

Развитие координационных способностей

*Вилочкова Д.А., учитель физической культуры
МОУ СОШ №2 г. Ртищево*

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 акробатические 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.