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 прямоеМаховая 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 5от 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. |