

# Физическая культура

## 5 класс

Тема:

Упражнения

на гимнастических скамейках



# Упражнения на гимнастических скамейках

Гимнастическая скамейка - массовый снаряд, который широко используется в практике физического воспитания.

Основные размеры: длина - 4 м, ширина - 24 см, высота - 30 см. Снизу укреплен продольный брусок шириной 10-12 см с распоркой на середине для прочности. Скамейка должна быть оснащена двумя металлическими крюками на торцевой части, которые дают возможность укреплять ее в наклонном положении на гимнастической стенке, что в свою очередь позволяет расширить круг упражнений. В последнее время скамейки выпускают без крюков, что значительно снижает эффективность ее использования, особенно в группе прикладных упражнений. Если крюки на скамейке отсутствуют, то их необходимо сделать самим.

Гимнастическую скамейку можно считать универсальным снарядом для развития физических качеств.

# Упражнения на гимнастических скамейках

1. Совершенствование навыков равновесия-разнообразные

передвижения, особенно по нижней узкой части скамейки (бруску),

а также расхождения вдвоем, некоторые акробатические

упражнения.

2. Развитию скоростно-силовых качеств способствуют разнообразные прыжки со скамейки, на скамейку и через нее.

3. Для развития силы скамейка используется как отягощение (выполнение движений, связанных с подниманием, опусканием и удержанием скамейки). При этом упражнения разнообразны по содержанию и характеру напряжения мышц: одни получают статическую нагрузку (удержание скамейки), а другие - динамическую, с уступающим и преодолевающим характером мышечной работы.

