На уроках гимнастики при обучении акробатических упражнений целесообразно ввести группы трудности для дальнейшего совершенствования уже изученных упражнений, что способствует повышению интереса при выполнении и стимулирует остальных учащихся в освоении элементов акробатики. Условно элементы разбиты на 4 группы трудности. В каждую группу включены разные акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки, «мост», элементы силовой акробатики. К четвертой группе «Дополнительные упражнения» отнесены такие, которые не входят в основной раздел учебной программы для данного класса. Их включение продиктовано стремлением создать возможность учащимся заниматься в опережающем плане. Работа построена так, что часть дополнительных упражнений в последующем классе будет входить в третью группу трудности; упражнения же третьей группы перейдут во вторую и т.д. Обучающимся 5 класса объясняется, а ребятам из последующих классов напоминается, что если они выполнят все упражнения первой группы трудности, то тем самым обеспечат себе оценку «3», по освоению акробатики. Если же успешно продемонстрируют свои умения при выполнении упражнений второй трудности, их труд будет оценен «4», а третьей группы трудности - «5». Бывает и так, что учащийся не может правильно выполнить 1-2 упражнения из второй группы трудности, но зато выполняет 1-2 упражнения из третьей группы трудности. В этом случае выставляется оценка, которой соответствует его подготовленность.

 А вот за каждые два правильно выполненных элемента четвертой группы трудности «Дополнительные упражнения» обучающийся получает дополнительную «5». Это будет только способствовать его увлеченности физической культурой и спортом, да и для других станет хорошим стимулом.

 Что нравится обучающимся в такой работе? Физически сильных привлекает то, что если уже на первых 2-3 уроках они могут выполнить все элементы по программе своего класса на оценку «5», то на последующих уроках им дается право заниматься дополнительно по более сложной программе, осваивая дополнительные упражнения, получая консультации учителя по их выполнению, а также помогать товарищам, становясь тем самым помощником учителя, групповодом. Ребята могут работать в силу своей подготовленности, увлечённо, с интересом. Для одних радость, что они полностью освоили выполнение всех элементов первой группы трудности. Другие довольны, что справились со всеми дополнительными упражнениями.

 Развитие у школьников самостоятельности приносит свои положительные плоды. Очень многие могут по ходу выполнения товарищем упражнения указать на допущенные им ошибки. Учащиеся на деле познают основы гимнастической терминологии. Если нагрузка для учащихся некоторых классов покажется высокой, то для начала в каждой группе трудности можно снять те упражнения, которые представляют затруднения для учащихся в связи с их неподготовленностью. Можно поступить и так: перенести отдельные упражнения из первой группы трудности во вторую, а из второй группы - в третью и т.д. Аналогичным образом можно решить вопрос усложнения акробатических упражнений.

Распределение акробатических упражнений по классам.

**Упражнения для мальчиков**

5 класс.

Первая группа трудности.

Упражнения для мальчиков:

1. Из седа в группировке перекат назад в стойку на лопатках с опорой руками об спину.
2. Из стойки на лопатках перекат вперед в сед с наклоном.
3. Из стойки на коленях ноги врозь, наклон назад, почти до касания головой мата с последующим возвращением в и.п.
4. Сед «углом», руки произвольно (в стороны, вверх и т.д.)
5. Из положения лежа на спине «мост».

Вторая группа трудности.

* 1. Из упора присев кувырок вперед.
	2. Из упора присев кувырок вперед, в сед «углом», руки в стороны.
	3. Из упора присев кувырок вперед в сед с захватом.
	4. Из стойки на лопатках, перекат вперёд в «мост».
	5. Из упора присев кувырок вперед в стойку на лопатках.
	6. Встать с «моста» с помощью.

Третья группа трудности.

* + 1. Из упора присев слитно 3 кувырка вперед.
		2. Из седа в группировке кувырок назад.
		3. Из упора присев кувырок назад.

Дополнительные упражнения.

1 Стойка на голове и руках с согнутыми ногами.

* + - 1. Из упора присев на одной, махом другой стойка на голове и руках с помощью.
			2. Стойка на руках с помощью.

**6 класс**.

Первая группа трудности.

* + - * 1. Из седа с наклоном перекат назад в стойку на лопатках с опорой руками об спину.
				2. Из стойки на лопатках перекат вперед в сед ноги врозь с наклоном.
				3. Из стойки на коленях, ноги врозь наклон назад до касания пола с последующим возвращением в и.п.
				4. Сед «углом» руки в стороны (держать 2сек.)
				5. Из упора присев кувырок вперед.
				6. Из стойки на лопатках «мост».
				7. Встать с «моста» с помощью.

Вторая группа трудности.

Из упора присев кувырок вперед в сед с наклоном.

Из упора присев 3 кувырка вперед слитно в сед с наклоном.

Из упора присев кувырок вперед в сед «углом» руки в стороны.

Из упора присев кувырок вперед в сед с захватом.

Из упора присев кувырок вперед в стойку на лопатках с опорой руками об спину.

Из седа с наклоном кувырок назад.

Из седа ноги врозь с наклоном кувырок назад в упор стоя ноги врозь.

Стоя спиной к гимнастической стенке, на расстоянии 1 -2 шагов, наклоняясь назад перехватывая гимнастические рейки, опускание в «мост». 9.Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью.

Третья группа трудности.

Из упора присев кувырок назад в стойку на одном колене.

