

Физическая культура

6 класс

□ **Раздел 3. Укрепление организма через гимнастику**

Тема урока:

□ **Выполнение акробатических упражнений и комбинаций.**

Цель обучения:

- 6.3.2.1 - объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их;

Техника безопасности при выполнении упражнений дома

□ **Пространство для занятий физической культурой и инвентарь**

Организация пространства для занятий физической культурой и инвентарь должны соответствовать технике безопасности.

Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены.

□ **Правила техники безопасности при занятиях ФК в домашних условиях**

Организация пространства для занятий физической культурой и инвентарь должны соответствовать технике безопасности. Выполнение упражнений с предметом снижается до минимума.

Вводные положения

Во время проведения занятий по физической культуре необходимо исключить возможность:

травм при падении на неровной поверхности;

травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;

травм вследствие недостаточной для разогрева мышц разминки.

Обучающиеся, имеющие полное либо частичное освобождение от занятий по физической культуре, занимаются по программам оздоровительной и корректирующей направленности в соответствии с заболеваниями.

Обучающиеся обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

После физической нагрузки обучающимся нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

□ *До начала занятий*

- Обучающиеся должны знакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

Во время занятий

Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации педагога по технике безопасности при проведении занятий ФК на дому.

Каждое практическое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования во избежание травм.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель).

Во время выполнения упражнений необходимо соблюдать дистанцию столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недостижимость всех предметов до обучающегося во время выполнения движений.

Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.

При выполнении упражнения следует соблюдать технику выполнения данного упражнения.

При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

После окончания занятий

Обучающиеся моют руки теплой водой с мылом, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ).

Переодеваются в повседневную одежду и обувь.

Обще-развивающие упражнения

- Повороты головы (5 поворотов в одну сторону, 5 в другую)
- Наклоны головы влево, вправо, вперед, назад (4 повторения)
- Вращение плечами (4 вперед, 4 назад)
- Махи руками (4 вперед, 4 назад)
- Подъем рук вперед (8 повторений)
- Подъем рук назад (8 повторений)
- Разведения рук стоя (8 повторений)
- Скручивание (6 повторений)
- Наклоны в стороны (6 влево, 6 вправо)
- Вращение торса (8 повторений)
- Махи ногами (левой ногой 4, правой ногой 4)
- Выпады в стороны (4 выпада влево, 4 выпада вправо)

КУВЫРОК

- **Кувырок** - переворот через голову на поверхности (кувырок в воздухе называется сальто). Во время некоторых кувырков необходимо брать группировку. При исполнении этого элемента напрягается спина, поэтому исполнять его следует на мягкой поверхности. Кувырок используют в гимнастике и акробатике.

Существует несколько видов кувырков:

Вперёд - кувырок выполняется из упора присева путём переката. Группировка берётся сразу после начала кувырка.

Назад - кувырок также выполняется из упора присева путём переката. Группировка бывает двух видов: как в кувырке вперёд или как в сальто назад.

