

**Занятие по акробатике  
по программе  
«Основы циркового искусства»  
(продвинутый уровень)**

**Педагог:** Нечаева Наталья Павловна

**Дата проведения:** 15 сентября 2021

**Тема:** Стойка на руках махом одной ноги и толчком другой.

Занятие разработано для обучающихся 3 года обучения в старшей группе циркового объединения «Раус»

**Форма организационной работы:** групповая.

**Вид занятия:** комбинированное.

**Цель занятия:** научить обучающихся выполнять стойку на руках с прямыми ногами.

**Задачи:**

**Образовательная:** научить обучающихся выполнять акробатические упражнения, анализ/самоанализ выполнения акробатических упражнений, стойки на руках; читать и выполнять стойку на руках в соответствии с графическим изображением.

**Воспитательная:** умение согласовывать и оценивать свою и общую деятельность в группе;

**Оздоровительная:** формирование навыков выполнения стойки на руках; развитие физических качеств, необходимых при выполнении стойки на руках.

**Оборудование и музыкальный материал:** гимнастические коврики, гимнастические маты, набивной мяч, музыкальный центр, флэш карта с музыкальным сопровождением.

**Виды деятельности обучающихся:** выполнение общих разминочных элементов акробатики, отработка заданных элементов акробатики.

**Методы и приемы обучения:** словесный, наглядный и практический, работа в паре, приемы *индивидуализации обучения*.

**Проектируемый результат:** активная продуктивная деятельность обучающихся, выполнение элемента «стойка на руках с прямыми ногами»

**Личностные:** развитие мотивов образовательной деятельности и личного смысла обучения, овладение навыками сотрудничества с педагогом и обучающимися коллектива, проявление познавательного интереса к образовательной деятельности.

**Метапредметные:**

Регулятивные: овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи образовательной деятельности, оценивание правильности выполнения действий, выбор наиболее рациональной последовательности действий по выполнению образовательной задачи.

Познавательные: - освоение и развитие форм познавательной и личностной рефлексии, позитивная самооценка своих физических возможностей.

Коммуникативные: - понимание цирковой терминологии, адекватная позитивная реакция на задания.

**Структура занятия**

**Вводная часть (5 минут).** Приветствие. Сообщение темы занятия. Инструктаж по ТБ

**Основная часть (35 минут).** Разминка на все группы мышц. Обучение технике акробатического элемента: стойке на руках махом одной ноги и толчком другой.

**Заключительная часть (5 минут).** Подведение итогов.

## *Ход занятия*

**Вводная часть (5 минут).** Приветствие. Сообщение темы занятия. Инструктаж по ТБ

### Педагог

1. Сообщает обучающимся тему занятия. Инструктаж по ТБ.
2. Актуализирует знания обучающихся, устанавливая взаимосвязи с ранее изученным материалом (Примеры каких видов гимнастики и акробатики вы знаете).
3. Мотивирует обучающихся, задавая им вопрос (Какие физические качества развиваются при занятиях акробатикой).
4. Побуждает обучающихся сформулировать подходы к выполнению акробатических упражнений, стойки на руках с прямыми ногами.
5. Формулирует с обучающимися цель, сообщает план занятия и планируемые результаты.

### Обучающиеся

1. Активно перечисляют виды гимнастики и акробатики, изученные ими на занятиях ранее, основываясь на предложенных картинках с гимнастическими упражнениями.
2. Высказывают предположения по заданному вопросу. Демонстрируют знание физических качеств.
3. Называют цели разминки
4. Демонстрируют понимание цели занятия и результатов на занятии. Задают уточняющие вопросы (по необходимости) по плану занятия.

**Основная часть (35 минут)**

### **1. Разминка на все группы мышц**

- Строевые приёмы: повороты, перестроения из одной в две, три шеренги, колонны на месте и в движении. Следить за осанкой.
- Ходьба с заданием. Следить за осанкой.
- Бег с заданием. Следить за дистанцией, равнением в колонне, дыханием.
- Постепенный переход на ходьбу, восстановление дыхания. Проходя, каждый обучающийся берёт набивной мяч (1кг) в левую руку.

По ходу движения через середину зала перестроение в две шеренги, для выполнения ОРУ.