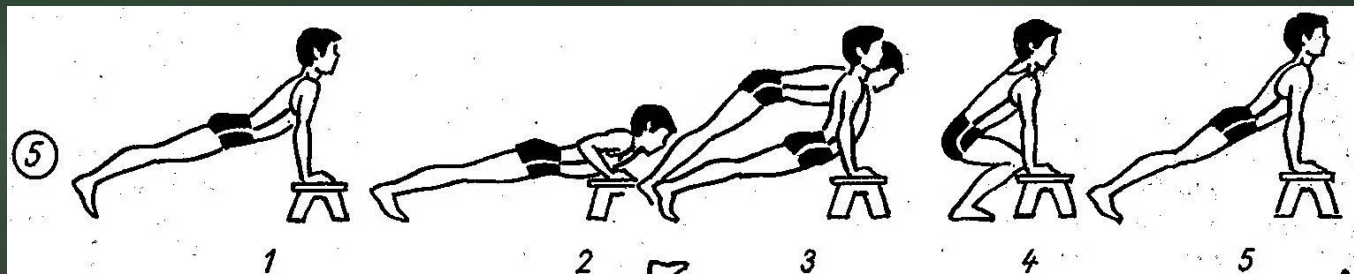
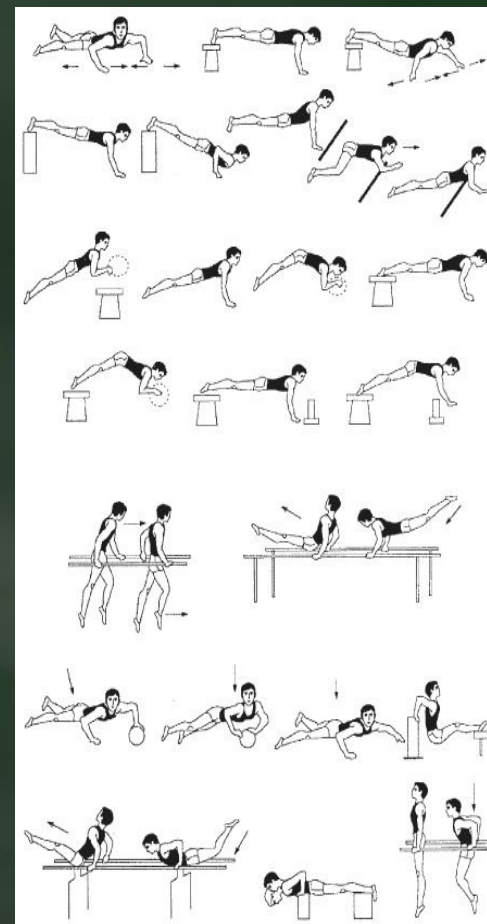
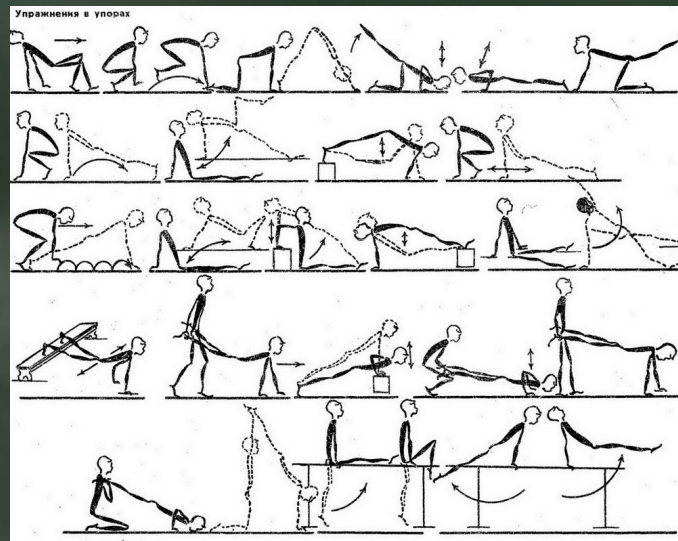
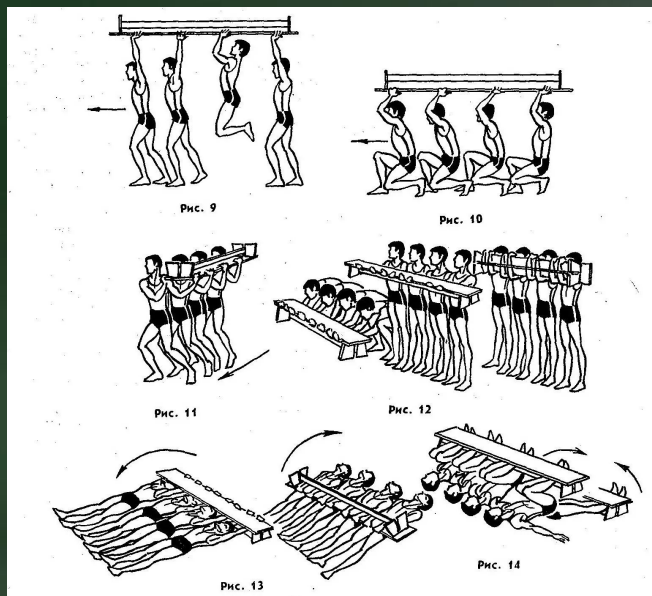
4. С помощью упражнений на гимнастической скамейке можно успешно развивать подвижность в суставах и растягивание мышц, что в целом обеспечивает необходимую гибкость.

5. Формированию правильной осанки способствуют специально подобранные упражнения типа смешанных упоров и др.

6. Групповые упражнения, особенно в сцеплении, развивают такие качества, как согласованность своих движений с движениями товарищей, распределение мышечных усилий и др.

7. Упражнения с использованием гимнастической скамейки не только способствуют развитию физических качеств, но и совершенствуют функции двигательного аппарата, т. е. значительно улучшают двигательную подготовку школьников.

# Упражнения на гимнастических скамейках



## Д/З

1. Составить комплекс из 10 упражнений на гимнастической скамейке.
2. Выполнять можете в документе word.

[DariaGaraevaa@gmail.com](mailto:DariaGaraevaa@gmail.com)