

ЛАЗАНИЕ И ПЕРЕЛАЗАНИЕ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Составители:

Учитель начальных классов

Докашенко Виктория Андреевна

Учитель начальных классов

Земляная Юлия Вячеславовна

Цели и задачи

Цель:

- узнать о техниках лазанья и перелазанья.

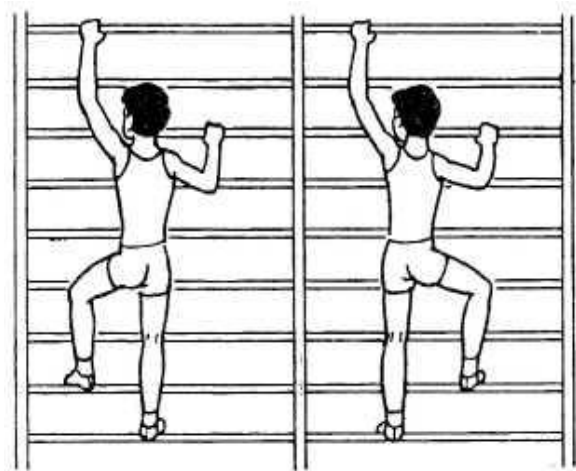
Задача:

- изучить техники лазанья и перелазанья;
- научиться лазать по скамейке;
- научиться выполнять лазанье по шведской стенке.

Лазание и перелазание.

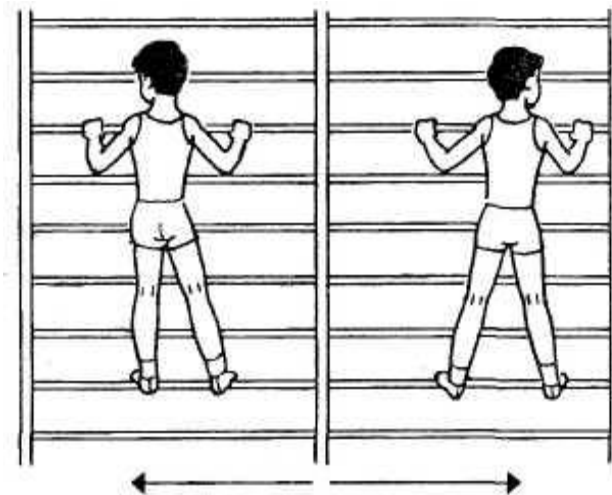
Лазанье по гимнастической стенке.

- По гимнастической стенке, так же как и по гимнастическим скамейкам, выполняется лазанье вверх и вниз одноименным и разноименным способами, а также влево и вправо приставными шагами. При лазанье смотреть на место перехвата рук.



Одноименный

Разноименный



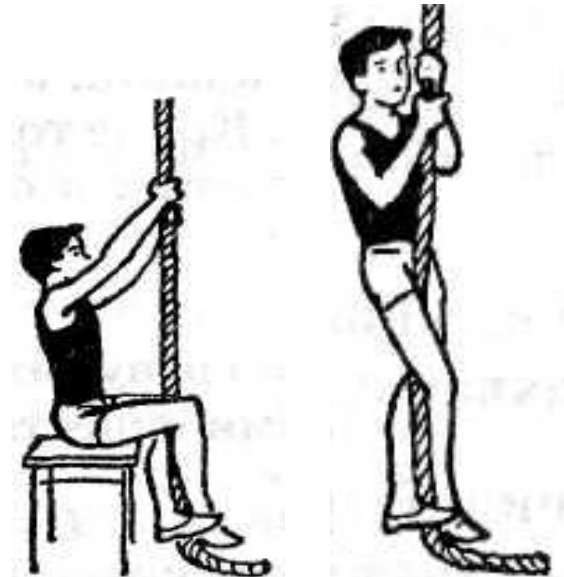
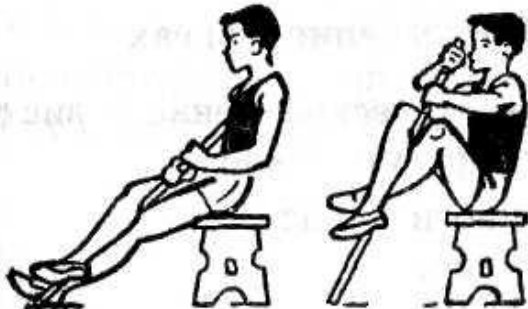
Лазание и перелазание.

Лазанье по канату на согнутых руках с захватом ногами скрестно.

В вися на согнутых руках согнуть ноги вперед и захватить канат ногами скрестно так, чтобы наружная сторона стопы одной ноги и внутренняя сторона голени другой плотно прижимались к канату. Разгибая ноги, еще выше подтянуться на руках и, сохраняя захват каната ногами, поочередно перехватиться руками выше так, чтобы остаться в вися на согнутых руках. Далее действия повторяются. При опускании вниз все действия чередуются в обратном порядке.

Типичные ошибки.

- *Неправильный захват ногами.*
- *Неплотный зажим каната стопами.*
- *Выпрямление рук.*
- *Не соблюдаются приемы при опускании вниз.*



Висы и упоры.

- **Вис** – положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата.
- Перед обучением висам учащихся необходимо научить **технике хватов**.

Упражнения в висах выполняются хватом **сверху**, хватом **снизу** и **разным** хватом или **смешанным**.