### **Общеразвивающие упражнения с набивным мячом:**

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки прямые с мячом вниз. Наклоны головы вперёд–назад, влево-вправо.

И.п. – стойка ноги вместе. Сгибание и разгибание рук с мячом перед грудью.

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч впереди. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны. Выполнять с полной амплитудой и максимальным наклоном туловища назад.

И.п. – стойка ноги вместе, мяч перед грудью. Наклон вперёд, мяч вверх. При наклоне ноги не сгибать в коленных суставах. Наклон выполнять прямыми руками.

И.п. – стойка ноги шире плеч, мяч вверх. Наклон вперёд – вниз, мяч между ногами (“дровосек”)

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, полуприсед, мячверху. Наклоны туловища в стороны. Выполнять с большой амплитудой. Мяч держать строго над головой.

И.п. – стойка ноги вместе, мячверху. Выпад правой (левой) ногой вперёд, мяч вверх. Туловище и руки держать прямо. Мяч строго над головой.

И.п. – стойка ноги вместе. Приседания: 1. – руки вперёд, 2. – и.п., 3. – руки прямые вверх, 4. – и.п. спину держать прямо.

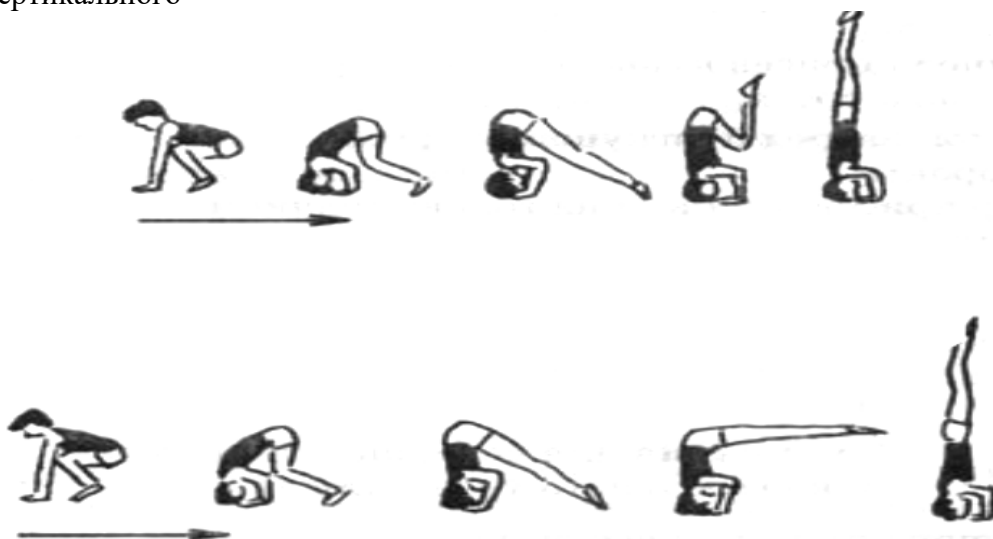
И.п. – упор лёжа, мяч между руками. Согнуть руки, коснуться грудью мяча, вернуться в и.п.. туловище держать прямым. Выполнять без пауз 6-8 раз.

И.п. – упор лёжа, мяч под ногами (около колен). Толчком перенести ноги через мяч и прийти в упор стоя согнувшись. Затем вернуться в упор лёжа. Выполнять без пауз в среднем и быстром темпе.

И.п. – основная стойка, мяч зажат между стопами. Бросок мяча ногами вверх – вперёд и ловля его руками. Бросок мяча выполняется прямыми ногами в прыжке с заключительным движением стопами вверх.

Восстановление дыхания, медленный вдох выдох, руки через стороны, вниз. Перестроение в одну колонну, по ходу движения убирают набивные мячи в условленное место.

