

**Ф.И.О. преподавателя:** Антонова И.А.

**Группа:** ПКД 4/2.

**Дата:** 14.11.2025г.

**Предмет:** «Физическая культура».

**Тема занятия:** Акробатические упражнения.

**Цель занятия:** развитие координационно-силовых физических качеств.

**Задачи занятия.**

Образовательная:

1. Совершенствование техники акробатических элементов;
2. Закрепление навыка акробатических упражнениях;

Оздоровительная и развивающая:

1. Формировать навыки взаимодействия с партнерами в групповых акробатических упражнений;

Воспитательная:

1. Содействовать воспитанию сознательной дисциплины при выполнении упражнений, повышению интереса к акробатике.

**Тип занятия:** практическое занятие.

**Прогнозируемый результат:**

- Обучающиеся будут уметь: выполнять акробатические упражнения, контролировать своё самочувствие;
- Обучающиеся будут знать: технику выполнения акробатических элементов, комплекс ОРУ для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, способы контроля и оценки индивидуальной физической подготовленности;
- Обучающиеся будут иметь практический опыт: укрепления физического здоровья
- Оснащение урока: гимнастические маты, свисток, секундомер, рабочий журнал.

### **План.**

1. Группировка.
2. Перекаты.
3. Кувырки.
4. Стойки.
5. Перевороты.

#### **1.**

**Группировка** - согнутое положение тела, в котором колени максимально подтянуты к плечам руками (за голени), локти прижаты к телу. Является подводящим упражнением для выполнения перекатов, кувыроков, сальто в группировке. Группировку выполняют сидя, в приседе, лежа на спине.

**Техника выполнения:** согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину голеней и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед (подбородком коснуться груди), локти прижать к туловищу, спину округлить.

**Последовательность обучения.**

1. В положении лежа на спине выполнить и зафиксировать ее (преподаватель поправляет каждого, указывает ошибки).
2. Из упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться (группировка сидя).
3. Из основной стойки, руки вверх, присесть и сгруппироваться (группировка в приседе).
4. Из положения, лежа на спине, руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться (группировка, лежа на спине).
5. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя. В процессе обучения можно использовать игру «день и ночь».

**Рекомендации:** Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя

движения и фиксируя положение группировки. При обучении желательно вести подсчет. Вначале выполнять группировку на два счета и на два счета разгруппировываться. Затем на счет «раз» выполнить группировку, «два-три» - держать, «четыре» - разгруппироваться. И в конце на счет «раз» - сгруппироваться, на счет «два» - разгруппироваться.

## 2.

**Перекаты** это вращательные движения с последовательным касанием опоры отдельными частями тела без переворачивания через голову. Их используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам.

Последовательность обучения перекатам в группировке и согнувшись.

1. Из положения лежа на спине, руки вверх (или из седа с захватом руками под бёдра), перекаты, вперед-назад согнувшись («качалка»).

2. То же в плотной группировке.

3. Из седа в группировке выполнить перекат назад и вернуться в И.п.

4. Из упора присев выполнить перекат назад в группировке и перекатом вперед прийти в сед в группировке (стараться вернуться в И.п.).

5. Из стойки на коленях в группировке выполнить перекаты вправо и влево.

6. То же из упора присев (ноги врозь).

7. Круговой перекат (из седа ноги врозь взяться руками снаружи под колени, сохраняя положение лечь на бок, перекатиться на спину, затем на другой бок и сесть в И.п., лицом в противоположную сторону).

Рекомендации: Выполняя перекаты в группировке, необходимо плотно группироваться. Для облегчения IV упражнения (с возвращением в И.п.), его можно выполнять спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата. V и VI упражнение можно выполнять потоком (друг за другом) по диагонали.

Последовательность обучения перекатам прогнувшись.

1. Из положения, лёжа на животе прогнувшись руки вверх, перекаты вправо и влево.

2. Из упора лёжа на бёдрах, быстро сгибая и разгибая руки, выполнить перекат вперед и, разгибая их, перекат назад.

3. Из упора лёжа на бёдрах, поднять руки в стороны и выполнить перекат вперед, перекатом назад вернуться в и.п.

4. Из упора лёжа на бёдрах, поднять руки вверх и выполнить несколько перекатов вперед и назад («лодочка») после чего вернуться в и.п.

5. Из положения, лежа на животе прогнувшись с захватом согнутых ног руками выполнить несколько перекатов вперед и назад («промокашка»).

