

Урок № 25 (2 часа)

Дата: 26.03.2020

Дисциплина: Физическая культура

Группа:24

Тема: Техника выполнения акробатических упражнений

Цель: научиться выполнять комплексы акробатических упражнений

План: 1) прочтите текст

2) проведите разминку

3) выполните любые три упражнения, видео- отчёт жду так же на почту, мессенджер либо в вк (адрес, номер телефона и ссылка внизу)

Обязательно перед выполнением нижеприведенных заданий приведите разминку!!!

1. «Самолет».

И.п. – лежа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед.

Техника выполнения. Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки. В этом положении переводить руки в стороны, назад, вперед. Ноги разъединять, соединять и поочередно поднимать.

Страховка. Одной рукой поддержать девочку под грудью, другой – под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

2. «Колечко».

И.п. - лежа на животе, упор руками в пол около груди.

Техника выполнения. Выпрямляя руки в локтях поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо. Для облегчения выполнения данного упражнения

ноги девочки раздвигают на удобную для нее ширину. Постепенно они соединяют ноги и выполняют упражнение с соединенными ногами.

Страховка. Одной рукой поддержать девочку под грудь, другой – ноги около носков, не применяя физических усилий.

3. «Корзинка».

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища.

Техника выполнения. Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и всего туловища. Для облегчения выполнения упражнения, можно сначала предложить девочкам разъединить ноги, но постепенно учить их выполнять упражнение с соединенными ногами.

4. Ласточки с колена или Кошка хвостик подняла.

И.п. упор на руках и коленях.

Техника выполнения. Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие.

Усложнение. Поднятую ногу согнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы.

Страховка. Помочь ребенку вытянуть ногу вверх и прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

5. Мостик.

И.п. — лежа на спине; ноги, согнутые в коленях с упором на ступни; упор руками за плечами, при этом ладони развернуты пальцами к плечам.

Техника выполнения. Сначала пытаться приподнимать таз от пола выше и выше. Затем, выпрямляя руки в локтях, приподнимать от пола голову. С упором на ступни и ладони прогнуть туловище вверх, при этом пытаться выпрямить руки, далее и ноги.

Усложнения.

- 1.Пытаться переносить вес тела на прямые руки, не сгибая колени.
- 2.Пытаться поднимать одну ногу, прямую или согнутую в колене.
- 3.Поочередно поднимать одну руку.
- 4.Пытаться передвигаться на мостике вперед-назад.
- 5.Пытаться на мостике уменьшать расстояние между прямыми ногами и руками.

Примечание. Возвращаться в и.п. плавно, без резких движений.

6. Мостик.

И.п. — о. с.

Техника выполнения. Стоя спиной к гимнастической стойке, отойти от нее на шаг. Ноги поставить на ширину плеч. Захватив двумя руками рейку над головой, медленно и поочередно переставлять руки вниз по рейкам (кто сколько сможет). Затем подниматься по рейкам вверх. Вернуться в и.п.

Усложнения.

1. Стоя спиной к сплошной стенке, спускаться с помощью рук по стенке.
2. С поддержкой взрослого. Дуга с поролоном подставляется под спину ребенка, во время прогибания назад он может опереться о поролон, этот способ эффективен для индивидуального обучения.

Страховка. Поддержать ребенка под спину. Предупредить, чтобы он не попадал головой между реек.

Каждый ребенок спускается вниз настолько, чтобы потом суметь подняться вверх. На пол стелить маты.

Когда ребенок самостоятельно встает на мостик, он может стоять босиком (чтобы не скользили ноги), при этом используя 3—4 мата, положенные друг на друга. Затем постепенно уменьшать количество матов.

3. Самостоятельное выполнение мостика. И.п. — стоя на мате, ноги на ширине плеч; руки подняты вверх.

Техника выполнения. Постепенно прогибаться назад до полного касания прямыми руками мата. При этом стоять на всей ступне. Возвращаться в и.п. с помощью взрослого с небольшим давлением на ступни ног. Вернуть туловище в вертикальное положение.

Страховка. Для того чтобы помочь ребенку встать с мостика, можно поддержать его за поясницу. Или помочь сделать взмах одной ногой вверх с переворотом через себя и перейти в основную стойку.

7. Березка.

И.п. — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Техника выполнения.

1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки.
2. Стараться приподнять таз от мата, как бы опираясь на руки и на лопатки.
3. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову и локти. Опустить руки, затем медленно ноги, т. е. вернуться в и.п.

