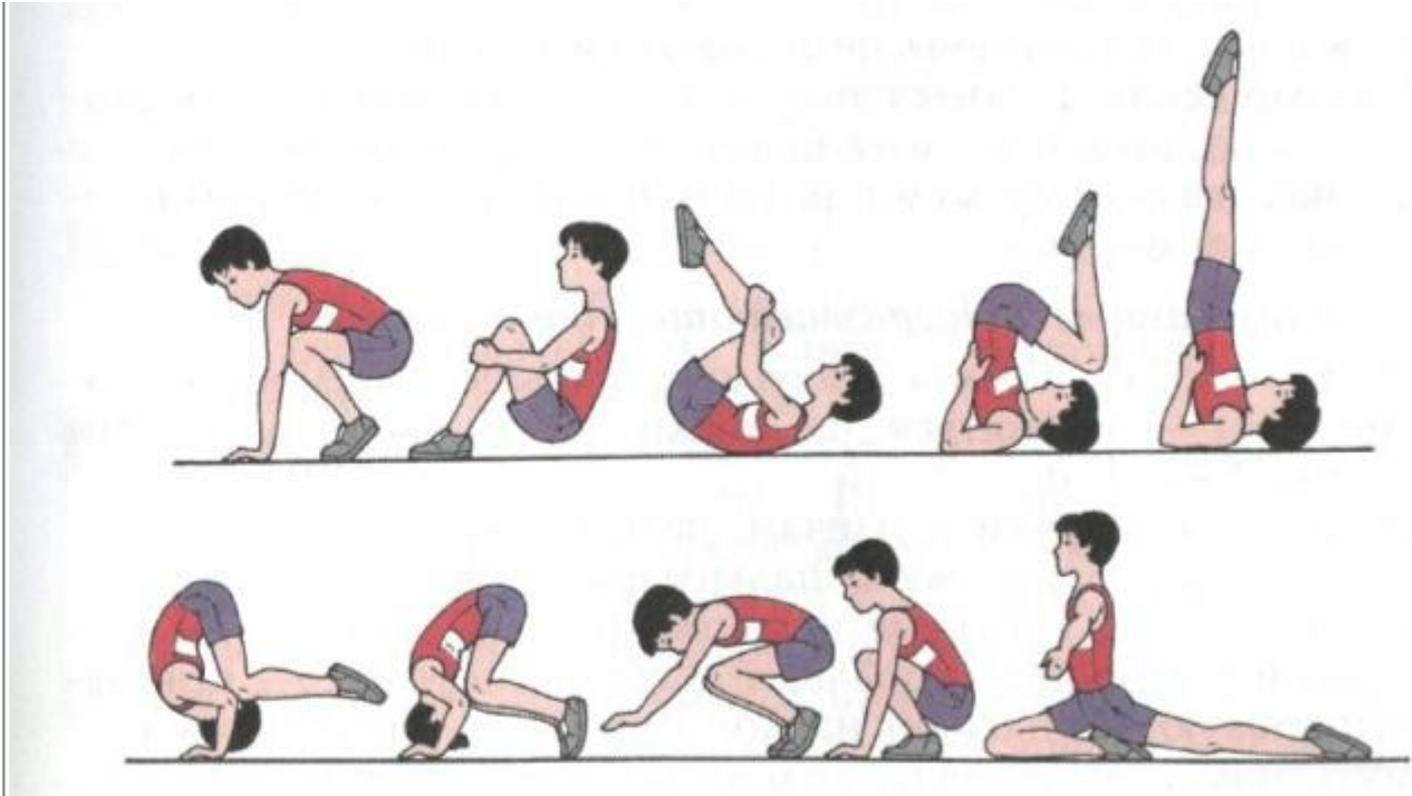


Назовите тему урока



Тема урока: Самостоятельное освоение акробатической комбинации по инструкции.
(Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат)

Этапы урока:

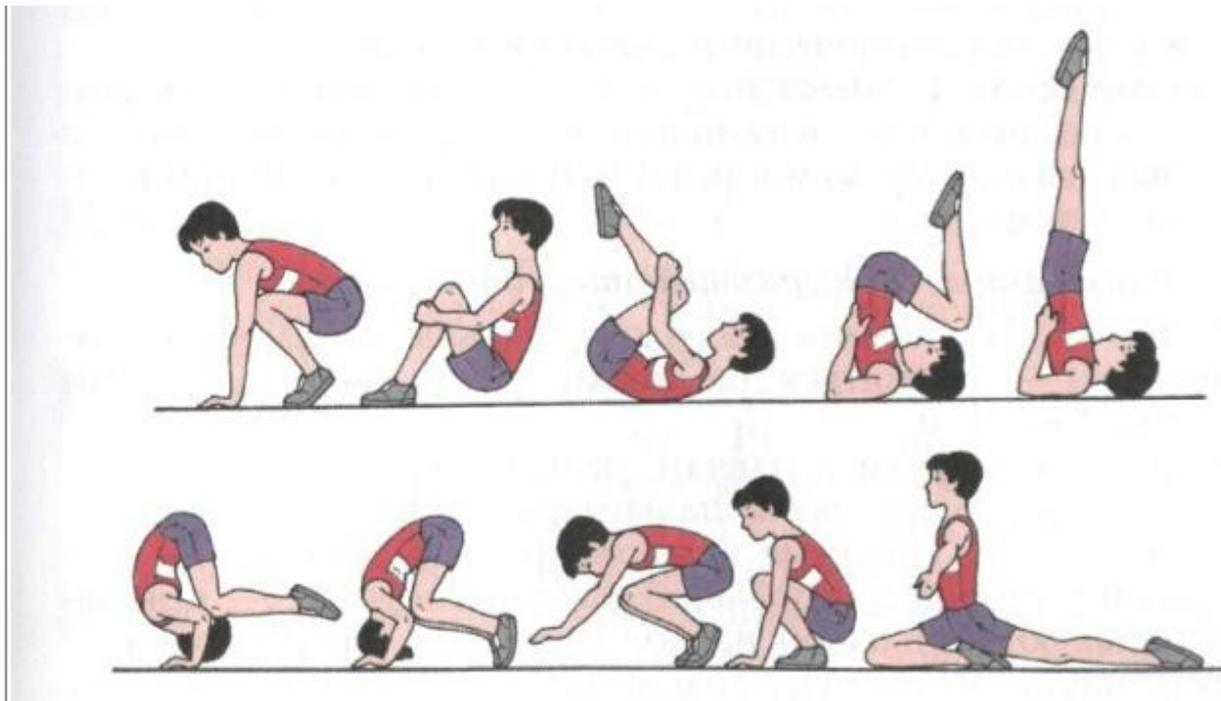
- 1) Описать комбинацию
- 2) Разделить на части
- 3) Выполнить элементы комбинации
- 4) Самостоятельно освоить

Разучивая акробатические комбинации, необходимо соблюдать следующие **правила**:

1. Разучивать и выполнять гимнастические упражнения следует на чистом коврике, в опрятной, не стесняющей движения спортивной одежде. Рядом не должно быть посторонних предметов.
 - **Задание 1** – проверьте спортивную форму.
 - **Задание 2** – приготовьте место для разучивания акробатической комбинации.

Правило 1. Перед выполнением акробатических упражнений необходимо хорошо размяться, т. е. выполнить комплекс ритмической гимнастике и специальные упражнения для мышц спины.

Задание 3. Выполните комплекс упражнений для разминки.

