

Развитие координационных способностей

Задачи урока:

1. Образовательная

- Развитие координационных способностей по средствам акробатических упражнений
- Развитие силовых качеств по средствам общефизических упражнений.

2. Оздоровительные

- Укрепление опорно – двигательного аппарата.
- Формирование позвоночника как полноценной системы

Оборудование и инвентарь:

- Индивидуальные коврики
- Карточки с заданием
- гимнастические маты
- секундомер;
- ноутбук
- видеопроектор
- проекционный экран
- цифровой фотоаппарат

Совершенствование акробатической комбинации.

- **Равновесие, стоя на одной ноге**
- **Кувырок вперед**
- **Кувырок назад**
- **Сед углом**
- **Перекат**
- **Стойка на лопатках**
- **Переворот назад в полушпагат**
- **Прыжком в упор присев**
- **Основная стойка**
- **Переворот в сторону**

Прыжок с поворотом на 180

Содержание карточки №1.

Упр. На мышцы брюшного пресса

- И.П. лежа на спине, ноги согнутые в коленях, руки за голову. 1-3 подъем туловища, 4-опуститься в И.П.
- И.П. лежа на спине, руки за голову. 1- согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу 2-выпрямить ноги на вису, 3-4 тоже.
- И.П. лежа на спине, руки за голову 1- одновременный подъем туловища и ног согнутых в коленях.

Содержание карточки №2

Упр. На укрепление мышц спины.

- И.П. лежа на животе, руки за голову, ноги на ширине плеч. Подъем туловища. 1-3-подъем, 4-И.П.

- И.П. лежа на животе, руки согнутые в локтях под голову. Подъем прямых ног. 1-подъем, 2-3-удержать на весу, 4-И.П.

И.П. лежа на животе, руки вперед прямые, ноги на ширине плеч. Одновременный подъем ноги и руки. 1-подъем правой руки левой ноги, 2- И.П. 3- подъем левой руки правой ноги, 4-И.П.

Этап выполнения упражнений на позвоночник под релаксационную музыку, с показом видеоролика на экране.

Используемая литература:

- 1. Журнал здоровье октябрь 2004 №1 методика
Аллоиза Раба.**