Усложнения.

1. Одну ногу согнуть в колене и носком согнутой ноги коснуться колена прямой ноги.
2. Выполнять различные движения ногами и достать коленями до носа, плеч и мата.
3. Из положения «березка» перевернуться через голову, подставив руки к плечам для опоры, и перейти на полушпагат, или на два колена, или на ступни ног.

Страховка. Помогать детям поднимать прямые ноги, не сгибая в коленях, и удерживать вертикально. Помогать приподнимать таз от мата и удерживать вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки вверх. Помогать правильно ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки в и.п.

8. Лебедь или Выпад.

И. п. — основная стойка.

Техника выполнения. Одну ногу выставить вперед на 2—3 шага и начать приседать, сгибая ногу в колене и перенося на нее вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развернутым носком в сторону или прямо. Положение рук разное: на выставленной ноге, в стороны, вверх, одна рука направлена вверх, другая — вниз, обе руки направлены назад за спину.

Усложнение. Выпад с прогибанием туловища назад.

Страховка. Помочь детям ставить ноги на одной линии. Придерживать спину ребенка ладонью, чтобы он смог сохранить равновесие с прогибанием туловища чуть назад.

9. Улитка или Полушпагат.

И.п. - стоя на двух коленях.

Техника выполнения. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть на пятку. Положение рук разное: на поясе, в стороны, вверх, за головой, одна вверху, а другая внизу, обе назад и достают до выпрямленной ноги.

10. Улитка в домике.

Из положения полушпагата ногу согнуть в колене и поднять вверх к голове. При этом положении руки опускаются на пол для опоры (носки вытянуты).

Страховка. Помочь детям сесть ягодицами на пятку. Помочь согнуть ногу в колене, удерживая равновесие.

11. Улитка на замке.

Согнутую к голове ногу отвести назад и взяться одноименной рукой за носок. Другая рука поднята вверх.

Страховка. Одной рукой поддерживать ребенка подмышку поднятой руки, а другой — соединять одноименную руку с носком поднятой ноги.

12. Птичка.

И.п. лежа на животе, упор на ладони в пол около груди.

Техника выполнения. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги держать вместе, носки вытянуть.

Усложнение. Одну ногу поднять или согнуть к голове.

Страховка. Поддержка ребенка под грудью. Помочь соединить и выпрямить носки.

13. Стрела.

Из положения «птичка» одну ногу согнуть в колене, а другую выпрямить и положить на ступню согнутой ноги. При этом опора переходит на локти рук.

Усложнения. 1. Ногу согнуть в колене и направить к голове. 2. Вообще убрать опору, т. е. руки вытянуть назад-вверх.

Страховка. Помочь ребенку положить на ступню согнутой ноги другую прямую.

14. Стульчик или Стойка на одном колене.

И.п. — о.с.

Техника выполнения. Одну ногу выставить вперед. Присесть на колено другой ноги, одновременно сгибая в колене выставленную ногу. Положение рук разное: на поясе, обе вверх, одна вверх, другая вниз.

Усложнение. Спящий лебедь. Не меняя положения ног, садиться на пятку ноги, которая находится сзади, выставленная нога при этом выпрямляется, носок тянется вперед. Туловище, голова и руки тянутся к вытянутому носку.

Страховка. Помочь ребенку поставить ноги на одной линии. Помочь плотно сесть на пятку одной ноги и сильно наклониться к носку другой ноги.

15. Верблюд или Мостик с двух колен.

И.п. — стойка на двух коленях.

Техника выполнения. Прямыми руками дотянуться до пяток и упереться на них двумя руками, прогибая туловище вперед-вверх, а голову вниз, к пяткам.

Мостик с двух колен выполняется при хорошей гибкости позвоночника. Ребенок стоит на коленях, взрослый поддерживает его за пояс, а он, подняв руки вверх, начинает прогибаться назад, к пяткам.

Усложнения. Одну руку поднять вверх. Сгибаться вперед-назад. Пытаться самостоятельно выполнять мостик, стоя на коленях спиной к стенке. Перехватывать руками рейки.

Страховка. Поддерживать ребенка под спину при прогибании на мостик.

16. Ласточка (на одной ноге).

И.п.-о.с, при этом прогнуть грудь и голову, как лебедь (сделать «лебединую грудь»), т. е. грудь вперед, голова назад, к спине.

