

Раздел гимнастика

Тема урока:

Акробатические
упражнения.

Цель: ознакомление учащихся с техникой выполнения упражнений.

Задачи:

1.Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта акробатическими упражнениями.

2.Развитие основных физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма занимающихся.

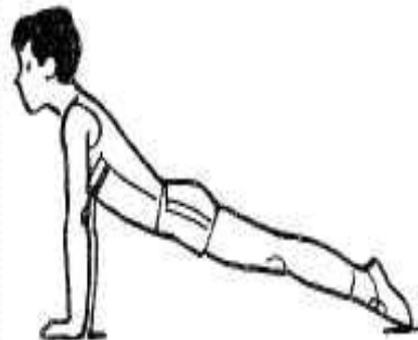
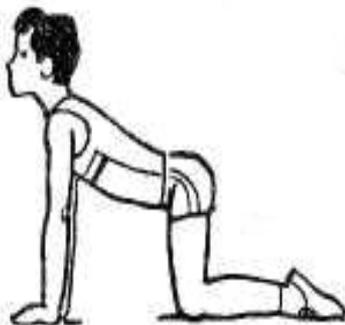
3.Развитие интереса к самостоятельным занятием физическими упражнениями.

Акробатические

упражнения-ЭТО упражнения, связанные с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой, без опоры и с сохранением равновесия.

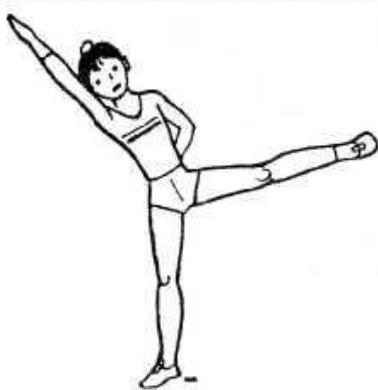
ПОЛОЖЕНИЕ В УПОРАХ

- **Упор присев** — присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи, голова прямо.
- **Упор стоя на коленях** — опора руками и коленями, носки вытянуты.
- **Упор лежа** — занимающийся обращен передней стороной тела к опоре. Термин «спереди» принято опускать.
- **Упор лежа сзади** — учащийся обращен к опоре спиной.



ПОЛОЖЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

- **Равновесие** — это положение, в котором учащийся стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв другую ногу назад до отказа и руки в стороны.
 - **Боковое равновесие** - одноименная рука вверх, положение другой – оговаривается
 - **Заднее равновесие** - отвести одну ногу максимально вперед и прогнуться назад. Положение рук оговаривается.
- Типичные ошибки.**
- При наклоне туловища вперед нога опускается.
 - Не полностью выпрямлена опорная нога.



боковое равновесие одноименная
вверх, другая на пояс



заднее равновесие
руки в стороны

ПОЛОЖЕНИЕ ШПАГАТА

- **Шпагат**- сед с предельно разведенными ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.
- **Шпагат правой (левой)** — указывается нога, находящаяся спереди.
- **Полушпагат** — сед на пятке согнутой вперед ноги, другая сзади, туловище вертикально, руки в стороны.
- **Типичные ошибки.**
- *Туловище наклонено вперед.*
- *Стопа согнутой ноги отведена в сторону.*
- *Отведенная назад нога согнута в колене.*
- *Руки согнуты.*