6. Из стойки на коленях, прогибаясь выполнить перекат вперед (согнутым руками опереться на уровне живота), разгибая руки - упор, лежа на бедрах (можно выполнять с возвращением в и.п.).

7. Упора стоя на коленях, махом одной и толчком другой оторвать ноги от опоры, прогнуться (ноги в без опорном положении соединить), сгибая руки мягко опуститься на грудь и выполнить перекат назад в упор, лежа на бедрах.

8. Упора лежа на бедрах толчком ног прогнуться и сгибая руки мягко опуститься на грудь и выполнить перекат назад в упор, лежа на бедрах (выполнять несколько раз подряд).

Рекомендации: Выполняя перекаты, необходимо максимально прогнуться, голову наклонить назад, ноги не разводить.

## 3.

**Кувырок** вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

## **Кувырок вперед**

Техника выполнения: Из упора присев (руки опираются впереди стоп на 30-40 см) перенести массу тела на руки, сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к опоре. Оттолкнуться ногами и, группируясь, мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев без дополнительной опоры руками. Последовательность обучения.

Выполнить группировку из различных И.п.

1. Из положения, лежа на спине в группировке, выполнить несколько перекатов вперед и назад постепенно увеличивая амплитуду перейти в сед в группировке (то же в присед).

2. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед упор присев.

3. Из широкой стойки ноги врозь, поставить руки впереди на опору и выполнить кувырок вперед в сед, затем в сед в группировке и, наконец, в упор присев.

4. Из упора присев на гимнастическом мостике медленный кувырок вперед, с каждым подходом увеличивать скорость выполнения (на мостик положить мат).

5. Кувырок на горизонтальной поверхности с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховку осуществлять стоя сбоку на одном колене, одной рукой помочь наклонить голову, а другой, поддерживая под грудь (плечо), обеспечить мягкое опускание на лопатки и увеличить вращение вперед.

На этапе совершенствования кувырка вперед можно выполнить следующие упражнения:

1. Из о.с. - упор присев - кувырок - И.п.

2. То же, но завершить кувырок прыжком вверх, с взмахом рук (руки остановить в положении вперед - кверху).

3. Прыжок с поворотом кругом - кувырок вперед, ноги скрестно (скрещивать ноги во время переката на спине) - вставая поворот кругом.

4. Кувырок с опорой одной рукой, другая на пояс (свободной рукой опираться ближе к средней линии, при группировке захват за голени обеими руками).

5. Кувырок без опоры руками из приседа, руки в стороны (наклоняя вперед и теряя равновесие, наклонить голову вперед, оттолкнуться ногами; касаясь лопатками опоры, сгруппироваться и завершить кувырок).

6. Из о.с., падая вперед (не сгибаясь), сделать выпад правой (левой), опереться руками и выполнить кувырок.

## **Кувырок назад**

Техника выполнения: Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами (пальцы направить к плечам) и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев. Последовательность обучения.

1. Перекаты в группировке лежа на спине вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду для перехода в упор присев.

2. В положении лежа на спине поставить руки у плеч (кисти направить к плечам).

3. Преподаватель делает замечания и исправляет ошибки.

4. Из седа опуститься на спину, поставив руки у плеч и вернуться в И.п.

5. Из седа в группировке, перекатиться на спину и опереться руками у плеч, перекатом вперед вернуться в И.п.

6. То же из упора присев.

7. Сесть на гимнастический мостик, покрытый матом (ноги и руки на полу) и выполнить кувырок назад с помощью.

8. То же на горизонтальной поверхности, покрытой матом. После уверенного

исполнения выполнять самостоятельно.

Рекомендации: выполняя кувырок назад необходимо как можно ближе сесть к пяткам, а затем плотно сгруппироваться и взять голову на грудь. Помощь и страховку оказывать стоя сбоку на колене, одной рукой за плечо, другой, при необходимости, подталкивать под спину.

В дальнейшем кувырки назад нужно изучать из различных И.п.:

1. Из седа, руки вверх (предварительно сделать наклон), кувырок назад в упор присев (в упор, стоя на коленях; в упор, стоя на правом колене, левая назад; в полушпагат, руки в стороны).

2. Из о.с., быстро принять упор присев и выполнить кувырок назад.

3. Прыжком поворот кругом в упор присев и кувырок назад.

4. Кувырок назад с шага назад.

5. Несколько кувырков назад.

