Тема: АКРОБАТИКА

**Цели урока: Познакомить учащихся с основными элементами акробатики.**

*I. Обучающая:*

* Оценить технику выполнения акробатических соединений.
* Обучение самостоятельному подбору и выполнению упражнений , включая базовые элементы аэробики.

*II. Развивающая:*

* Гибкость, координацию.

*III. Воспитывающая:*

* Адекватную самооценку личности.

**Оборудование:**

* гимнастические маты,

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание урока** | **Дозиров ка** | **МУ** |
| 1. | *Подготовительная часть:*  Построение, сообщение задач урока. |  | ~1мин. |
| 2 | Общеразвивающие упражнения:  а). Бег – обычный   * приставными шагами * спиной вперед   б). Выпады в движении   * вперед * в сторону * спиной вперед | ~5мин. | Корпус тела держать прямо, вперед не наклоняться, нога сзади в колене не сгибается. |
|  | *Основная часть:*  а). Аэробика   * базовые движения руками:  1. и.п. – руки вниз. Поднимать руки поочередно или одновременно вперед, в стороны, вверх. 2. и.п. – руки на пояс. Разгибание рук вперед, в стороны, вверх, вниз и в промежуточные положения, одновременно или поочередно. 3. и.п. – руки согнуты вперед. Разведение согнутых рук в стороны, движения предплечьями вниз-вверх. 4. и.п. – руки в стороны. Поочередные или одновременные круговые движения кистями, согнутыми руками или прямыми.  * базовые шаги:  1. ходьба. На каждый счет шаги на месте или с продвижением. 2. приставной шаг: шаг одной ногой, приставить другую. 3. степ – шаг. Шаг правой вперед – вправо, шаг левой вперед – влево, поочередные шаги правой и левой назад в и.п. (разновидность ходьбы ноги врозь – вместе). 4. скрестный шаг: шаг правой в сторону, шаг левой сзади скрестно, шаг правой в сторону, приставить левую; то же в другую сторону. 5. мах вперед, в сторону, назад.  * упражнения на гибкость:  1. и.п. – сед на полу. Наклоны вперед; ноги вместе, врозь. 2. и.п. – лежа на боку. Махи ногами в сторону 3. и.п. – стоя на коленях, руки в упоре на полу. Махи ногами поочередно назад, в сторону 4. и.п. – лежа на животе, упор согнутыми руками в пол; 1-2 – согнуть ноги назад, руки выпрямить в упор, 3-4 – и.п. 5. “кошечка” | ~12мин. | Возможные ошибки: переразгибание в локтевом суставе, разведение рук в стороны более чем на 180 градусов, при подъеме вверх заведение их дальше вертикальной оси туловища.  Спину держать прямо, не сутулиться. Шаги выполнять четко, в такт музыки.  Ноги в коленях не сгибаются, руками тянуться вперед.  Колено маховой ноги не сгибается, туловище прямое  Маховая нога не сгибается, голову вниз не опускать.  Дыхание ровное, выпрямляя руки, голову отклонять назад.  При прогибании в спине – вдох, возвращаясь в и.п. – выдох. |
|  | б). Акробатические упражнения:   * равновесие “ласточка” * кувырок вперед * перекат назад с выходом в стойку на лопатках   Акробатическое соединение:  равновесие – кувырок вперед – перекат назад – стойка на лопатках | ~13мин. | Плечи вперед не опускать, нога сзади прямая.  Обратить внимание на упор на руки, на выполнение группировки.  Обратить внимание на выполнение группировки, в стойке туловище прямое.  Комплекс выполнять спокойно, равновесия фиксировать по 2 сек. |
|  | в). Упражнения на пресс | 5-7-10 р.  ~2мин. | Руки за головой, от пола отрываются только плечи, ноги согнуты в коленях на ширине плеч. Сосредоточить внимание на дыхании. |
|  | г). Отжимания от пола | от 1 до 5  от 5 до 1  ~2мин. | Туловище прямое, руки сгибать до прямого угла и ниже.  Дыхание не задерживать. |
|  | *Заключительная часть:*  а). упражнения на восстановление дыхания:   * и.п.- сед на пятках, руки в стороны. Обнять себя за плечи. * и.п. – сед на пятках, руки в стороны. Правую руку вверх, левую вниз, сгибая в локтях, завести назад и за спиной соединить руки в “замок”. То же левую руку вверх, правую вниз. * и.п. – сед на пятках, спину прогнуть в пояснице: медленно выполнить максимальный выдох, выпятить живот вперед. Сделать вдох и втянуть живот.   б). Подведение итогов урока | ~5мин | Выполнять плавно без рывков. Формирует осанку. Снимает утомление, развиваются дыхательные функции. |