

*Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Попадьинская основная общеобразовательная школа»*

Методическая разработка

подводящих упражнений
по подтягиванию на высокой перекладине
для учащихся 4-9 классов
по предмету: «Физическая культура»

Руководитель: Мартова Вера Сергеевна,
учитель физической культуры

2021 год

Подводящие упражнения по подтягиванию на высокой перекладине

В учебной программе много внимания уделяется подтягиванию на высокой перекладине из виса. О значении, которое придается этому упражнению, свидетельствуют и учебные нормативы для мальчиков (юношей) по подтягиванию. И это правильно, поскольку подтягивание имеет большое прикладное значение. Так, развивая силу мышц плечевого пояса, оно помогает юношам хорошо справляться с физическими нагрузками при службе в рядах Российской Армии, а позднее — в трудовой деятельности.

На первый взгляд, кажется, что для мальчиков это простое упражнение: поставил перекладину и подтягивайся! Однако такое однообразное, хотя и динамическое упражнение быстро утомляет учащихся, особенно 5-6 классов. И они его выполняют без особого удовольствия, да и результаты растут очень медленно.

Существуют следующие подводящие упражнения по подтягиванию на высокой перекладине из виса, рассчитанных на учащихся 4-5, 6-7 и 8-9 классов. Эти комплексы выполняются как на стандартных снарядах, так и на нестандартном оборудовании. Упражнения направлены на развитие силы мышц-сгибателей рук. С целью развития этого качества в старших классах применяем гантели, гири, штанги, резиновые бинты. Рамками урока физической культуры не ограничиваемся: комплексы выполняются учащимися в секции общей физической подготовки, на спортивном часе в группах продленного дня, на удлиненных переменах. Дозировка при выполнении упражнений каждый раз устанавливается учителем физической культуры с учетом возраста мальчиков (юношей), уровня физической подготовленности занимающихся.

Особое внимание нужно уделять юношам 8-9 классов. Овладевая упражнениями, способствующими развитию силы мышц плечевого пояса, юноши-старшеклассники занимаются самостоятельно на нестандартных снарядах школы в свободное время.

Комплекс упражнений для мальчиков 4-5 классов.

1. Лежа на гимнастической скамейке на животе те, хват руками за края скамейки. Перемещение с помощью рук.
2. Лежа на животе на наклонно установленной гимнастической скамейке ($45-60^0$). Лазанье с помощью рук и ног. Угол наклона постепенно увеличивать.
3. Лежа на животе на наклонно установленной гимнастической скамейке, хват руками за края скамейки. Перемещение вверх подтягиванием. Угол постепенно увеличивать.
4. Лежа на гимнастическом мате, на спине, хват руками за канат. Перехватывая за канат поочередно левой и правой рукой, переход в вис стоя.
5. Вис смешанный на гимнастическом бревне (занимающийся кроме рук удерживается за снаряд ногами). Передвижение в висе под бревном с помощью ног и прямых рук.
6. Подтягивание в висе лежа.
7. Передвижение в висе на гимнастической стенке влево - вправо с помощью прямых рук раскачиванием тела в стороны.
8. Вис стоя, хват снизу за гриф Средней перекладины, установленной на уровне головы, Подтягивание из виса стоя. Постепенно на уроках высоту перекладины увеличивать.
9. Вис на двух вертикальных канатах, руки в стороны.
10. Передвижение в висе, перехватывая руками гриф перекладины, высокую жердь — боком, а на горизонтальной лестнице (рукоходе) — лицом вперед.
11. Вис на согнутых руках на перекладине, на время.
12. Размахивание в висе (маятник) на согнутых руках, используя перекладину, высокую жердь или горизонтальную лестницу.
13. Прыжком вис на согнутых руках на средней перекладине. Подтягивание с прыжка, который придает движению тела вверх определенную скорость.
14. Вис на высокой перекладине. Подтягивание из виса с помощью товарища.
15. Лазанье по канату в три приема.
16. Подтягивание на результат, предусмотренный учебными нормативами (мальчики на высокой перекладине из виса).

Комплекс упражнений для мальчиков 6-7 классов.

1. Лазанье по гимнастической стенке с помощью рук.
2. Вис на полусогнутых руках на гимнастической стенке на время.
3. Размахивание в висе на полусогнутых руках на гимнастической стенке.
4. Вис смешанный на гимнастическом бревне (кроме рук ученик удерживается за бревно ногами). Передвижение в висе под бревном с помощью ног и полусогнутых рук.
5. Лазанье по двум вертикальным канатам, раскачиваясь ногами в стороны. Руки в стороны, хват за канаты.
6. Вис на высокой перекладине. Подтягивание с поочередным перехватом рук (левой, затем — правой) из хвата сверху в хват снизу.
7. Вис на высокой перекладине. Подтягивание узким хватом.
8. Вис на высокой перекладине. Подтягивание широким хватом.
9. Лазанье по канату в два приема.
10. Передвижение в висе на полусогнутых руках на перекладине, высокой жерди - боком, поочередно перехватывая руками.
11. Вис на высокой перекладине. 1 — подтягивание быстрое; 2 — медленное возвращение в вис.
12. Вис смешанный на гимнастическом бревне. Передвижение в висе под бревном с помощью рук, ноги на бревне.
13. Подтягивание на результат, предусмотренный учебными нормативами для мальчиков VI—VII классов.

Комплекс упражнений для юношей 8-9 классов.

1. Упражнения с отягощениями (гантели весом 2—3 кг) для мышц-сгибателей рук.
2. Вис на наклонной лестнице. Передвижение вверх, подтягиваясь.
3. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена, на время.
4. Вис на перекладине. Подтягивание на результат (с каждым подходом увеличивать на 1—2 раза). Отдых между подходами 30 сек. Начинать с 1 раза.
5. Лазанье по канату, шесту без помощи ног.
6. В положении стоя или сидя на стуле, прислонившись к опоре, многократное поднимание штанги на грудь и опускание. Хват снизу. Вес штанги — 15—20 кг.
7. Вис на рукоходе. 1 — хват левой рукой за вторую рейку; 2 — хват правой рукой за вторую рейку; 3 — подтянуться 1 раз на второй рейке; 4 — вернуться в и. п. и продолжить передвижение. Подтягиваться на каждой рейке можно по 2 раза.
8. Вис на высокой перекладине на согнутых руках. Передвижение в висе боком.
9. Подтягивание в быстром темпе.
10. Передвижение вверх по наклонной лестнице, поочередно перехватывая руками.
11. Чередование подтягивания с подъемом переворотом за один подход.
12. Подтягивание на результат, предусмотренный учебными нормативами для юношей VIII—X классов.
13. Чередование подтягивания с подъемом силой за один подход.
14. Подтягивание с закрепленным на поясе весом (гантели 2—3 кг, диск от штанги).