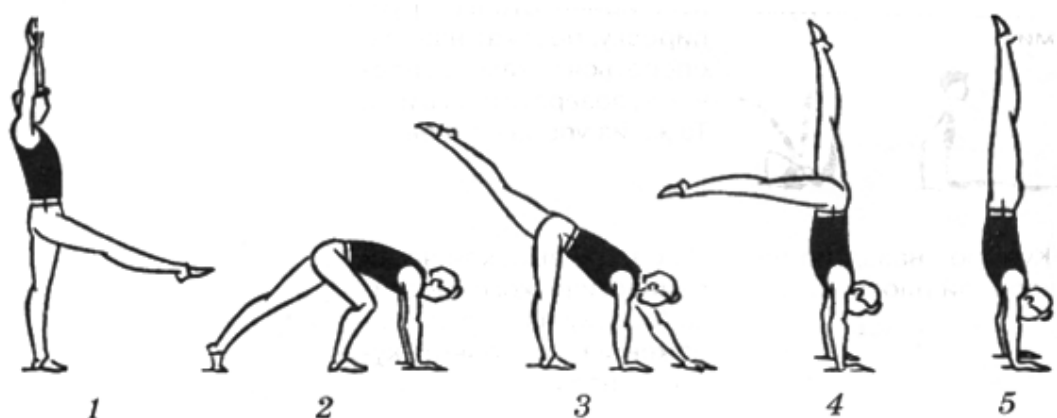
1. Повторить и оценить технику акробатического элемента из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком двух ног стойка, на голове согнув ноги с последующим выпрямлением ног до вертикального положения.



- Повторить стойку на голове, согнув ноги.
- Повторить стойку на голове толчком двумя ногами из упора присев, с согнутыми ногами.
- Из упора присев стойка на голове с прямыми ногами, параллельными полу, вытянуть обе ноги до вертикального положения.

**Страховка и помощь:** стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой под ногу.

2. Обучение технике акробатического элемента «Стойка на руках» (мах одной ноги и толчок другой).

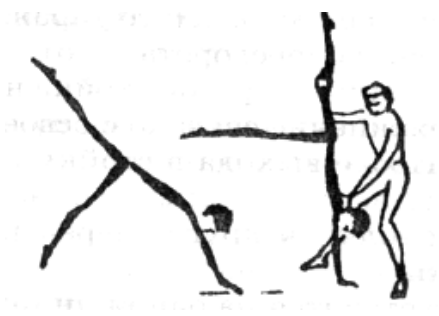


### **Техника выполнения:**

Стоя на маховой ноге, толчковую вперёд на носок, руки вверх ладонями вперёд, шагом сделать выпад, наклонить туловище вперёд, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединены, смотреть на пол, немного наклонив голову назад. В стойке на руках максимально вытянуться вверх, сохраняя равновесие и прямое положение тела.

При выполнении этого элемента педагог подходит к каждому обучающемуся индивидуально, одной рукой поддерживает под спину, другой под ногу, проговаривает ошибки.

В ходе занятия, педагог задает обучающемуся, который выполнил это задание индивидуально следующий трюк акробатической цепочки.



### **Использование приемов индивидуализации на занятии:**

- **Задание для обучающихся с высоким уровнем развития цирковых способностей (6 человек):**

*Стойка на руках с максимальным прогибом в спине с добавлением штагатов (правый, поперечный, левый, поочередно).*

- **Задание для обучающихся со средним уровнем развития цирковых способностей (6 человек):**

*Стойка на руках с прогибом в спине с добавлением полуштагатов (правый, левый, поочередно).*

- **Задание для обучающихся с низким уровнем развития цирковых способностей (3 человека):**



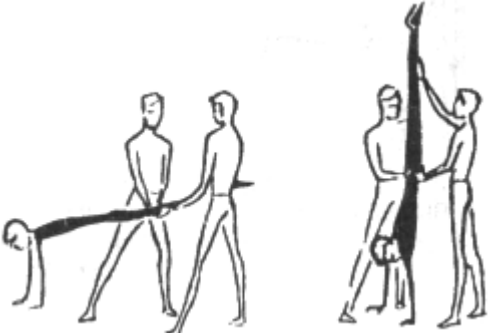
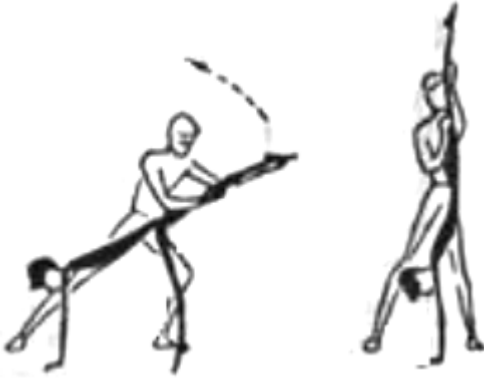
*Стойка на руках с прогибом в спине с опорой на стену.*


### **Использование приема – работа в паре.**

Обучающиеся с высоким уровнем развития цирковых способностей оказывают помощь в овладении навыком выполнения элемента «Стойка на руках с прогибом в спине с опорой на стену».