хват сверху



хват снизу



разноименный



Висы и упоры.

Висы стоя

Вис стоя на согнутых руках.

Взяться руками на уровне плеч хватом сверху, ноги должны находиться под проекцией места хвата, руки согнуты в локтевых суставах.



Вис стоя согнувшись.

Из виса стоя согнуться в тазобедренных суставах до угла 90° , руки прямые, голову держать прямо.



Вис стоя.

Из виса стоя на согнутых руках, разгибая руки, перейти в вис стоя. Туловище и голову держать прямо, угол наклона туловища к полу не более 45°



Вис стоя сзади.

Из виса стоя повернуться кругом, отпуская одну руку, и снова взяться ею за снаряд на ширине плеч хватом снизу.



Висы и упоры.

■ **Упор** – положение занимающегося, при котором его плечи выше точек опоры.

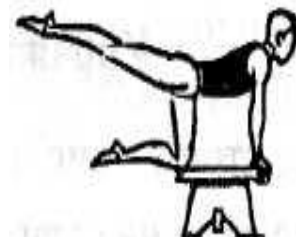
■ *Простые упоры* – опора только на руки.

■ *Смешанные упоры* – опора не только руками, но и еще какой либо частью тела.

■ **Упор присев** – присед, колени вместе, руки на опоре снаружи, голова прямо. Выполняется на полу, гимнастической скамейке, на коне, козле и бревне.



■ **Упор стоя на коленях** – опора руками и коленями, носки натянуты, или **упор стоя на одном колене** – выполнение то - же, но опора на одно колено, другую ногу назад.

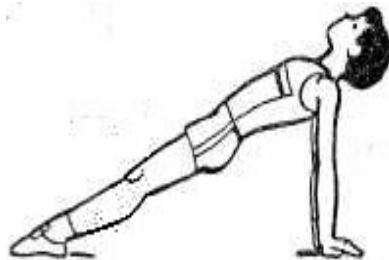
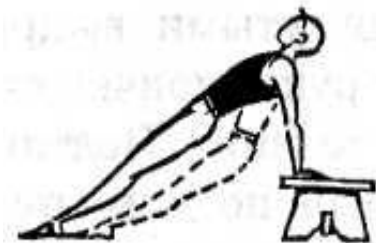


Висы и упоры.

Упор лежа – учащийся обращен лицом к опоре. Может выполняться на полу, гимнастической скамейке (руки или ноги на скамейке), на бревне.



Упор лежа сзади выполняется из упора сидя сзади, спиной к опоре, разгибанием рук и выпрямлением в тазобедренных суставах.



Упор лежа боком выполняется на полу, на гимнастической скамейке, бревне, коне, при боковом расположении туловища к опоре с упором на руку.



Висы и упоры на параллельных брусьях

- **Из седа ноги врозь стойка на плечах силой.**

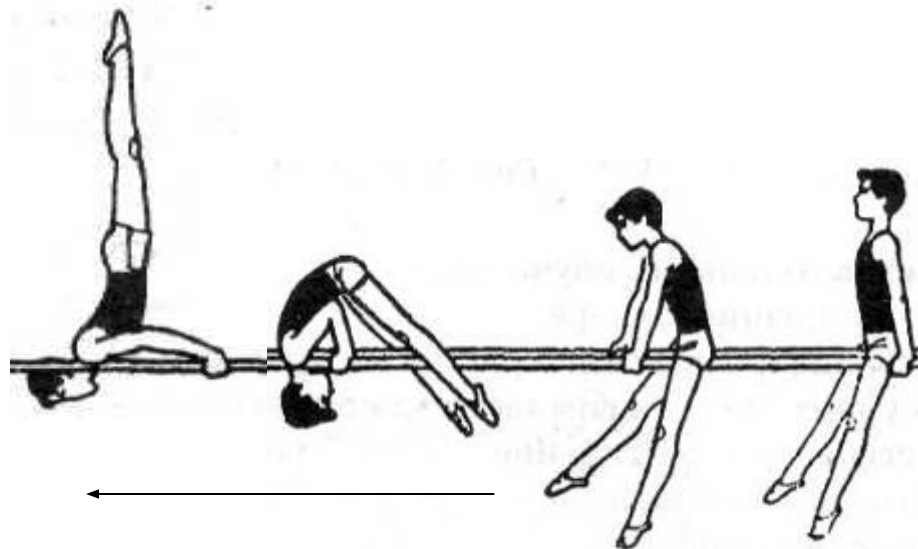
Из седа ноги врозь перехватом рук впереди ближе к бедрам, наклоняясь вперед и сгибая руки, силой поднять таз, поставить плечи на жерди, локти развести в стороны. Подтягивая ноги по жердям, поставить в вертикальное положение туловище, после чего разогнуться в тазобедренных суставах и выйти в стойку на плечах. Голова слегка наклонена назад, смотреть вниз на пол.

- **Типичные ошибки:**

- локти не разведены и ученик проваливается плечами;
- разгибание в тазобедренных суставах начинается до постановки туловища в вертикальное положение;
- голова не наклонена назад и ученик теряет равновесие вперед;
- слишком прогнутое или согнутое тело в положении стойки.

- **Страховка и помощь:**

стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой — под грудь.



Спасибо за внимание!

