

3. Перепрыгнув через гимнастического козла, прогнуться и приземлиться, слегка сгибая ноги в коленях и, разведя руки в стороны-вверх, принять о. с.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* При освоении этого прыжка необходимо обратить внимание на следующие движения.

1. Разбег должен заканчиваться толчком одной ногой и приземлением на обе ноги.

2. Последующий прыжок с мостика выполняется толчком двумя ногами.

3. Опора на руки должна сопровождаться быстрым и энергичным отталкиванием о спинку гимнастического козла.

### ЗАДАНИЯ

1. Повтори подводящие упражнения к обучению опорному прыжку из материала учебника для 5 класса.
2. Воспользуйся Интернетом и ознакомься с техникой выполнения опорного прыжка.
3. Разучи описание техники опорного прыжка в учебнике и выдели в ней сложные движения.
4. Разучи технику опорного прыжка вместе с учащимися своего класса. Контролируйте правильность его выполнения друг у друга и помогайте исправлять появляющиеся ошибки.

**Передвижение по гимнастическому бревну (девушки).**  
Представленные здесь комбинации выполняются на гимнастическом бревне высотой не более 50 см.

#### *Комбинация № 1 (рис. 18)*

##### *Техника выполнения*

1. Стоя лицом к основанию бревна, сделать шаг вперёд и подняться на него, пройти к центру и принять о. с.

2. Развести прямые руки в стороны и, сделав небольшой шаг вперёд левой ногой, поставить её скрестно перед правой.

3. Поднимаясь на носки, повернуться вправо на 180°.

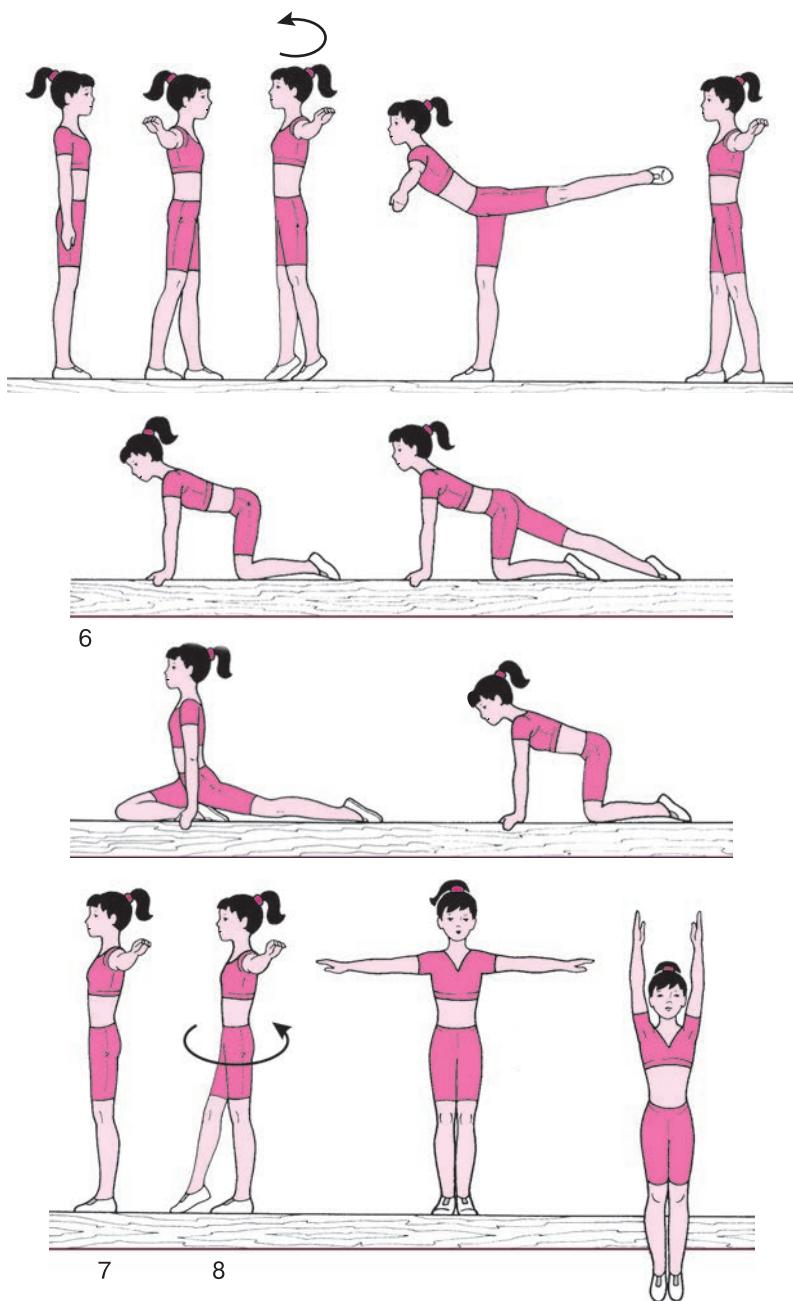


Рис. 18

4. Отвести левую ногу назад-вверх, слегка прогнуться и наклониться немного вперёд, руки в стороны (равновесие на одной ноге).

5. Опустить левую ногу, поставив её сзади на бревно, и, сгибая обе ноги, встать на колени, руками опереться о бревно.

6. Перенести тяжесть тела на правую ногу и, удерживаясь за бревно руками, левую ногу разогнуть в коленном суставе (полушпагат).

7. Удерживаясь за бревно руками, правую ногу приставить к левой, встать, разводя прямые руки в стороны.

8. Сделать небольшой шаг вперёд правой ногой и, поставив её скрестно перед левой, повернуться поперёк бревна и выполнить соскок прогнувшись.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* Эта комбинация очень сложная, поэтому её рекомендуется осваивать в три этапа. Этап I — разучивание на полу упражнений, входящих в комбинацию. Этап II — разучивание на полу всей комбинации в полной координации. Этап III — разучивание комбинации на гимнастическом бревне.

### ***Подводящие упражнения***

#### ***Этап I (на полу)***

1. Стоя на месте, левая нога скрестно впереди, прямые руки в стороны, повороты на носках вправо на  $180^\circ$  (спина прямая, голова слегка приподнята).
2. Повторить упр. 1, но в движении: шаги левой, правой, левой ногой — поворот вправо, шаг правой, левой, правой ногой — поворот влево и т. д. Обращать внимание на правильную постановку ног — они должны быть на одной линии.
3. Из о. с., слегка прогибаясь и наклоняясь немного вперёд, руки в стороны, левую прямую ногу поднять назад-вверх. Стоять, стараясь сохранять равновесие на правой ноге.
4. Повторить упр. 3, но на левой ноге.
5. Из о. с., левая нога сзади, опуститься на колени и опереться руками о пол, перенести тяжесть тела на правую ногу, а левую выпрямить (полушпагат).
6. Повторить упр. 5, но правая нога сзади.