Управление образования администрации Тайшетского района

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 85

**Опыт подготовки обучающихся по акробатике на уроках физической культуры.**

(мастер – класс)

 Автор разработки: Гридусова Валентина Исаковна,

 учитель физической культуры

Тайшет

2012 год

 Я, Гридусова Валентина Исаковна, учитель физической культуры МКОУ СОШ № 85 г. Тайшета.

 Всестороннее физическое воспитание личности является одной из важнейших задач общества. Физическая культура – основа здорового образа жизни. Физическая культура объединяет многие компоненты: закаливание, дыхание, питание, массаж, культуру двигательной активности.

 Особенностью организации урочных форм работы с обучающимися является прежде всего обучение основным видам двигательных действий, ведущее место среди которых занимают: лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, плавание, туризм, гимнастика с основами акробатики.

 В своей педагогической деятельности особое внимание уделяю подготовке обучающихся по акробатике на уроках физической культуры. В 2011 – 2012 учебном году проходил районный семинар учителей физической культуры «Школа – территория здоровья». Мною и Яковлевой О.В. был представлен опыт подготовки по гимнастике.

 Сегодня мне хотелось бы представить вашему вниманию мастер – класс по теме: «Опыт подготовки обучающихся по акробатике на уроках физической культуры», в котором предлагаю систему работы с обучающимися по акробатике.

 **Цель** **мастер – класса:** поделиться опытом работы с педагогами города и района в подготовке обучающихся по акробатике на уроках физической культуры.

 **Задачи**: 1. Обобщить теоретический материал по данной теме;

 2. Познакомить с практическим материалом по теме, с комплексом акробатических упражнений, используемых в системе работы;

 3. Представить результаты работы ребят по акробатике.

 Организация обучающихся в зависимости от содержания и характера акробатических упражнений может быть различной. Группировки, перевороты, кувырки, стойки. При занятиях акробатикой обращаю внимание на особенно важные элементы акробатики: умение мягко приземляться, группироваться при падении, сделать кувырок.

**Система моей работы по акробатике на уроках физической культуры предусматривает следующие этапы:**

1. Подготовительный: выполнение упражнений для укрепления мышц шеи. Считаю, что такие упражнения способствуют благоприятному ходу занятий. Особое внимание уделяю обучающимся, их индивидуальным физиологическим особенностям.

2. Выполнение акробатических динамических упражнений:

- перекаты;

- кувырки;

- перевороты.

*Перекаты:* последовательное касание пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Могут выполняться вперёд, назад и в стороны; в группировке прогнувшись.

*Кувырки:* выполняются последовательным касанием пола отдельными частями тела с переворачиванием через голову. Могут выполняться вперёд и назад; в группировке и прогнувшись.

*Перевороты:* переворачивание через голову с опорой руками или руками и головой. Могут выполняться вперёд, назад и в стороны; медленно и быстро.

 Между вторым и третьим этапом предлагаю обучающимся тренировку дыхания. Для этого выполняем несколько дыхательных упражнений.

1. «Пастушок». Сначала вдохнуть воздух через нос, потом резко выдохнуть в трубочку. Первое упражнение восстанавливает дыхание, подготавливает к дальнейшей работе.
2. «Самолётик». Развести руки в стороны ладонями вверх, поднять голову вверх, глубоко вдохнуть. После чего сделать поворот влево и сказать: «Ж – ж – ж.» Встать прямо и опустить руки – это отдых перед следующим упражнением.
3. «Ветер». Вдохнуть воздух, затаить дыхание, положив руку на левую грудь. В таком положении находиться 30 секунд, затем изо всех сил выдохнуть. Делать можно 2-3раза.
4. Выполнение акробатических статистических упражнений:

- равновесия;

- стойки;

- «мосты»;

- «шпагаты»

 *Равновесия* выполняются на двух ногах и на одной; с опорой руками и без опоры; в наклоне вперёд, в наклоне назад и боком.

 *Стойки:* характеризуются статистическим положением тела вниз головой. Могут выполняться на лопатках, на плече, на предплечьях с опорой головой о ладони рук и на кистях.

 *«Мосты»:* характеризуются максимальным прогибом в поясничной и грудной части с опорой ногами и руками, или ногами и головой, или и ногами, и головой и руками. Могут выполняться с опорой на одну или две руки, на одну или на две ноги.

 *«Шпагаты»:* положение занимающегося, когда ноги расположены на одной линии. К этой группе относятся и «полушпагаты» которые являются вспомогательными упражнениями при обучении «шпагатам»

1. Контроль – результативность. Подразумеваю итог работы обучающихся по акробатике на уроках физической культуры: участие в урочной и внеурочной деятельности, в выходе на уровень района.

**Контроль**

 **Школа (уровень)**

**Район (уровень)**

1. Рефлексия. Уместно говорить о результатах работы обучающихся по акробатике: первое впечатление обучающихся - что получилось, что не вышло. По истечении нескольких дней совместно объективно оцениваем возможности. Главное - настроить ребёнка на систему работы, которая принесёт высокие результаты.