Стойка на голове и руках с согнутыми ногами.

Из упора присев на одной, другая назад, махом одной и толчком другой стойка на голове и руках с помощью.

Дополнительные упражнения.

Из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост».

Встать с «моста» - самостоятельно.

Стойка на руках с помощью.

Стойка на руках у стены.

Переворот вперед на 2 ноги (через стойку на руках - переход в «мост»),

7 класс.

Первая группа трудности.

1. Из седа ноги врозь с наклоном, перекат назад в стойку на лопатках с опорой руками об спину.

Из стойки на лопатках перекат вперед в сед ноги врозь с наклоном.

Из упора присев 3 кувырка вперед в сед с наклоном вперед ноги врозь.

Из упора присев кувырок вперед в сед «углом», руки в стороны.

Из седа с наклоном кувырок назад.

Из седа ноги врозь с наклоном кувырок назад в упор стоя ноги врозь.

Из стойки ноги врозь «мост» наклоном назад с помощью.

Стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии 1-2 шагов, наклоном назад перехватывая рейки, опускание в «мост».

 Сед «углом», руки в стороны (держать 2 сек).

Вторая группа трудности.

1. Из упора присев кувырок вперед в сед с захватом.
2. Из упора присев 2 кувырка вперед, один кувырок назад.
3. Из упора присев 2 кувырка назад.
4. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами.
5. Махом одной и толчком другой - стойка на голове и руках.
6. Стойка на руках - «мост».

Дополнительные упражнения.

1. Из упора присев толчком двумя, стойка на голове и руках.
2. Стойка на руках у стены.
3. Из стойки ноги врозь «мост».
4. Встать с «моста».

Упражнения для девочек

5 класс.

 Первая группа трудности.

* 1. Из седа в группировке перекат назад в стойку на лопатках с опорой руками об спину.
	2. Из стойки на лопатках перекат вперед в сед с наклоном.
	3. Полушпагат.
	4. Из стойки на коленях, ноги врозь, наклон назад до касания головой пола с последующим возвращением.
	5. Сед «углом» руки в стороны.
	6. Из положения лежа на спине «мост».

Вторая группа трудности.

* + 1. Из упора присев кувырок вперед в сед «углом», руки в стороны.
		2. Из стойки ноги врозь «мост» с помощью.
		3. Из стойки на лопатках «мост».
		4. Встать с «моста» с помощью.

Третья группа трудности.

* + - 1. Из упора присев кувырок вперед.
			2. Из упора присев кувырок вперед в сед с наклоном.
			3. Из упора присев кувырок вперед с захватом.
			4. Из седа в группировке кувырок назад.

Дополнительные упражнения.

* + - * 1. Из стойки ноги врозь «мост».
				2. Встать с «моста».
				3. Стойка на руках с помощью.
				4. Шпагат.

6 класс.

Первая группа трудности.

Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках с опорой руками об спину.

Из стойки на лопатках перекат вперед в сед ноги врозь с наклоном.

Полушпагат.

Из стойки на коленях ноги врозь, наклон назад до касания головой мата с последующим возвращением в и.п.

Сед «углом» руки в стороны (держать 2 сек).

Из положения лежа на спине «мост».

Из стойки ноги врозь «мост» с помощью.

Вторая группа трудности.

Из упора присев кувырок вперед в сед с наклоном.

Из упора присев кувырок вперед в сед «углом» руки в стороны.

Из упора присев кувырок вперед в сед с захватом,

Из седа в группировке кувырок назад.

Из стойки на лопатках «мост».

Встать с «моста» с помощью.

Третья группа трудности.

Из упора присев 2 кувырка вперед в группировку.

Из упора присев кувырок назад.

Дополнительные упражнения.

Из стойки ноги врозь «мост».

Встать с «моста».

Стойка на руках с помощью.

Из стойки на руках опускание вперед в «мост».

Шпагат.

1. **класс**. Первая группа трудности.

1.Из седа с наклоном перекат назад в стойку на лопатках с опорой руками об стенку.

1. Из стойки на лопатках перекат вперед в упор присев.
2. Из стойки на коленях, ноги врозь, наклон назад до касания головой мата с последующим возвращением в и.п.
3. Сед «углом» руки в стороны (держать 2 сек).
4. Из упора присев кувырок вперед в сед ноги врозь с наклоном.
5. Из упора присев кувырок вперед в сед «углом», руки в стороны.
6. Из стойки ноги врозь с наклоном назад «мост».

Вторая группа трудности.

1. Из упора присев 2 кувырка вперед в сед с наклоном.
2. Из упора присев кувырок вперед в сед с захватом.
3. Из упора присев кувырок назад.
4. Из седа с наклоном кувырок назад.

Третья группа трудности.

* 1. Из упора присев 3 кувырка вперед в и.п.
	2. Из упора присев кувырок вперед в стойку на лопатках.
	3. Из упора присев кувырок назад в полушпагат.
	4. Из стойки на лопатках кувырок назад.
	5. Из стойки ноги врозь «мост».
	6. Встать с «моста».
	7. Стойка на руках с помощью.

Дополнительные упражнения.

* + 1. «Мост» - поворот направо (налево) в упор стол на одном колене.
		2. Из стойки на руках опускание в «мост» с помощью.
		3. Махом одной, толчком другой стойка на руках, опускаясь вперед - «мост».
		4. Шпагат.