шпагат



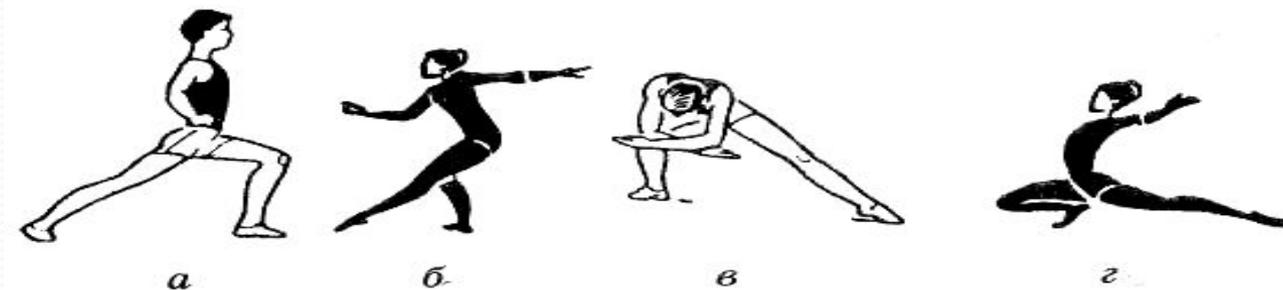
шпагат правой



полушпагат

ПОЛОЖЕНИЕ В ВЫПАДАХ

- **Выпад** выполняется выставлением ноги в любом направлении с одновременным сгибанием ее.
- **Выпад правой (левой)** — выставление ноги вперед с одновременным сгибанием ее так, чтобы колено находилось на уровне носка, а ступня другой ноги несколько поворачивалась носком наружу (а).
- **Выпад назад** — выставление ноги назад (б).
- **Выпад с наклоном** — соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги. Например, выпад вправо с наклоном (в).
- **Глубокий выпад** — выпад с максимальным разведением ног. Положение рук и туловища указываются дополнительно. Например, глубокий выпад правой, руки в стороны - назад (г).



АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

● Кувырок вперед.

● Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

● Типичные ошибки.

● Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).

● Отсутствие отталкивания ногами.

● Недостаточная группировка.

● Неправильное положение рук.

● Опора руками сзади при переходе в упор присев.

● Страховка и помощь.

● Партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.



АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

● **Кувырок назад в группировке.**

- Из упора присев, тяжесть тела перенести на руки, затем отталкиваясь

руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

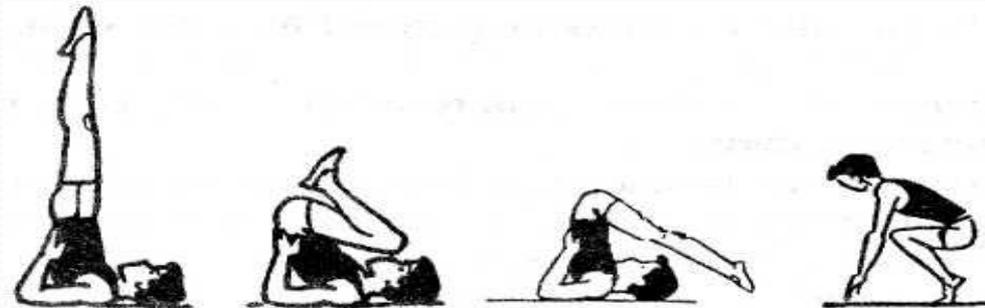
Типичные ошибки.

- *Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).*
- *Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.*
- *Неплотная группировка.*
- *Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.*
- *Медленное переворачивание.*



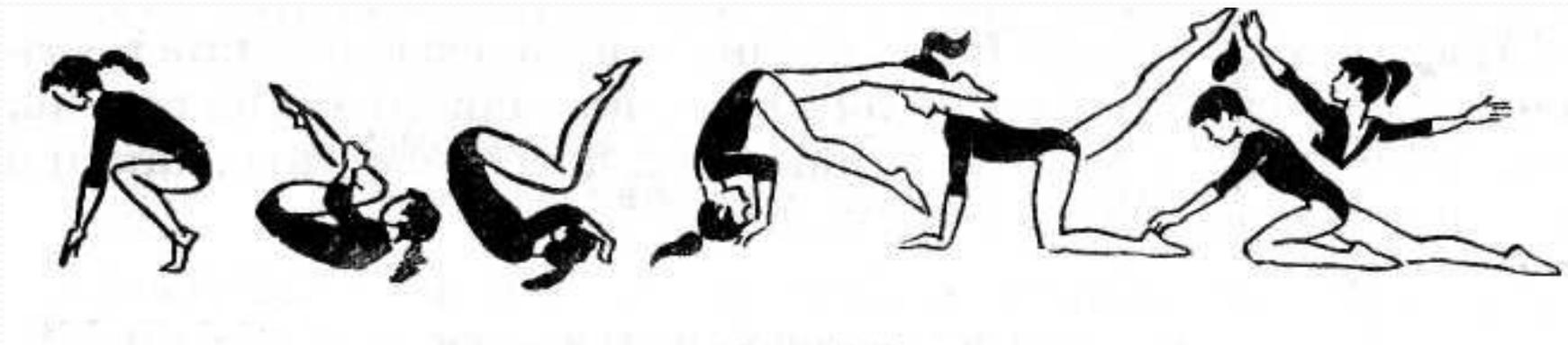
АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- **Кувырок вперед в стойку на лопатках.**
- Из упора присев или упора стоя на коленях, разгибая ноги, согнуться в тазобедренных суставах и, наклоняя голову на грудь, опуститься на шею и лопатки. Далее, не отрывая носки от пола, подставляя руки под спину, поднять ноги в стойку на лопатках, перекатом вперед в группировке встать.
- **Типичные ошибки.**
- *Преждевременный отрыв ног от опоры и падение вперед.*
- *Постановка рук с широко разведенными локтями.*
- *Ошибки, типичные для стойки на лопатках.*
- **Страховка и помощь.**
- Во избежание сильного вращения и возможного опускания таза, стоя сбоку, поддерживать за голень, помогая перейти в стойку на лопатках, далее помогать, как при выполнении стойки на лопатках.



АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- **Кувырок назад в полушпагат.**
- **Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу, — полушпагат.**
- **Типичные ошибки.**
- *Резкое опускание согнутой и прямой ноги.*
- *Сгибание ноги, отведенной назад.*
- **Страховка и помощь.**
- **Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.**



АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Длинный кувырок.

Выполняется из полуприседа, руки назад. Махом рук вперед, разгибая ноги, поставить руки не ближе 60-80 см от носков впереди плеч, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке. При этом надо стремиться, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.

Типичные ошибки.

Близкая постановка рук, что приводит к выполнению обычного кувырка вперед.

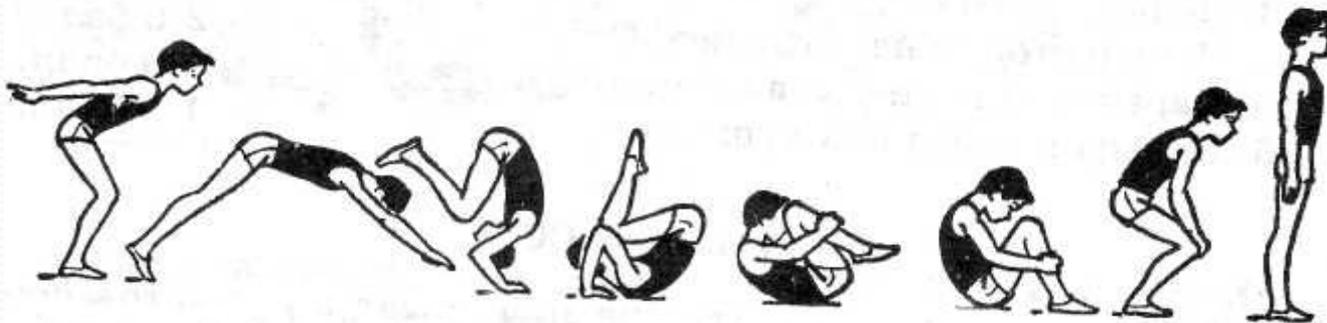
Ноги в момент отталкивания не разгибаются полностью.

Появление фазы полета из-за большого расстояния между стопами и местом постановки рук.

Ошибки, типичные при выполнении группировок, перекатов и кувырка вперед.

Страховка и помощь.

Стоя сбоку у места постановки рук, одной рукой, накладывая ее на затылок выполняющего, помогать ему наклонять голову вперед, а другой поддерживать снизу под живот или бедро.



АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- **Кувырок вперед прыжком с 3х шагов разбега.**
- Характерная особенность техники - **полетная фаза** после толчка ногами, в безопорном положении тело слегка согнуто в тазобедренных суставах. После касания руками опоры выполняется кувырок вперед. Кувырок вперед прыжком выполняется из полуприседа, с шага, с разбега.
- **Типичные ошибки.**
- *Ошибки, типичные при выполнении кувырка в группировке, длинного кувырка.*
- *Слишком высокая или низкая траектория в полетной фазе.*
- *Постановка рук под себя и резкое их сгибание.*
- **Страховка и помощь**
- **обеспечивается в фазе полета, особенно в момент прихода руками на опору. Стоя сбоку, страхующий одной рукой берет ученика за затылок, наклоняет его голову вперед, а другой рукой помогает снизу под бедро.**



АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

● Мост» из положения лежа на спине.

● Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад.

● Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки



● Типичные ошибки.

● Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.

● Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.

● Руки и ноги широко расставлены.

● Голова наклонена вперед.

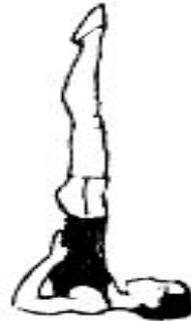


● Страховка и помощь.

● Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

ПОЛОЖЕНИЯ В СТОЙКАХ

- **Стойка на правом (левом) колене** — при обычном способе выполнения одну ногу поднимают и, сгибая, отводят назад. Одновременно с этим сгибают другую ногу, опускаясь на колено так, чтобы бедро опорной ноги и голень другой (находящейся впереди) были перпендикулярны полу.
- **Стойка на коленях** — стойка, в которой колени, голени и носки опираются о пол (снаряд) всей длиной, носки вытянуты.
- **Стойка на лопатках** — выполняется с опорой лопатками и затылком. Обычно руки упираются в поясницу.
- **Стойка на голове** — выполняется с опорой головой и руками.
- **Стойка на руках** — выполняется на прямых руках, тело вертикально.



АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

● Стойка на лопатках.

● Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, упереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

● Типичные ошибки.

● *Сгибание в тазобедренных суставах. Тело отклонено от вертикальной плоскости. Широко разведены локти.*

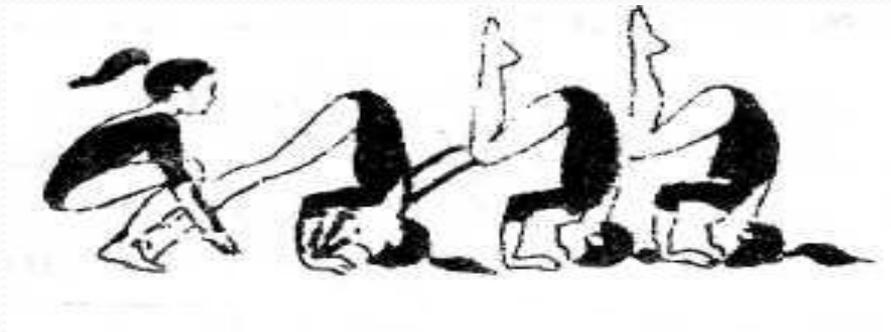
● Страховка и помощь.

● Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускания ног за голову. После выхода в стойку на лопатках дополнительно (по мере необходимости) поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального положения тела с вытянутыми носками.



АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- **Стойка на голове согнув ноги.**
- Упражнение является подводящим для освоения стойки на голове и руках. Из упора присев, разгибая ноги, опереться головой о мат, перенося массу тела на руки и голову, без толчка и маха согнуть к груди сначала одну ногу, затем другую, принимая стойку на голове согнув ноги.
- **Типичные ошибки.**
- *Неправильная постановка головы: не на лоб, а на темя.*
- *Близкая постановка головы к рукам (нарушен принцип равностороннего треугольника).*
- *Сгибание ног не к груди, а за спину.*
- **Страховка и помощь.**
- Помогать, стоя сбоку на коленях, поддерживая одной рукой под спину, другой за голени.



АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

● Стойка на голове и руках.

● Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком ног, стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения.

● Типичные ошибки.

● -Неправильная постановка головы (не на лоб, а на темя).

● -Голова поставлена близко или далеко от рук.

● -Неполное разгибание в тазобедренных суставах.

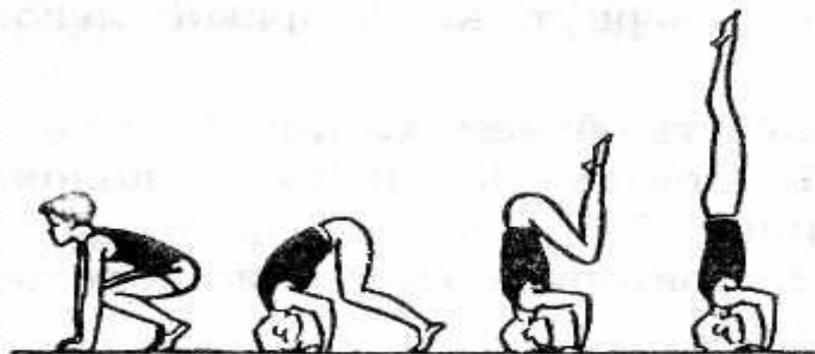
● -Излишнее прогибание в пояснице.

● -Ноги согнуты в коленях, носки не оттянуты.

● Страховка и помощь.

● Стоя сбоку, одной рукой поддерживать за голень снизу, другой под спину.

● При выходе в стойку поддерживать одной рукой за бедро, а другой за голень, добиваясь точного вертикального положения.



АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

● Стойка на руках махом одной и толчком другой.

● Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, шагом сделать выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.

● Типичные ошибки.

● *Неправильное положение головы (не отклоняется назад).*

● *Слишком прогнутое тело.*

● *Слишком широкая или узкая постановка рук.*

● *Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинноключичных суставах.*

● Страховка и помощь.

● Помогать со стороны маховой ноги,

● вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук),

● второй захватить ученика за бедро или голень маховой ноги.

● Поднятая рука служит ориентиром.

● Учащийся должен остановиться в момент касания ее ногами.

