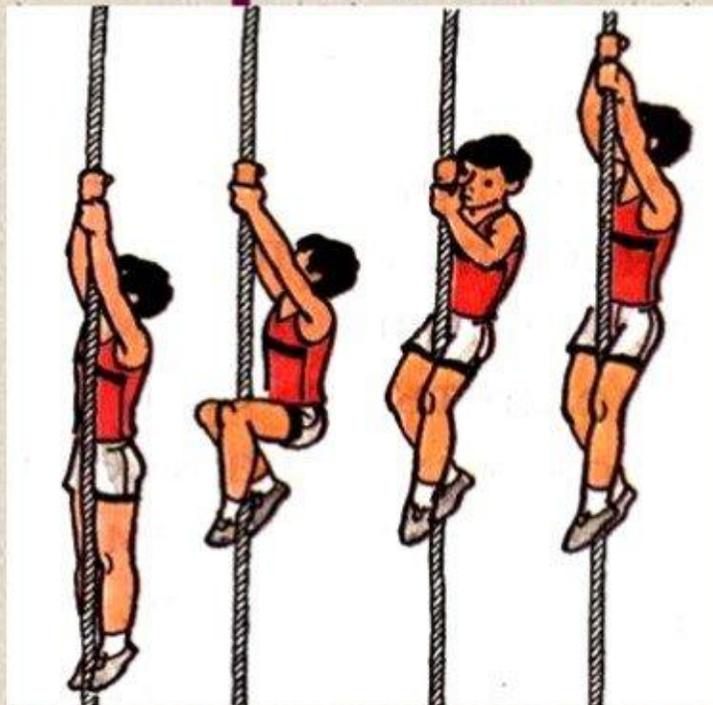


ПРОЕКТ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ  
НА ТЕМУ: ЛАЗАНЬЕ ПО КАНАТУ  
УЧЕНИЦЫ 5 КЛАССА  
ГУ ЛНР ЛУВО «АКАДЕМИЯ ДЕТСТВА»  
ТОРОПОВОЙ ТАТЬЯНЫ  
УЧИТЕЛЬ: КАШИРИН АНДРЕЙ СЕРГЕЕВИЧ

- Как сесть на канат? Сидя на скамейке рядом с висящим канатом, нужно захватить его подошвами ног и развести в стороны колени.
- Повторить упражнение, только держась за канат руками.
- Держась руками за канат и захватив его подошвами ног, нужно приподняться над скамейкой.

# Лазание по канату в три приёма



**Повиснув на руках, согни ноги и захвати ими канат между коленями и подъёмами ступней;**

**Выпрями ноги в коленях и согни руки;**

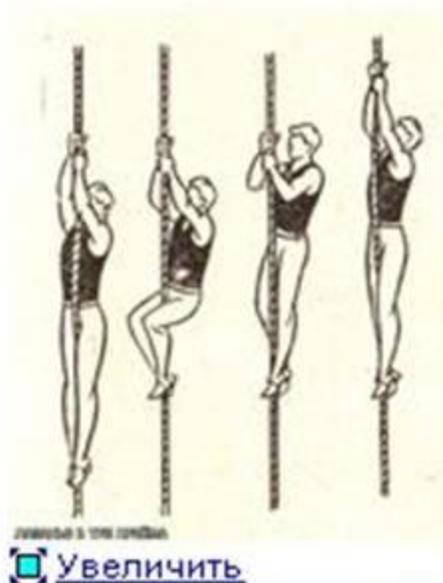
**Удерживая канат ногами (не коленями, а ступнями!), поочерёдно переставляй руки вверх.**

## **Начинать нужно с подводящих упражнений:**

- Как залезть на канат? Ребенок садится у каната и берется за него руками на уровне груди и поднимается вверх, поочередно перехватывая канат руками.
- Это же упражнение нужно выполнять из положения приседа.
- Аналогичное упражнение, в котором нужно держаться за канат прямыми руками выше головы.
- Повторить предыдущее упражнение, при этом держась за канат на уровне груди, приподнять ноги.
- Малыш держится произвольным хватом, покачиваясь на канате.
- Держаться произвольно и постараться поднять ноги до положения виса лежа.
- Ребенок держится за канат, переступая ногами в положении виса лежа вперед, назад, по кругу и т.д.

# Учащийся должен

- ▶ Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем. Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению;
- ▶ при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;



# Лазание и перелазание.

- **Лазание по канату в три приема.**

**Первый прием** — из виса стоя, сгибая ноги, подтянуть колени к груди и захватить канат подъемами ног скрестно и коленями;

**второй прием** — разгибая ноги, подтянуться на руках;

**третий прием** — перехватиться руками как можно выше. Выполнение лазанья в три приема базируется на умении лазать по канату на согнутых руках с захватом каната ногами.

- **Типичные ошибки.**

- *Неправильный захват ногами.*
- *При выполнении второго приема ноги проскальзывают вниз.*
- *При выполнении второго приема тело недостаточно высоко подтягивается.*
- *При выполнении третьего приема недостаточно высоко выполняется перехват руками.*
- *Не соблюдаются приемы при опускании вниз.*