Техника выполнения. Одну ногу отвести назад. Обе руки отвести в стороны назад, как крылья ласточки. Обязательно зафиксировать положение «лебединой груди». Только после этого медленно поднимать вверх ногу, которая находится сзади, не меняя положения груди и головы. Сначала чуть-чуть приподнять ногу. Когда ребенок сможет удерживать равновесие с чуть приподнятой ногой, он должен поднимать другую ногу до уровня головы и выше. Положение рук разное: обе в стороны, одна вперед, другая назад, обе назад и др.

Страховка. Помочь ребенку выгнуть грудь вперед, голову назад. С выгнутой вперед грудью и отведенной назад головой помочь удерживать прямую ногу с вытянутым носком на вису, сохраняя равновесие. Помочь удерживать равновесие в положении «ласточка». При этом одной рукой поддерживать ребенка под грудью а другой — под колено поднятой ноги.

17. Кольцо (стоя).

И.п. — о.с. Сначала с опорой у гимнастической стенки или просто около стены, постепенно переходя на самостоятельное выполнение.

Техника выполнения. Принять положение основной стойки: одной рукой держаться за опору выше головы, одну руку вытянуть. Другой рукой захватить сзади одноименную согнутую назад в колене ногу за стопу, носок вытянуть вверх. Захватив стопу, поднимать ее вытянутой рукой вверх-назад, при этом грудь выгибается, голова отклоняется назад. Удерживая равновесие, стараться освободить опорную руку, поднимая ее выше головы.

Страховка. Помочь ребенку захватить рукой ногу, которая находится сзади. Сохраняя равновесие, помочь поднять ногу. Помочь сохранять равновесие в кольце в положении стоя без опоры, поддерживая ребенка одной рукой под грудью, а другой - под коленом.

18. Замок (стоя у стены).

И.п. предыдущего упражнения. Из данного положения поднятую ногу притянуть рукой к голове.

19. Аист.

Когда ребенок научится выполнять без опоры «кольцо» (стоя) и «замок», можно предложить ему из основной стойки поднять одну ногу назад, согнув в колене; захватить сзади за спиной стопу двумя руками, поднимая ее до уровня головы и выше.

20. Замок (лежа).

И.п. лежа на спине.

Техника выполнения. Одну ногу отвести в сторону, сгибая ее в колене, захватить стопу согнутой ноги одноименной рукой и тянуть ее к голове. Другую руку отвести за голову или поднять. Другая нога прямая или согнутая в колене.

Страховка. Помочь ребенку подтянуть ногу к голове, поддерживая его одной рукой под грудью, другой — за стопу или под коленом. В « аисте » помочь захватить ногу двумя руками и удерживая одной рукой под грудью, другой подтянуть ногу вверх под коленом.

21. Стрела (стоя). И.п. — о.с.

Техника выполнения. Рукой взять за носок одноименную ногу и отводить ее в сторону до полного выпрямления. Но сначала это упражнение, как и «кольцо» (стоя), выполнять у стены с опорой.

22. Стрела (лежа на боку).

И.п. — лежа на боку, ноги вытянуть, опора на локте.

Техника выполнения. Поднять одну ногу вверх перпендикулярно другой. Вытянуть ее в колене и стопе носком вверх, придерживая одноименной рукой.

Страховка. Сначала можно предложить ребенку поднять одну ногу в сторону и захватить ее под коленом одноименной рукой. При этом выполнять другой хват за опору выше головы. Обе руки выпрямлены. Поддержать под коленом и за стопу, поднимая ее до уровня головы и выше.

23. Шпагат (прямо). И.п. — о.с.

Техника выполнения. Медленно расставлять прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобится опора на двух руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно. (Полный шпагат — это раздвинутые прямые ноги на одной прямой линии.)

Страховка. Желательно, чтобы ребенок произвольно сам садился на шпагат. Но следует помочь ему выпрямлять колени и носки. Можно предлагать детям делать «пружинку» — как бы поднимаясь и опускаясь.

24. Шпагат (боком). (Это упражнение дается детям тяжелее.)

И.п. — одна нога впереди, другая сзади.

Техника выполнения. Поставить руки с двух сторон около ноги, которая выставлена вперед для опоры. Продолжать раздвигать ноги (одну вперед, другую назад).

Страховка. Помочь выпрямлять колени и вытягивать носки, далее ребенок пружинистыми движениями самостоятельно садится на боковой шпагат.

Если возникнут вопросы, то присылайте мне их на почту gahonova@yandex.ru, либо в сообщении в любом мессенждере по номеру телефона 89376570602 либо в контакте <https://vk.com/id90758367>