задание №3  *Строевые упражнения*  Разучить вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» «Разойдись!»  *Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке*  *Акробатика*  Разучить из упора присев кувырки вперёд через левое (правое) плечо с подстраховкой рукой  *Прикладные упражнения*  Разучить смешанные висы, стоя на рейке гимнастической стенки: вис стоя согнув руки, вис присев, вис стоя на рейке согнувшись, вис спиной и др.  *Прыжки*  Разучить наскок на мостик и прыжок вверх прогнувшись (в т.ч. с поворотами) с устойчивым приземлением на мат.  *Поставить задачу и решить ее с помощью подвижной игры* |
| Задание №4  *Строевые упражнения*  Разучить расчёт по порядку, по два, по три в шеренге и в колонне  *Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке*  *Прикладные упражнения*  Разучить лазание по гимнастической стенке различными способами  *Акробатика*  Разучить кувырок вперед из упора присев  Разучить из упора присев перекат назад через правое и левое плечо *Поставить задачу и решить ее с помощью эстафеты* |
| Задание №5  *Строевые упражнения*  Разучить форму сдачи рапорта дежурным  *Общеразвивающие упражнения поточным способом*  *Прикладные упражнения*  Разучить лазание по гимнастической стенке различными способами  Обучить передвижению по гимнастической стенке с перелезанием через партнёра и подлезанием под него.  *Акробатика*  Разучить из полуприседа, руки назад, толчком двумя длинный кувырок вперед  Разучить перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой (для кувырка назад) и перекат вперёд в упор присев.  *Поставить задачу и решить ее с помощью эстафеты* |
| Задание №6  *Строевые упражнения*  Разучить повороты на месте налево (направо), пол-оборота направо (налево) и кругом  *Общеразвивающие упражнения проходным способом*  *Прыжки*  Разучить наскок в упор присев на и соскок прогнувшись  *Акробатика*  Разучить из стойки ноги врозь правой (левой) согнувшись, кувырок вперёд через правое и левое плечо с подстраховкой рукой  Разучить кувырок назад  *Общая физическая подготовка круговым способом (не менее 5 станций)* |
| Задание №7  *Строевые упражнения*  Разучить выполнение команды «На месте шагом марш!» «Шагом марш!», «Бегом марш!» «Класс, стой!».  *Общеразвивающие упражнения без предмета*  *Разучить преодолению полосы препятствий*  *Акробатика*  Разучить из упора присев перекатом назад, стойка на лопатках согнув ноги и перекат вперёд в упор присев  Разучить кувырок назад в упор стоя ноги врозь  *Прыжок*  Разучить прыжок ноги врозь  *Поставить задачу и решить ее с помощью подвижной игры* |
| Задание №8  *Строевые упражнения*  Разучить перестроение из одной шеренги в две и обратно.  *Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой*  *Прикладные упражнения*  Обучить ходьбе приставными шагами вперед и в сторону по низкому бревну и рейке гимнастической скамейке с различными положениями рук и поворотами, соскок с конца бревна  *Акробатика*  Разучить из положения стоя, опускаясь в присед, перекат назад через правое и левое плечо  Разучить из упора присев, стойка на лопатках - перекат вперед в упор присев  *Поставить задачу и решить ее с помощью эстафеты* |
| Задание №9  *Строевые упражнения*  Разучить перестроение из одной колонны в две и обратно  *Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке*  *Акробатика*  Разучить из полуприседа ноги врозь правой (левой) кувырок вперёд в стойку на лопатках  Разучить «мост» из положения лежа на спине.  *Прыжок*  Разучить прыжок согнув ноги через козла (коня в ширину)  *Поставить задачу и решить ее с помощью подвижной игры* |
| Задание №10  *Строевые упражнения*  Разучить перестроение из одной шеренги в 3 уступами - по расчету «6,3, на месте» и обратно в одну шеренгу  *Общеразвивающие упражнения поточным способом*  *Акробатика*  Разучить из упора присев стойку на голове и руках согнув ноги.  Разучить из положения «мост», поворот кругом в упор стоя на одном колене.  *Прикладные упражнения*  Обучить различным вариантам переноски человека одним человеком (на спине, на плече, на руках и др.) и одного двумя и более.  *Поставить задачу и решить ее с помощью эстафеты* |
| Задание №11  *Строевые упражнения*  Разучить перестроение из колонны по одному в колонну по два (по три) поворотом налево в движении с размыканием по ходу движения на дистанцию, интервал 2 шага  *Общеразвивающие упражнения без предмета*  *Прыжок*  Разучить прыжок углом толчком двумя  *Акробатика*  Разучить из положения стоя ноги врозь, наклоном назад «мост» и поворот кругом в упор стоя на одном колене.  Разучить равновесие на левой (правой) «ласточка»  *Общая физическая подготовка круговым способом (не менее 5 станций)* |
| Задание №12  *Строевые упражнения*  Обучить передвижению в колонне по одному по ука­занным ориентирам в зале  *Общеразвивающие упражнения проходным способом*  *Акробатика*  Разучить махом одной и толчком другой, стойка на руках у гимнастической стенки (с помощью)  Разучить комбинацию – из упора присев, кувырок вперёд – перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперёд упор присев и прыжок вверх прогнувшись  *Преодоление полосы препятствий*  *Поставить задачу и решить ее с помощью подвижной игры* |
| Задание №13  *Строевые упражнения*  Разучить передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».  *Общеразвивающие упражнения без предмета*  *Прикладные упражнения*  Разучить лазание по канату в три приема  *Прыжок*  Разучить прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой ноги  *Поставить задачу и решить ее с помощью подвижной игры* |
| Задание №14  *Строевые упражнения*  Разучить перестроение из колонны по одному в ко­лонну по четыре дроблением и сведением и обратное перестроение разведением и слиянием.  *Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой*  *Акробатика*  Совершенствовать махом одной и толчком другой, стойка на руках у гимнастической стенки или с помощью партнера  Разучить махом одной и толчком другой стойка на руках (с помощью) и кувырок вперёд  *Прикладные упражнения*  Разучить лазание по канату в два приема  *Поставить задачу и решить ее с помощью эстафеты* |
| Задание №15  *Строевые упражнения*  Разучить выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же!», «Полшага!», «Полный шаг!».  *Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке*  *Акробатика*  Разучить переворот в сторону («колесо»)  Разучить комбинацию - равновесие на левой (правой) «ласточка» - полуприсед, руки назад и прыжком кувырок вперед в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках – перекат вперед в упор присев - кувырок назад и прыжок вверх прогнувшись  *Прыжок*  Разучить прыжок боком  *Поставить задачу и решить ее с помощью эстафеты* |