

Физическая культура.(факультатив) Тема

урока. -9 класс. Теоретические задания. 25.11.2020

год. Классная работа. Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Тема. Бадминтон.

КОМПЛЕКС ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Подскоки на месте с поворотами на 90, 180 и 360 градусов.
2. Подскоки на месте попеременно на левой и правой ноге с переносом тяжести тела на соответствующую ногу.
3. Широкие прыжки в сторону толчком одной ноги: оттолкнуться левой ногой, приземлиться на правую, спружинить; оттолкнуться правой ногой, приземлиться на левую, спружинить. Увеличить ширину прыжка. Усиленно работать руками.
4. Подскоки на обеих ногах: прыжок, приземлиться в присед, спружинить, прыгнуть на обеих ногах в приседе, прыжок вверх выпрямившись, приземлиться в присед и т. д. Движения руками вверх.
5. Прыжки вверх на месте толчком обеими ногами: ноги врозь; ноги врозь, правая (левая) вперёд; поджав колени прыжок согнувшись (ноги врозь или вместе, пальцы касаются подъема ноги); прыжок прогнувшись (ноги назад, руки взмахом вверх - назад); прыжок полукольцом.
Во время прыжков делать движения головой, как бы ударяя по мячу, вперёд, в стороны.
Все указанные в этом пункте прыжки можно выполнять с промежуточным подскоком, т. е. прыжок, спружинить, прыжок и т. д. Те же упражнения, но без промежуточного подскока.
6. Те же прыжки выполнять из приседа и спружинить 3 раза, 2 раза, 1 раз.
7. Все виды прыжков, указанные в пункте 5, проделать комбинированно с промежуточным подскоком, т.е. прыжок с поджатыми коленями, спружинить; прыжок ноги врозь, спружинить; прыжок прогнувшись, спружинить и т. д. Проделать ту же комбинацию без промежуточного подскока.
8. «Русская пляска». Присев на корточки, поочередно выбрасывать вперёд то левую, то правую ногу (ногу ставить ступнёй вперёд). То же, ногу в сторону (ставя ступню на внутреннее ребро). Руки на пояс.
9. «Попрыгунчик». Прыжок ноги врозь, хлопок руками о бедра; прыжок ноги вместе, хлопок руками над головой и т. д.

КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. *Бег с захлестом голени*

Фишка упражнения — касание пяткой ягодичных мышц, при этом должна быть максимальная частота шага и небольшое продвижение вперед. Может выполняться с движением рук или с руками за спиной.

2. ***Бег с высоким подниманием бедра***

При отталкивании опорной ногой, нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Как и в предыдущем упражнении, нужно поддерживать высокую частоту выполнения подъема ноги.

Во время выполнения этого упражнения плечи должны быть расслабленными, руки согнуты в локтях, опорная нога и туловище — на одной линии. Стопа приземляется на переднюю часть, спина должна быть ровная. Новичкам можно работать руками, опытным бегунам — изолировать руки за спиной.

3. ***Бег на прямых ногах***

Главное в этом упражнении — ровные ноги и приземление на переднюю часть стопы. Необходимо быстрое продвижение вперед (это всё же бег, а не ходьба) и небольшой наклон туловища назад.

4. ***Олений бег***

По сути, это адская смесь из прыжков и бега. Новичкам будет сложно освоить его. Рекомендую представить перед собой препятствие, например бревно, через которое нужно перепрыгнуть одной ногой, согнутой при этом в колене. Вторая нога всегда прямая.

5. ***«Велосипед»***

Движение напоминает вращение педалей велосипеда с продвижением вперед. При отталкивании опорной ногой нужно вынести бедро маховой ноги вперед с последующим «загребающим» движением ее вниз и назад. Следует обратить внимание на то, что «загребающее» движение стопой вниз должно быть быстрым.

6. ***Выпады***

Максимально широкие шаги, постановка стопы на пятку, глубокое приседание. При правильном выполнении следующие два дня все мышцы ног будут напоминать о себе в самый неожиданных местах.

7. ***Семенящий бег***

Короткие шажки длиной в собственную стопу. Приземление на носок, расслабленный плечевой пояс и руки. При беге можно представлять себя сметаной, которую переливают в банку.

8. ***Забегания в горку 60-100 м с руками и без рук***

Начинающим не рекомендуем начинать с горок, имеющих большой угол наклона. Главное в этом упражнении – ширина шага, а не частота и скорость. Особое внимание нужно уделить выталкиванию при перемещении и работе руками.

9. ***Бег с выпрыгиванием на одной ноге***

Особое внимание уделяйте толчковой ноге – она должны быть прямая, тогда как опорная согнута в колене под прямым углом. Стараться толкаться как можно выше, а не дальше. Продвижение вперед минимальное.

10. ***Бег с выпрыгиванием на одной ноге, но приземление на две ноги***

Единственная разница с предыдущим упражнением состоит в том, что приземляться нужно не на толчковую ногу, а на обе.

11. ***Выпрыгивания на прямых ногах***

Толчок тут выполняется только стопой. Следите за тем, чтобы нога в колене не сгибалась (это главное условие). Постарайтесь выпрыгивать как можно выше.

12. ***Многоскоки***

Комментарий: Как и шаг-вбегание, многоскоки делаем с маленького разбега. Упражнение сложное, но если делать его технично, то ощущение "попадания в себя" будет очень четкое, и это поможет минимальными усилиями поддерживать чувство полета. Внимательно следим за правильной работой рук! Не заваливаемся вперед в стремлении увеличить скорость. И не спешим - дайте себе повисеть в воздухе, как в шаге-вбегании.

Внимание- эта информация для теоретического изучения.