6. После уверенного выполнения кувырка назад, разучивают кувырок назад согнувшись, затем кувырок назад прогнувшись через плечо и, наконец, кувырок назад через стойку на руках.

### **Кувырок назад согнувшись**

Техника выполнения: Из о.с., наклоняясь, выполнить, сед с прямыми ногами (руками опереться у бедер), затем сделать перекат на спину с последующим переворачиванием через голову в упор, стоя, согнувшись и выпрямиться. Действия руками в момент переворачивания те же, что и в простом кувырке назад.

Последовательность обучения.

1. Несколько кувырков назад без остановки.

2. То же, но активно толкаясь руками.

3. Из седа, руки вверх, перекатом назад поднять прямые ноги и поставить руки у плеч; продолжить движение ногами (не переворачиваясь через голову) до касания ими за головой (ноги не сгибать); затем вернуться в И.п.

4. То же, но перевернуться через голову и выпрямляя руки выполнить упор лежа согнувшись; затем толкаясь ногами (кувырком вперед) вернуться в И.п.

5. Из седа руки вверх (после предварительного наклона) кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь (то же в о.с.).

6. Освоить, сед с прямыми ногами из о.с.:

а) несколько пружинящих наклонов с прямыми ногами (руками коснуться опоры за пятками); затем держать положение наклона 5-6 сек. (руками захватить за голени)

б) сед на повышенную опору (горку матов) с помощью в) то же, постепенно понижая опору.

7. Кувырок, назад согнувшись с помощью и самостоятельно. Рекомендации:

Страховать и помогать, как и при кувырке назад.

Для того, чтобы мягко выполнить сед с прямыми ногами, необходимо максимально наклониться и садясь, опереться руками у бедер.

### **Кувырок назад через стойку на руках**

Техника выполнения: Выполняется из седа с наклоном или после седа назад с прямыми ногами. Заканчивая перекат, назад согнувшись, поставить руки около плеч пальцами к плечам и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямляя руки; опуская ноги назад, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Махом одной и толчком другой повторить стойку на руках с помощью.

2. Из стойки на руках опустить прямые ноги на опору и сгибая их выполнить упор присев.

3. Из положения, лежа на спине согнувшись (прямые ноги касаются опоры за головой, руки опираются у плеч) активно разгибаясь и выпрямляя руки выполнить стойку на руках с помощью.

4. Из седа с наклоном перекатом назад стойка на руках с помощью и возвращение в И.п.

5. Из седа с наклоном кувырок назад через стойку на руках с помощью.

6. Из о.с. наклониться как можно глубже и, теряя равновесие назад, опереться руками о пол около колен (сед с прямыми ногами) и кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Рекомендации: необходимо отметить, что чем больше скорость кувырка, тем активнее надо разгибаться и выпрямлять руки. Помощь и страховку осуществлять стоя сбоку, придерживая за ноги, правильно направляя их во время разгибания.

### **Кувырок, назад прогнувшись через плечо**

Техника выполнения: Из седа, руки вверх, наклониться назад и одновременно поднимая ноги перекатиться на лопатки, руки отвести в стороны и положить ладонями на опору. Опираясь на руки, голову наклонить на левое плечо и разогнуться в стойку на правом плече. Затем мягко (в прогнутом положении) перекатиться через грудь и живот в упор, лежа на бедрах.

Последовательность обучения.

1. Повторить перекаты прогнувшись.

2. Из положения лежа на спине согнувшись, руки в стороны (ладони на опоре), голова наклонена на левое плечо, разгибаясь выполнить стойку на правом плече с помощью.

3. То же, но после стойки на плече выполнить перекат прогнувшись в упор, лежа на бедрах с помощью

4. То же, но из седа руки вверх (выполнять медленно)

5. Выполнить кувырок, назад прогнувшись через плечо с помощью.

6. При уверенном исполнении можно выполнять самостоятельно.

Рекомендации: В момент перехода через стойку на плече руки поставить ближе к туловищу и, опираясь на них, смягчить перекат.

Страховать сбоку (с противоположной стороны от наклона головы), руками держать за голень и помогать выполнить стойку на плече, далее, если необходимо, поддерживать ноги, чтобы перекат был мягким и в прогнутом положении.

4.

