**10.04.2020г. На зарядку становись! Правила составления утренней зарядки. Немного истории**

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме:**

Урок посвящён изучению темы: что такое гимнастика, истории возникновения гимнастики, технике безопасности при выполнении упражнений в гимнастике.

**Глоссарий**

**Акробатика –**это разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку.

**Гибкость –**это способность человека выполнять различные движения с большой амплитудой. Гибкость помогает осваивать сложные физические упражнения и избежать травм.

**Гимнастика –**это система специальных физических упражнений, применяемых для укрепления здоровья, физического развития, совершенствования двигательных способностей человека.

**Разминка –**это важная составляющая любой тренировки, от которой зависит готовность всего организма в достижении результата основных занятий. Разминочные упражнения разогревают мышцы, подготавливая организм к нагрузкам.

**Основная литература:**

* Матвеев, А. П. Физическая культура. 3/4 класс: учебник для общеобразовательных организаций. [Текст] / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2015

**Дополнительная литература:**

* Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений [Текст] / В. И. Лях – М.: Просвещение, 2013. – 190 с.

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL:  <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 11.07.2018)

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

История Гимнастики началась в Древней Греции и продолжилась в Древнем Риме. Началом истории возникновения и развития спортивной гимнастики можно считать первые в мире Олимпийские игры. Слово «гимнастика», по одной из версий, произошло от древнегреческого слова [гимнастике], что означало – «упражняю, тренирую».

**Гимнастика** – это система специальных физических упражнений, применяемых для укрепления здоровья, физического развития, совершенствования двигательных способностей человека, в первую очередь – силы, гибкости и координации.

Важнейшим направлением гимнастики было поддержание физической формы солдат, приобретение ими навыков, необходимых для ведения военных действий.

После падения Древнеримской Империи гимнастика была забыта на несколько столетий.

Возрождение гимнастики началось XIV–XV вв. В обществе стали больше думать о всестороннем развитии личности, особое внимание уделялось и физическому здоровью. Тогда и стали постепенно включать в систему воспитания и его физическую сторону – гимнастику.

**Гимнастика как вид спорта**

В 1817 году стали проводиться состязания перед публикой в Париже.

В 1859 г. были предприняты попытки возрождения Олимпийских игр. Так началась история возникновения гимнастики, как вида спорта. Спортсмены мерялись силой, соревновались в упражнениях.

Признали гимнастику видом спорта только в 1896 г., когда ее включили в программу Олимпийских игр. Основу соревнований гимнастов составляли упражнения на гимнастических снарядах: коне, кольцах, брусьях, перекладине и в опорных прыжках. В 1932 г. были добавлены вольные упражнения.

Долгое время в Олимпийских играх участвовали мужчины, и только с 1928 года – женщины. Поначалу – в командных соревнованиях, а со временем и в одиночных.

Создание федерации гимнастики

В 1881 г. была создана Европейская ассоциация. В состав входили Бельгия, Франция, Нидерланды. Она быстро расширялась, и в 1897 году получила название: Международная федерация гимнастики. На сегодняшний день в ее составе 122 страны, федерация признана МОК (Международным Олимпийским Комитетом).

Первые мировые чемпионаты по спортивной гимнастике стали проводить в 1903 году.

Чемпионаты Европы среди мужчин в личном первенстве стали проводиться в 1955 году, а среди женщин – в 1957 г. С 1994 г. начали проводить первенство и среди команд.

**Акробатика** — это разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку. Существует несколько видов акробатики – спортивная, цирковая и специальная (для подготовки спортсменов в разных видах спорта).

**Разминка** – важная составляющая любой тренировки, от которой зависит готовность всего организма в достижении результата основных занятий. Разминочные упражнения постепенно разогревают мышцы, подготавливая организм к нагрузкам.

Разминка – упражнения, выполняемые перед тренировкой с целью:

* Растяжки мышц тела, предотвращая травмы при работе с собственным или дополнительным весом;
* Улучшения работы сердечно–сосудистой системы, расширяя сосуды и увеличивая частоту сердцебиения для лучшего кровоснабжения тела;
* Ускорения метаболизма;
* Положительно воздействует на нервную систему и улучшает настройку на занятия спортом.

Разминочные упражнения ускоряют кровообращение, улучшает подвижность суставов, предотвращает травмы. Упражнения для разминки подбирают с учетом возраста, состояния здоровья, типа телосложения, тренируемой группы мышц.

Разминка делится на группы упражнений:

Универсальная или общая. Выполняется перед каждой тренировкой, подготавливает весь организм к тренировке.