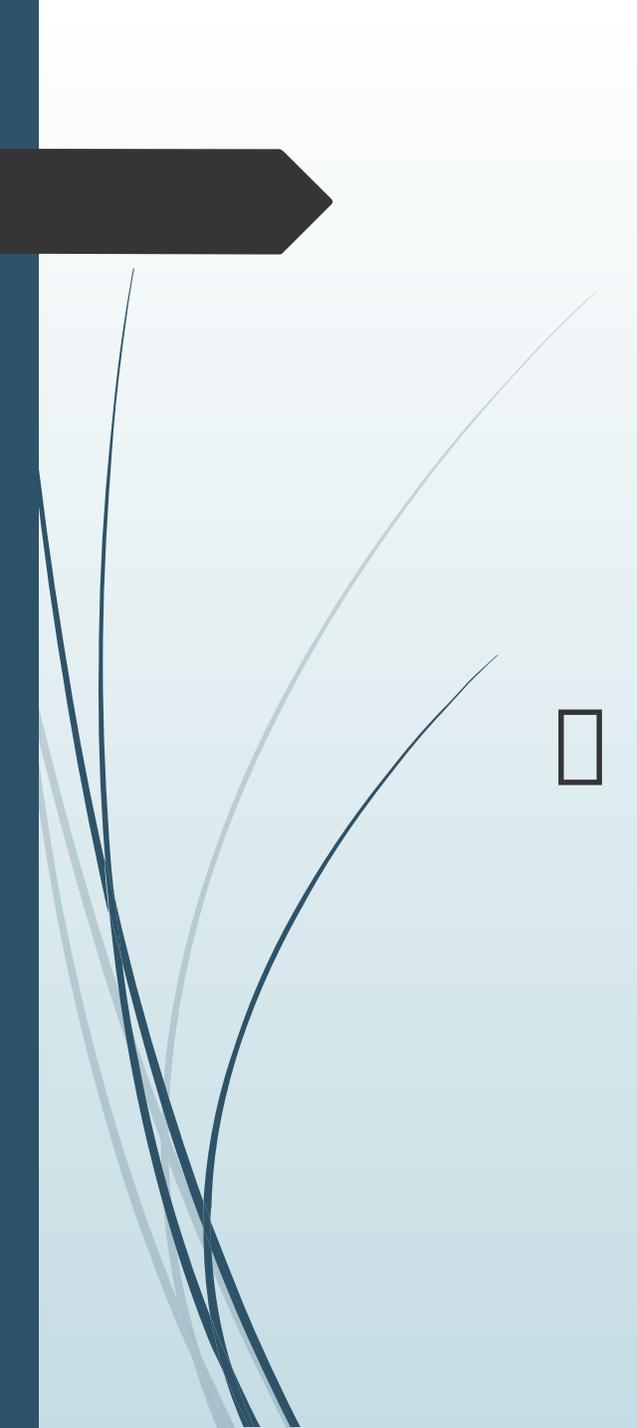
Боковой - кувырок выполняется с чуть согнутых ног путём перехода в стойку на ноги. Группировка не берётся. Ноги во время кувырка либо остаются чуть согнутыми, либо становятся как в 2 основных кувырках.

Есть ещё один вид кувырка, в котором не нужно переворачиваться через голову, а просто сделать поворот на 180° лёжа на поверхности (оборот на поверхности).

Кувырки бывают: обычные, согнувшись (с прямыми ногами) или углом.

Разучивание перекатов и кувырков:

- а) группировка сидя. Из положения сидя согните ноги, возьмитесь руками за середину голеней, голову наклоните на грудь, колени разведите и прижмите к груди. Сделайте упражнение несколько раз подряд, ускоряя движения. То же в положении приседа. То же в положении лежа на спине;
- б) перекаты назад и вперед из упора присев. Возьмитесь руками за голени и, уплотняя группировку, сделайте перекат назад, до опоры на шею и голову; не останавливаясь и сохраняя группировку, сделайте перекат вперед и встаньте в упор присев, не помогая себе руками. То же, начиная перекат из основной стойки, захватывая группировку во время прилущше на мягкой опоре (на мат ковре, одеяле и т. д.) Для проверки правильности усвоения можно выполнить упражнение на полу. Мягкое (без удара) исполнение говорит о том, что кувырок или перекат освоен хорошо.
- 2. Каждое упражнение разучивайте вначале в медленном темпе и выполняйте 2 — 3 раза подряд. Всего по 4 — 8 раз каждое. По мере усвоения делайте подряд по 3—5 кувырков или перекатов, повторяя такую серию 5 — 10 раз.

A dark grey arrow points to the right from the left edge of the slide. Below it, several thin, curved lines in shades of blue and grey sweep across the left side of the slide.

Видеоролики по теме урока.

Перейдите по ссылке.

□ <https://youtu.be/оксорYitSKE>

