

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Зеленогорская средняя школа»
Белогорского района Республики Крым*

АКРОБАТИЧЕСКАЯ КОМБИНАЦИЯ



*Учитель физической культуры
Коржов Владимир Николаевич*

Цель

урока:

- *сформировать навыки выполнения простейших акробатических комбинаций;*
- *продолжить формирование первоначальных практических навыков акробатики;*
- *выработать культуру безопасного поведения на уроках гимнастики.*



**Что такое
акробатика?**



Правильный ответ

- **Акробатика** (греч. ακροβάτω — «хожу по краю») — раздел гимнастики с упражнениями на силу, ловкость, прыгучесть, балансировку.



**Зачем гимнаст
поднимает правую
руку вверх перед
выполнением
упражнения?**



Правильный ответ

**показывает свою
готовность выполнять
упражнение**



Продемонстрируйте положения:

«Сед», «Сед ноги врозь», «Сед
углом», «Основная стойка»,
«Стойка ноги врозь, руки на
пояс»

Сед

- ЭТО ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ.



Сед



Сед ноги врозь



Сед углом

Стойка



Основная стойка (О.с.)

– соответствует
строевой стойке

Стойка ноги врозь

(узкая, широкая)



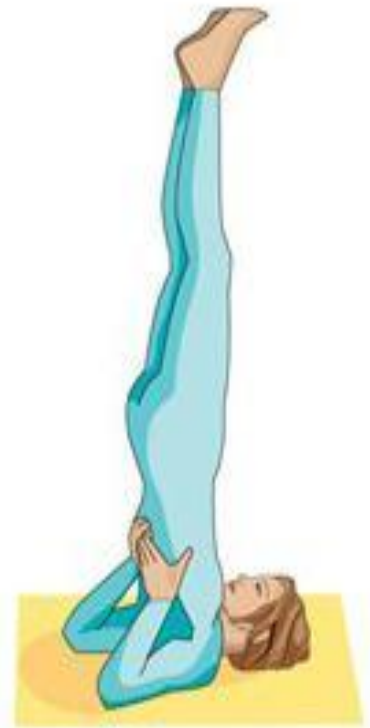
**Что дают занятия
гимнастикой и
акробатикой для
развития
школьников?**

Правильный ответ

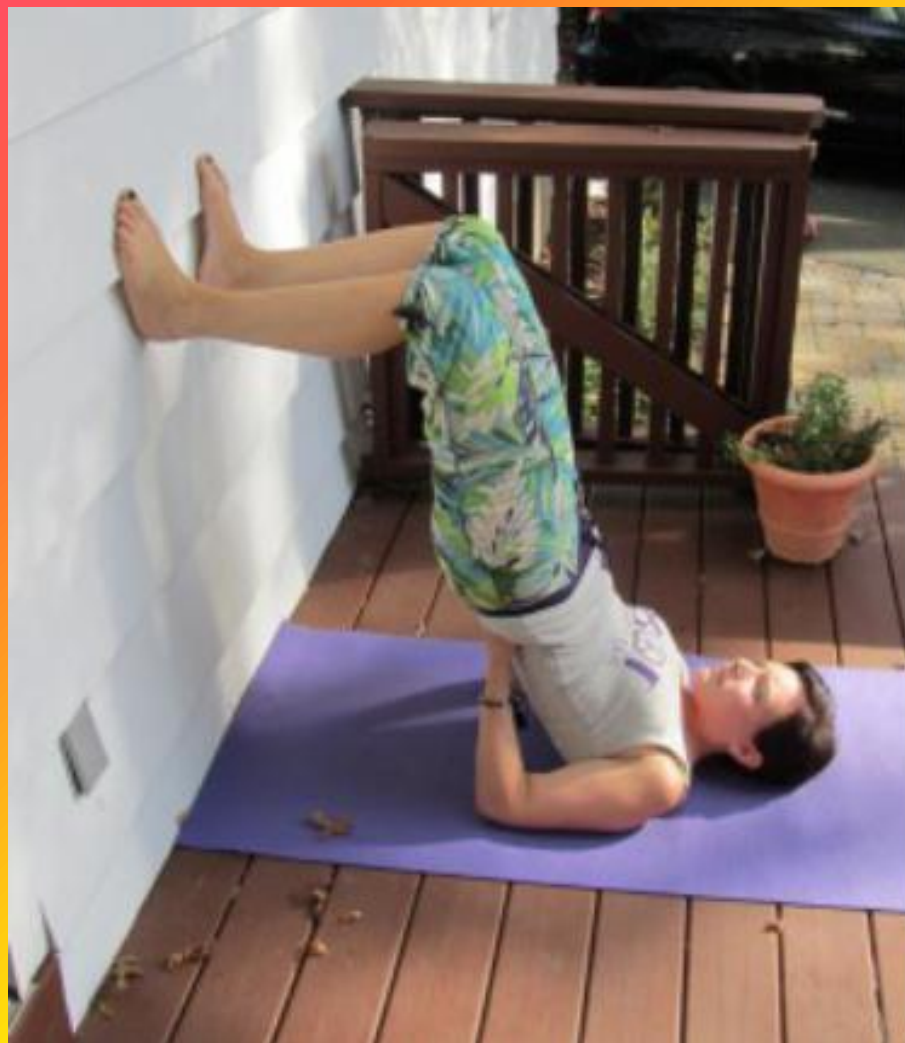
- Силу, выносливость, гибкость, координацию движений, красоту движений, ловкость, быстроту



Техника выполнения стойки на лопатках



Техника выполнения стойки на лопатках с опорой



Техника выполнения облегчённой стойки на лопатках со стулом



Итоги урока

- *Какие виды стойки на лопатках вы знаете?*
- *Для чего нужно выполнять стойку на лопатках? Кому она рекомендована, а кому противопоказана?*
- *Что больше всего понравилось на уроке?*
- *Назовите самые сложные для Вас этапы урока (упражнения)?*

Домашнее задание

- Отработать комплекс упражнений, изученный на уроке.
- Творческое: самостоятельно разработать комплекс гимнастических упражнений