Специальная. Максимально разогревает мышцы, которые будут прорабатываться на тренировке.

Растяжка. Популярный вид разогрева тела, улучшает растяжимость мышц и подвижность суставов.

«Шеренга» – это строй, в котором ученики размещены один возле другого на одной линии

«Колонна» – это строй, в котором ученики расположены в затылок друг другу

«Диагональ» – это движение, совершаемое в косом направлении по линии, соединяющей противоположные углы зала. Для начала движения по диагонали подается команда: «По диагонали – МАРШ!». Направляющий выполняет шаг правой и, поворачиваясь налево, с левой ноги начинает движение по диагонали.

«Змейка» – это ряд противоходов, выполняемых захождением то одним, то другим плечом. Величина «змейки» определяется по первому противоходу. Команды: «Противоходом налево (направо) – МАРШ!», «Змейкой – МАРШ!». Направляющий выполняет шаг правой (левой) и, поворачиваясь налево (направо), с левой (правой) ноги начинает движение «змейкой». При этом направляющий выполняет передвижение «змейкой» до новой команды преподавателя.

«Противоход» – это движение, противоположное по направлению, совершаемому до него с интервалом в один шаг. Команда: «Противоходом налево (направо) – МАРШ!». Направляющий выполняет шаг правой (левой) и, поворачиваясь налево (направо), с левой (правой) ноги начинает движение противоходом. Интервал между встречными колоннами – один шаг. Может исполняться по прямым и косым направлениям.

**Гибкость**– это способность человека выполнять различные движения с большой амплитудой. Гибкость помогает осваивать сложные физические упражнения и избежать травм.

**Комплекс упражнений для разминки и развития гибкости.**

1. И. п. — о. с, ноги на ширине плеч. 1—4 —наклоны головы вперёд и назад; 5 — и. п.

Повторить 2— 4 раза.

2. И. п. — то же. 1—4 — наклоны головы вправо-влево; 5— и. п.

Повторить 2—4 раза.

3. И. п. — о. с, руки согнуты на уровне груди. 1—3 — отведение локтей назад рывками; 4 — руки в стороны.

Повторить 4—6 раз.

4. И. п. — стойка ноги врозь. 1—2 — правую руку вверх, согнуть в локте и опустить за спину, левую заве­сти за спину, стараясь соединить пальцы обеих рук; 3—4 — поменять положение рук.

Повторить 4—6 раз.

5. И. п. — о. с, руки на поясе. 1—4 — круговые движения тазом вправо; 5 — и. п.; 6—9 — то же влево; 10 — и. п.

Повторить 2—4 раза.

6. И.п. — о. с. 1—4 — круговые движения в коленных суставах вправо; 5 — и. п.; 6—9 — то же влево.

Повторить 2—4 раза.

7. И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3 — наклон влево; 4 — и. п. Повторить 4—6 раз.

8. И п. — стойка на коленях, руки вниз. 1—3 — прогибаясь, наклониться назад, стараясь руками достать пятки; 4 — и. п. Повторить 4—6 раз.

9. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперёд, правой рукой коснуться носка левой ноги; 2— и. п.; 3 — наклон, левой рукой коснуться носка правой ноги; 4 — и. п.

Повторить 6— 8 раз.

10. И. п. — сед на пятках, руки к плечам. 1—3 — прогибаясь в грудной части позвоночника, медленно наклониться назад; 4 — и. п.

Повторить 4—6 раз.

11. И. п. — сед на пятках. 1—4 — перейти в упор лёжа. Повторить 2—4 раза.

12. И. п. — сед с опорой на руки сзади. 1 — прогнувшись, перейти в упор лёжа сзади; 2 — и. п.

Повторить 2— 4 раза.

13. И. п. — лёжа на спине. 1 — перейти в сед и наклонить туловище вперёд, стараясь достать руками стопы ног; 2 — и. п.

Повторить 4—6 раз.

14. И. п. — лёжа на спине согнувшись. 1 — переход в глу­бокий наклон вперёд; 2 — и. п.

Повторить 4—6 раз.

**ЗАДАНИЕ**

**1. История гимнастики. В какой стране началась история гимнастики?**

* В древней России
* В древней Греции
* В древнем Египте

**Решение.**

* В древней Греции

История Гимнастики началась в Древней Греции и продолжилась в Древнем Риме.

**2. Разминка, упражнения. Какие упражнения выполняются перед тренировкой?**

[…] – это упражнения, которые выполняются перед тренировкой для подготовки к нагрузкам и защите от травм.

**Решение.**

Разминка – это упражнения, которые выполняются перед тренировкой для подготовки к нагрузкам и защите от травм.