**Стойки** - положения стоя. В акробатике стойками называют вертикальное положение ногами вверху - с указанием опоры.

### **Стойка на лопатках**

Техника выполнения: Из упора присев выполнить перекат назад в группировке. В момент касания пола лопатками и затылком руки как можно быстрее подставить под спину, пальцами обхватить поясницу и зафиксировать стойку на лопатках согнув ноги. Затем, сохранив устойчивое положение (равномерно распределить тяжесть тела на затылок, шею, лопатки и руки), разогнуть ноги вверх.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев перекат назад и вернуться в И.п.

2. Из упора сидя сзади перекатом назад согнув ноги стойка, на лопатках согнув ноги и вернуться в И.п.

3. То же из упора присев.

4. То же, но после стойки, на лопатках согнув ноги, выпрямить ноги и вернуться в И.п.

5. Из упора сидя сзади перекатом назад стойка на лопатках (держать 35 сек) и

вернуться в И.п.

6. То же из упора присев.

Рекомендации: Страховать и помогать стоя сбоку у места опоры лопатками, одной рукой за голень спереди, другой сзади под бедро (добиваться вертикального положения).

### **Стойка на голове и руках**

Техника выполнения: Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком двух ног стойка, на голове согнув ноги с последующим выпрямлением ног до вертикального положения.

Последовательность обучения.

1. Отработать постановку головы и рук на опору. Для этого из упора присев (кисти на ширине плеч, чуть впереди ног) поставить голову (лоб) на опору (кисти и голова должны образовать равносторонний треугольник). Зафиксировать это положение (3-5 сек) и вернуться в И.п. (учитель делает замечания и исправляет ошибки).

2. Из упора присев поставить голову на опору, толчком одной и махом другой стойка на голове согнув ноги (туловище и голени должны быть вертикальны) и вернуться в И.п. То же, но толчком двумя ногами одновременно и вернуться в И.п.

3. Из упора присев толчком одной и махом другой стойка, на голове согнув ноги с последующим выпрямлением тела до прямого положения.

4. Стойка на голове и руках с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: В стойке тяжесть тела больше распределить на руки (75%), упражнение можно выполнять самостоятельно у стены (опираясь спиной о стену) или в парах. При этом страховать стоя сбоку, одной рукой поддерживать за голень, другой под спину.

### **Стойка на голове силой согнувшись**

Техника выполнения: Из упора присев, предварительно разогнув ноги и не отрывая их от пола, поставить вертикально туловище, после чего поднять прямые ноги.

Последовательность обучения.

1. Повторить стойку на голове согнув ноги.

2. Повторить стойку на голове.

3. Выполнить стойку на голове силой (не толкаться ногами).

4. Из упора присев, впереди поставить голову на опору и разогнуть ноги, не отрывая их от пола (туловище поставить вертикально) и вернуться в И.п.

5. То же, но толчком двух ног, поднять прямые ноги в стойку и вернуться в И.п.

6. Стойка, на голове силой согнувшись с помощью. При уверенном выполнении можно выполнять самостоятельно.

Рекомендации: Разгибаться только тогда, когда туловище будет вертикально. Выполнять медленно (силой). Страховать также как и стойку на голове.

### **Стойка на руках**

Техника выполнения: Из стойки на маховой, толчковая вперед на носок, руки вверх (ладони вперед), шагом толчковой сделать выпад,

наклоняясь поставить прямые руки (руки точно вверх) на пол, толчком одной и махом другой выйти в стойку на руках.

Последовательность обучения.

1. В стойке, руки вверх тянуться за руками (не прогибаться, смотреть прямо). Учитель делает замечания и исправляет ошибки.

2. Из стойки, руки вверх выполнить переднее равновесие («ласточка») на толчковой ноге, при этом руки, туловище и маховая нога должны составлять прямую линию; затем вернуться в И.п.

3. То же, но с шага толчковой ногой (выполнить равновесие на чуть согнутой ноге) и

вернуться в И.п.

4. Из стойки на маховой, толчковая вперед на носок, руки вверх, шагом толчковой сделать выпад и наклоняясь поставить руки на опору (следить, чтобы руки, туловище и маховая нога составляли прямую линию) и вернуться в и.п (в момент постановки рук на опору, оторвать маховую ногу от пола).

5. То же, но оторвать толчковую ногу от опоры за счет активного маха маховой ногой (толчковой не толкаться) и вернуться в И.п.

## 6. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.

Рекомендации: В стойке на руках не прогибаться. Чтобы исправить эту ошибку можно выполнить следующие упражнения:

1. Из положения, лежа на животе, руки вверх (ладони на опоре), помощники с двух сторон поднимают занимающегося под бедра, тот старается сохранить прямое положение тела.