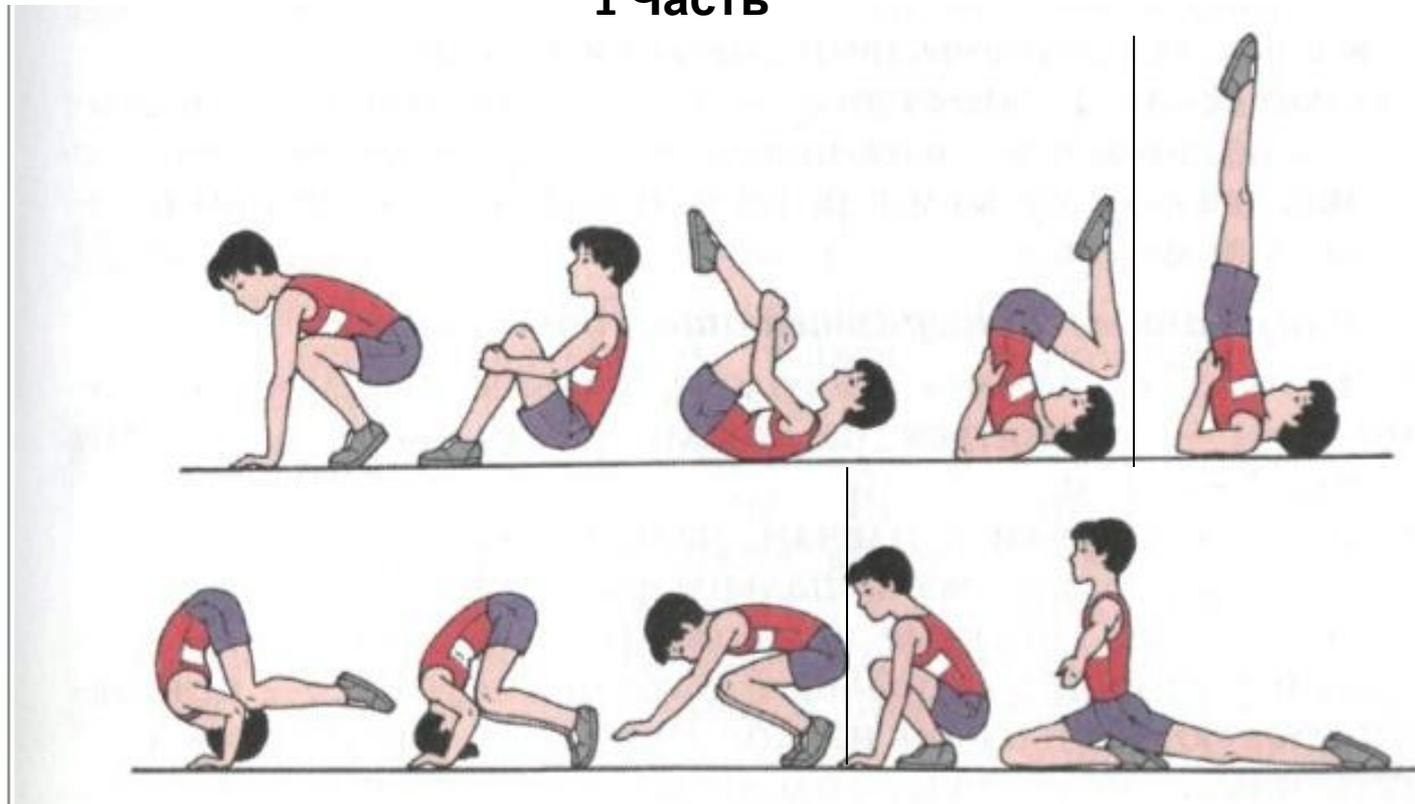


Разучить эту комбинацию надо постепенно, объединяя разученную часть с последующей не разученной:

- А) Часть I (не разучена)
- Б) Часть I (разучена) + Часть II (не разучена)
- В) Часть I и Часть II (разучены и выполняются слитно)+Часть III (не разучена)
- Г) все части разучены, выполняются слитно

