**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования детей г.Хабаровска**

**«Центр развития творчества детей и юношества»**

**Открытое занятие**

**Тема: «Акробатика с элементами гимнастики»**

**Тренер-преподаватель: Долгалева Оксана Федоровна.**

**Г.Хабаровск**

**2012 год.**

**Аннотация.**

**Тема занятия соответствует содержанию образовательной программы дополнительного образования детей «Цирковая студия». Занятие по теме «Акробатика» для первого года обучения. Дети первого года обучения выполняют несложные акробатические упражнения, используя имеющиеся знания и умения, осваивают новые упражнения в соответствии с программой для первого года обучения, обучающиеся приобретают навыки самостоятельной работы. Целью занятия является формирование умения от простых акробатических упражнений переходить к более усложненным акробатическим упражнениям.**

**Расширение приобретенных знаний и навыков, Обучение технике выполнения комплекса Обще - развивающих упражнений.**

**Тема «АКРОБАТИКА» изучается на протяжении 3-х лет (срок реализации образовательной программы «Цирковая студия»)**

**Дата проведения: 28 ноября 2012 год.**

**Время проведения: 16:00.**

**Целевая группа: дети первого года обучения.**

**Тема занятия: ««Акробатика с элементами гимнастики»**

**Цель урока:**

**1.Формирование умения правильно выполнять акробатические упражнения**

**2.Развитие силы, гибкости, ловкости.**

**3.Прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой.**

**Задачи:**

**Образовательные:**

**1.Формировать интерес детей к занятиям в цирковом**

**объединении, приобщать детей к основам цирковых жанров, в том числе и акробатики, создание из простых элементов более сложных;**

**2. Дальнейшее повторение и совершенствование элементов акробатики.**

**Развивающие:**

**1.Развивать память, внимание, творческое мышление,**

**воображение.**

**2.Развивать умение работать в коллективе.**

**3. 2.Овладение элементами акробатики, дальнейшее их совершенствование.**

**4.Формирование практических умений.**

**5. Повторение перекатов в группировке.**

**6. Дальнейшее обучение кувыркам вперёд и назад.**

**7.Повторение стойки на лопатках и моста из положения лёжа.**

**8. Формирование правильной осанки.**

**Воспитательные:**

**1.Воспитывать любовь к цирку, цирковым жанрам;**

**2.Воспитывать умение доводить начатое дело до конца.**

**3.Воспитывать аккуратность, артистичность, умение выполнять коллективные действия.**

**4.Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.**

**Тип занятия: учебно – тренировочный.**

**Формы организации занятия: индивидуальная и малыми группами**

**Методы и приемы:**

***1.Наглядные:* наглядный показ правильного**

**выполнения упражнения**

**2.*Словесные:* объяснение техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, объяснение выполнения упражнений, вопросы, напоминания, поощрения, практические приемы;**

***3.Практический:* самостоятельное выполнение**

**акробатического упражнения**

**Предварительная работа:**

**1.Разминка, ОФП**

**2.Упражнения на растяжку**

**Оборудование и материалы: зал, маты, обручи, мячики, кольца**

**План открытого занятия «Акробатика с элементами гимнастики»**

**1.Организационный момент.**

**2.Теоретическая часть.**

**3.Практическая часть.**

**4. Работа с реквизитом. Силовые упражнения.**

**5. Итог занятия. *Рефлексия (самооценка ребенка).***

**Построение группы в шеренгу по одному, приветствие, сообщение задач урока, осмотр внешнего вида.**

**Разминка: ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, на внутренней. Бег в среднем темпе по залу. Приставным шагом правым, левым боком по диагонали. Прыжки по диагонали на правой и левой ноге, на двух лицом вперёд, на двух спиной вперёд. Спокойная восстановительная ходьба. Во время прохождения по залу. Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук:**