2. Из упора лежа, ноги на гимнастической стенке (2-я рейка), переставляя ноги и руки (подойти руками вплотную к стенке) выполнить стойку на руках (передняя поверхность тела должна касаться стены) и вернуться в И.п.

Для увеличения силы толчка и маха ног можно применить следующее упражнение: - из стойки на маховой, толчковая вперед на носок, руки вверх, лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага (двух), шагом толчковой сделать выпад, наклоняясь поставить руки на рейку (на высоте живота) и махом одной и толчком другой оторвать ноги от опоры (ноги в безопорном положении соединить и сохранить прямое положение тела).

Страховать и помогать со стороны маховой ноги. Одной рукой встретить маховую ногу в момент соединения (держать за голени).

## Стойка на руках толчком двух ног

Техника выполнения: Из упора присев подать плечи вперед за вертикальную линию, оттолкнуться ногами. Выполнить стоку с согнутыми ногами (спина и голени вертикально, руки точно вверх, ноги согнуты на грудь). Разогнуть ноги вверх, плечи несколько увести назад и принять положение стойки на руках.

Последовательность обучения.

1. Повторить стойку на руках махом одной и толчком другой с помощью.

2. Из упора присев, подать плечи вперед (опереться на руки), толкаясь ногами незначительно оторвать их от опоры (стараясь туловище поставить вертикально).

3. Тоже, но одновременно толкаясь ногами выполнить стойку на руках согнув ноги (туловище и руки должны составлять прямую линию) с помощью (можно у стены).

## 4. То же с повышенной опоры (маты или мостик и т.п.)

## 5. То же, но разогнуть ноги в стойку с помощью (можно у стены)

Стойка на руках толчком двух ног на горизонтальной поверхности с помощью.

Рекомендации: для усиления толчка ногами можно выполнить III

-V упражнения, предварительно поставив руки на возвышенность (10- 20 см). Страховать стоя сбоку и помогать за ноги. Ноги разгибать в стойку только после стойки, на руках согнув ноги.

## 5.

**Перевороты** - это вращательные движения тела с полным переворачиванием через голову и опорой руками.

## Переворот в сторону («Колесо»)

Техника выполнения: Стоя лицом вперед по направлению движения, с взмахом руками вперед-вверх выпад левой; поочередно опираясь руками, с поворотом направо выйти в стойку на руках, ноги врозь и, продолжая движение, передать тяжесть тела на правую руку; отталкиваясь, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны.

Руки и ноги ставить на одной линии. После освоения в одну сторону разучить в

другую.

Последовательность обучения.

1.Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью (выполнять в парах, помогая со стороны маховой ноги).

2.То же, но развести ноги пошире (помощник переходит за спину и держит исполняющего под бедра). В этом положении поочередно перенести вес тела то на одну то на другую руку).

3.Выполнить первую половину переворота (помощь оказывать в начале маха правой, стоя со стороны спины и захватив левой рукой правую ногу, а правой - левую). После фиксации стойки на руках с широко разведенными ногами, и покачиваний, перенося вес тела то на одну, то на другую руку, выполнить вторую часть переворота с помощью.

4. Переворот в сторону на наклонной плоскости.

5. Переворот боком с помощью.

6.То же после темпового подскока (вальсета) с места и с небольшого разбега.

Рекомендации: Страховку и помочь оказывать со стороны толчковой ноги (со стороны спины), руками держать за поясницу и содействовать вращению (руки скрестно, при перевороте левым боком - левая сверху).

Очень важно перед обучением предложить занимающимся выполнить следующие подготовительные упражнения:

1.Из стойки ноги врозь (по шире), руки в стороны, медленно наклоны вправо и влево, руки вверх (не наклоняясь вперед).

2.Из стойки на правой, левая в сторону - книзу, руки в стороны, выполнить выпад влево с одноименным наклоном, руки вверх и выпрямляясь встать на левую ногу, правая в сторону - книзу, руки в стороны (тоже вправо).

3.С. Из стойки на одной, другая вперед - книзу, руки вверх, глубокий выпад с наклоном и вернуться в И.п. (то же, но другой ногой).

Домашнее задание : видео выполнения техники задания отправляйте в ВК -

<https://vk.com/id11471886> - Антонова Ирина Александровна с указанием группы и полностью ФИО.