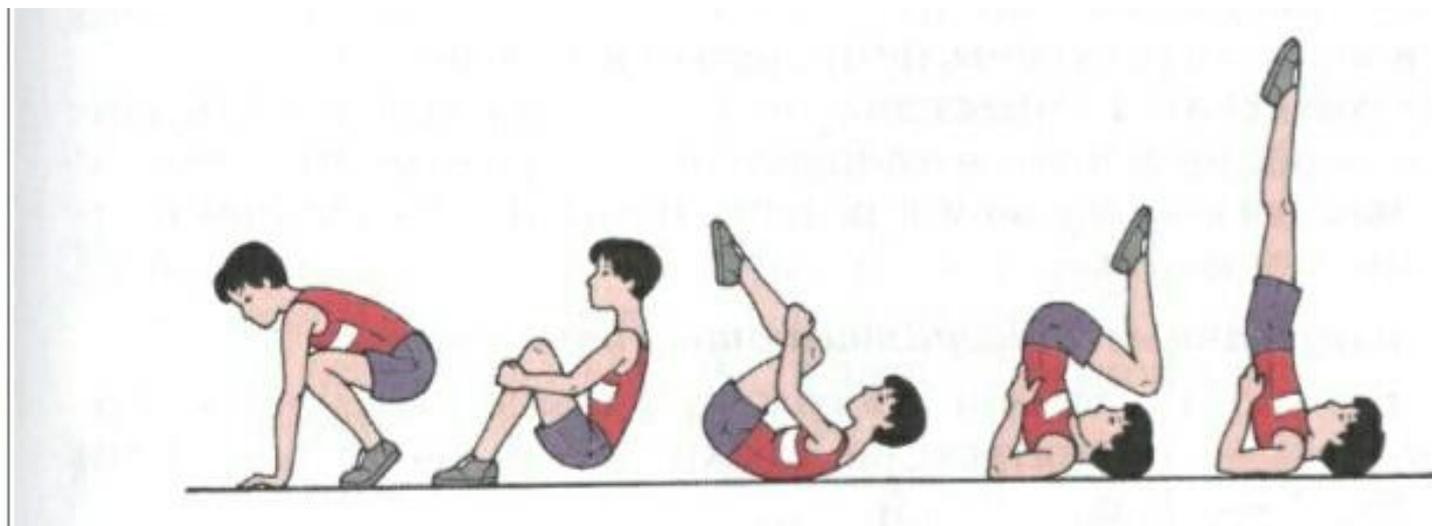
1 Часть

2 Часть



2 Часть

3 Часть



1

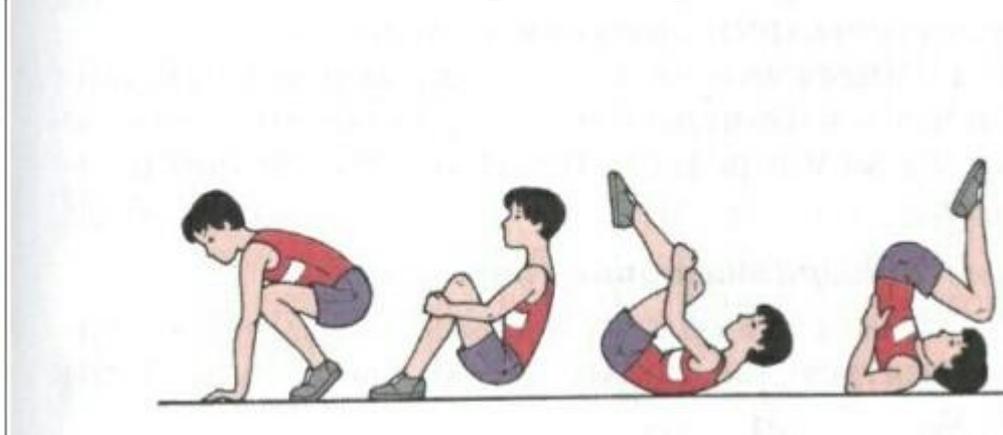
2

3

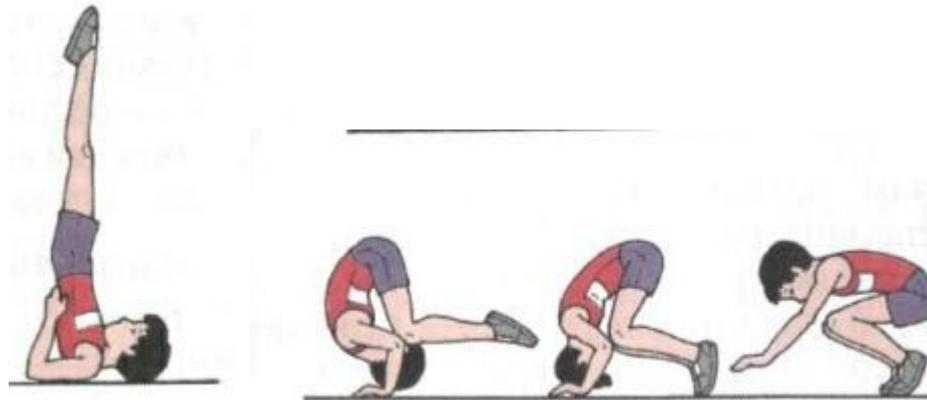
4

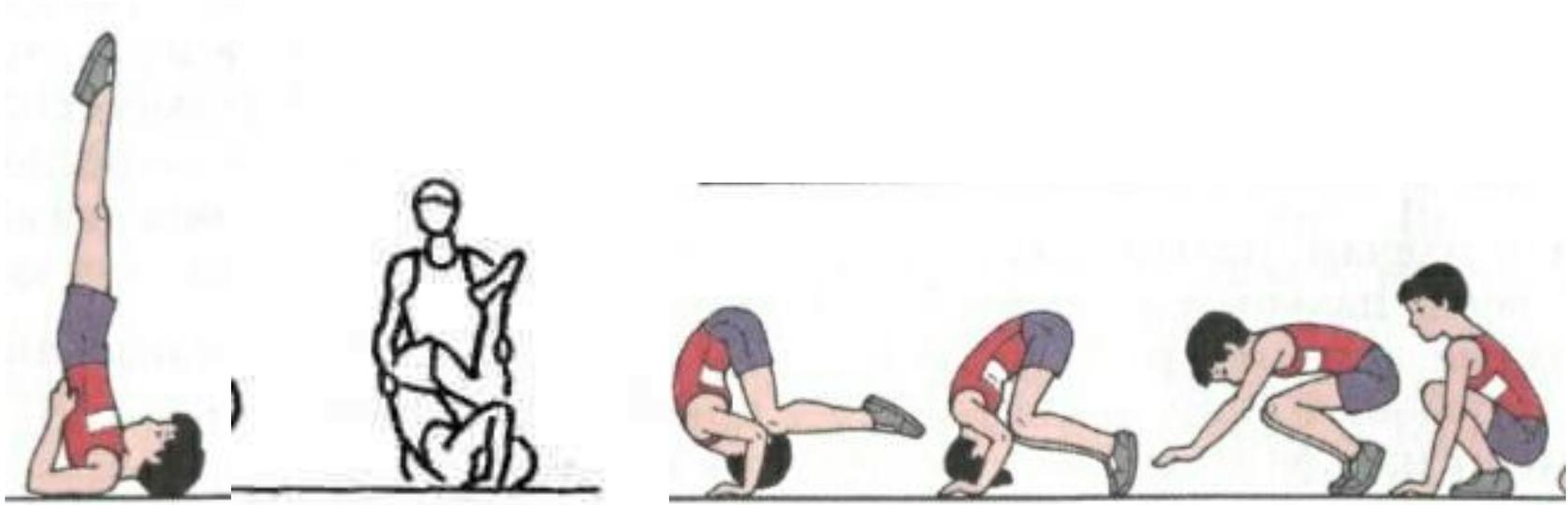
Часть I : 1-упор присев; 2-прижимая подбородок к груди и отталкиваясь руками от пола, перекат назад в группировке до касания пола лопатками и затылком. 3- в момент касания пола плечами и головой при вертикальном положении туловища быстро поставить согнутые в локтях руки на пол и опереться на них , поддерживая туловище.
4 – выпрямить ноги вверх.

Часть I (разучена)



+ Часть II (не разучена)





1