**а) на носках,**

**б) на пятках,**

**в) перекат с пятки на носок,**

**г) спортивная ходьба с переходом на медленный бег. 1мин. Следить за осанкой и соблюдать дистанцию.**

**· Бег на носках с изменением направления движения («змейка»).2мин. Дышать равномерно. Вдох носом, выдох свободный.**

**· Ходьба, восстановление дыхания. Следить за равнением и дистанцией.**

**Упражнения в движении: 3-4 мин.**

**а) упражнения для рук и плечевого пояса, 6-8раз. Руки через стороны вверх – вдох, наклон – руки вниз выдох.**

**б) наклоны к прямой ноге на каждый шаг (ногу ставить на пятку), Отведение прямых рук и согнутых, руки на уровне груди.**

**в) выпады поочередно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием, Сзади стоящая нога прямая, руки на колено впереди стоящей ноги.**

**г) махи согнутой и прямой ногой на каждый шаг. 10-12 раз. Мах прямой ногой, опорную ногу в колене не сгибать.**

**Повороты на месте. И.п. Наклон вправо. То же влево. Затем проходит работа на матах растяжка шпагатов, мост.**

**После проведения разминки тренер делит детей на четыре группы, и назначает в каждой группе капитана. Выдаёт ему карточку с последовательностью выполнения акробатических и гимнастических упражнений.**

**Примерные карточки.**

***Станция №1 – кувырок вперёд из положения упор присев***

**а) из положения, лёжа на спине согнувшись перейти в сид в группировке или в упор присев,**

**б) из упора присев перекат назад в группировке и вернуться в и.п.,**

**в) кувырок в целом**

***Станция №2 – кувырок назад из положения упор присев***

**а) из положения лёжа на спине опереться руками за плечами на линии головы (локти параллельно, пальцы к плечам), поднять ноги и коснуться ими пола за головой,**

**б) из седа ноги врозь и из упора присев перекат назад с опорой руками за головой и возвратиться в и.п.,**

**в) кувырок в целом**

***Станция №3 – д. стойка на лопатках из и.п. лёжа на спине,***

***м. стойка на лопатках перекатом назад из упора присев***

**а) из седа перекат назад в группировке, в момент опоры лопатками и шеей руки выпрямить и опереться ими о мат,**

**б) то же, но опереться плечами о мат, а ладонями – в область поясницы,**

**в) из седа перекатом назад с прямыми ногами стойка на лопатках.**

***Станция №4 – д. мост из положения лежа, ноги врозь***

**а) перекаты на груди с захватом руками за голени, сильно прогибаясь,**

**б) стоя на коленях наклон назад, стараясь руками коснуться пола,**

**г) из положения лёжа на спине - мост (с помощью и самостоятельно).**

**Началом и завершением выполнения упражнений служит хлопок в ладоши учителя.**

**Переход выполняется так, как написано на карточке. Учитель ходит от станции к станции и помогает ребятам выполнять упражнения. Прежде чем начинать выполнять упражнения, дети на каждой станции прочитывают инструкцию по технике безопасности, и отвечают на вопросы, написанные на другой карточке.**

**Примерный перечень вопросов одной из карточек.**

***Вопрос №1* – на карточке изображено положение гимнаста (упор**

**присев), дети должны правильно подписать, как называется это**

**положение.**

***Вопрос №2* – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ребята должны правильно схематически нарисовать это положение.**

***Вопрос №3* – для чего используют гимнастические маты?**

**Во время прохождения станций обучающимися, тренер, подходит к каждой группе, и помогает ученикам справляться с возникшими трудностями на каждой станции.**

**Хлопок в ладоши тренера информирует о завершении выполнения работы. Ребята по просьбе учителя убирают инвентарь и оборудование в зале.**

**Заключительная часть 3 мин**

**Вся группа строится в шеренгу по одному как в начале урока. Проводится игра:**

**Затем тренер сообщает результаты работ по карточкам. Называет имена тех, у кого получалась техника акробатических элементов, кому из учеников необходимо ещё поработать над тем или иным действием? Дома каждому упражняться в стойке на лопатках. С помощью родителей или старших братьев и сестёр продолжить вставать на мост.**

**Тренер прощается с учениками и направляет их в раздевалке.**