Обучающиеся работают в паре (на данном занятии получилось 3 пары). Работа в паре заключается в следующем:

- ✓ контроль выполняемых упражнений на выработку силы рук;
- ✓ помощь/поддержка ног и спины при выполнении стойки на руках;
- ✓ моральная поддержка (словесная похвала, рекомендации по правильному выполнению задания).

Информационные кадры	Операционные кадры	Контрольные кадры
<p>1.Выпад вперёд с опорой на руки</p> 	<p>Из положения стоя, выполнить выпад (на толчковой ноге) и поставить прямые руки на опору. Маховая нога сзади прямая.</p>	<p>Выполнить упражнение 2-3 раза подряд.</p>
<p>2.Толчком одной ноги, махом другой ноги сменить положение ног.</p>	<p>Из положения стоя выпад вперёд с опорой на руки, передавая тяжесть тела на руки, толчком одной ноги и махом другой ноги сменить положение ног (при махе ногой поднять таз как можно выше).</p>	<p>После первой попытки – и.п. и повторить упражнение 2-3 раза.</p> 
<p>3.Стойка на руках с помощью педагога и обучающегося.</p>	<p>Выполнять с помощью: в упоре лёжа (тело прямое) двое партнёров сбоку захватывают исполнителя за бёдра и голени и поднимают в стойку на руках.</p>	
<p>4.Тоже махом одной ноги и толчком другой ногой.</p>	<p>С шагом одной ноги опереться на руки (с началом маха прямой ногой поддерживать исполнителя под бедро и голень), выйти в стойку; устранить ошибки. То же с поддержкой в стойке на руках.</p>	
<p>5.Стойка на руках с опорой всем телом о стенку.</p>	<p>Стойка на руках с опорой всем телом о подвешенный к</p>	

	стенке гимнастический мат.	
6. Стойка на руках. 	Выполнять с помощью обучающегося: толчком одной ноги, махом другой ноги стойка на руках (партнер поддерживает после выхода в стойку), то же задание самостоятельно (выход в стойку без фиксации).	Стойка на руках толчком одной ноги и махом другой ноги 2 раза подряд.

Восстановление дыхания.

### Игровое задание:

По команде педагога из стойки на голове силой рук выйти в стойку на руках, продержаться 5-10 секунд. Кто дольше продержится, тот победитель.

**Заключительная часть (5 минут).** Подведение итогов

Организованно убирают спортивный инвентарь. Построение.

Обучающиеся:

Принимают активное участие в подведении итогов занятия. Активно отвечают на вопросы педагога, аргументируют своё мнение.

Делают выводы о необходимости приобретения знаний об особенностях акробатики.

### Рефлексия занятия

Задание обучающимся:

- *Оцените, как Вы сегодня справились с поставленными задачами занятия и покажите символами руки соответствующий знак.*



У меня все получилось!



Надо еще поработать



Не всё сегодня получилось, но я буду стараться

Педагог:

Итог занятия:

- высказать своё отношение ко всему, что было на занятии,
- оценить дисциплину обучающихся, их активность,
- оценить ожидаемый и фактический результаты занятия,
- отметить особо успевающих обучающихся,
- корректно сделать замечание у кого не все получилось,
- поставить задачу, что нужно сделать на следующем занятии по отработке техники.

Домашнее задание – отжимание от пола 10-15 раз. Упражнение на пресс 20-25 раз.

Посмотрите видео «Трюковые комбинации» школы цирковой педагогики Виктории Лобыревой», постарайтесь выучить и повторить несколько комбинаций.

[https://vk.com/video/playlist/-212041154\\_4](https://vk.com/video/playlist/-212041154_4)

**Организованный выход из зала.**