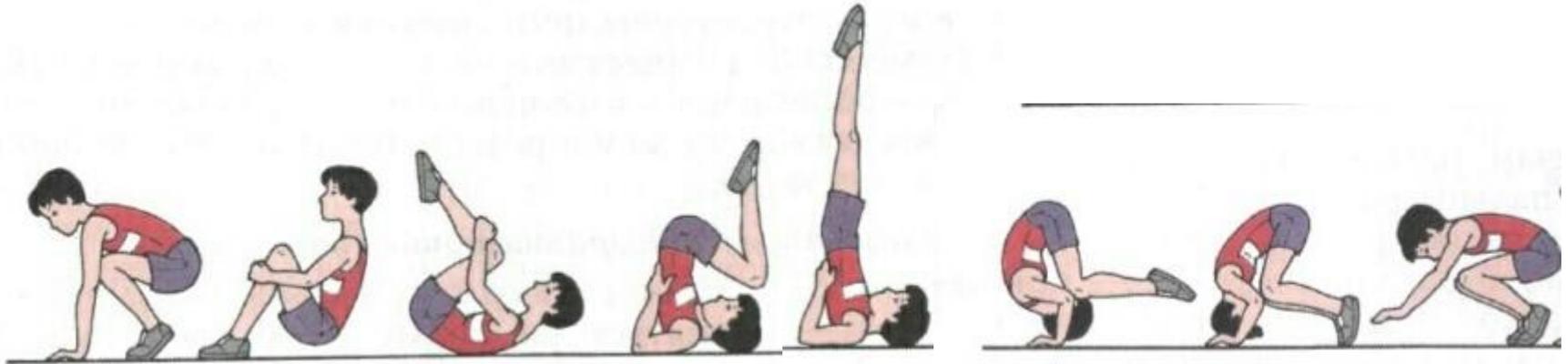
2

3

Часть II:

1- из стойки на лопатках, быстро сгибая ноги в коленях и резко забрасывая их за голову, поставить ладони как можно ближе к плечам; 2- опираясь на руки, слегка приподнимая туловище и прижимая ноги к груди, перевернуться назад через голову; 3- продолжая движение, закончить его упором присев.

Часть I и Часть II (разучены и выполняются слитно)



+ Часть III (не
разучена)





1

2

Часть III:

1- опираясь на руки сесть в полушпагат , т.е. опустить правую ногу, согнутую в колене, на пол, а левую отвести назад и выпрямить;

2- руки в стороны.

Все части разучены
выполняются СЛИТНО

