**10.06.2020 год**

**Конспект на урок** **по предмету «Физическая культура» для группы №37**

**Автомеханик**

**Раздел. Гимнастика**

**Тема: Спортивная аэробика.**

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теоретической части:**

**Перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.**

*Исполнение.* С неглубокого приседания, отклоняя корпус назад, ученик делает сильный взмах руками снизу вверх через голову назад,

одновременно прогибается в пояснице и, выпрямляя ноги, отталкивается ими от пола. Приземляясь на руки, ученик сгибает их в локтях (смягчая свой приход на пол), подгибает голову на грудь и приходит лопатками на пол. Коснувшись лопатками пола, он делает взмах прямыми ногами снизу вверх, одновременно вновь прогибаясь в пояснице (делая разгиб) и, оттолкнувшись руками от пола (выпрямляя их), приходит ногами на пол

**Поочередная переброска назад друг друга (суплесс вдвоем)**

*Исходное положение.* Оба партнера, стоя вплотную лицом друг к другу, наклоняют верхнюю часть корпуса влево и обхватывают друг друга руками за талию.

*Исполнение.* Нижний, выпрямляя свой корпус, поднимает верхнего перед собой вверх ногами, затем нижний, сгибая корпус в пояснице,

отклоняется назад до прихода ногами на пол верхнего. Верхний, придя на пол и выпрямляя свой корпус, поднимает на себя нижнего (который облегчает верхнему подъем толчком ногами от пола) и в свою очередь также отклоняется назад, прогибаясь в пояснице до прихода нижнего ногами на пол и т. д.

**Кувырок вперед вдвоем (кульбит вдвоем)**

*Исходное положение.* Нижний ложится на спину, разводит ноги по ширине плеч и сгибает их в коленях. Верхний подходит к нижнему со стороны головы и становится ногами около его плеч.

|  |
| --- |
|  |

*Исполнение.* Нижний кистями рук обхватывает лодыжки ног верхнего, поднимает свои полусогнутые в коленях ноги вверх, верхний также обхватывает кистями рук лодыжки ног нижнего. Верхний, приседая, наклоняет свой корпус вперед и ставит согнутые в коленях ноги нижнего ступнями на пол. Затем нижний, отрывая корпус от пола, поднимает ноги верхнего и направляет их вперед. Верхний, наклоняя плечи вперед, подгибает голову и делает кувырок вперед по спине. Нижний становится на ноги, наклоняет корпус вперед, в свою очередь ставит на пол согнутые в коленях ноги верхнего и также делает кувырок вперед и т. Д

Примечание. По тому же принципу, что и кувырок вперед, делается кувырок назад.

**Переворот вперед с опорой на руки с рук лежащего партнера**

*Исходное положение.* Нижний ложится на пол, расставляя ноги. Верхний стоит на небольшом расстоянии от нижнего со стороны его ног.

*Исполнение.* Верхний с разбегу делает вальсет с левой ноги, ставит свои слегка согнутые в локтях руки кистями в кисти прямых

вертикально поднятых вверх рук нижнего. (Кисти верхнего пальцами вперед, кисти нижнего обхватывают кисти верхнего пальцами с внешней стороны.) Взмахом правой ноги снизу вверх и толчком левой, подавая плечи вперед и выпрямляя руки, верхний через стойку на кистях, отталкиваясь руками и отрывая свои руки от рук нижнего, делает переворот вперед. Нижний помогает верхнему исполнить переворот толчком согнутой в колене левой ноги (носком) под грудь в момент подъема верхнего в стойку и руками толкает его через себя

**Заднее сальто с шеи партнера**

*Исходное положение.* Оба партнера стоят лицом друг к другу.

*Исполнение.* Верхний берется правой рукой за шею нижнего,

|  |
| --- |
|  |

наклоняя его вниз, заносит свою правую ногу через голову нижнего и, поворачивая свой корпус слева направо на 180°, садится к нему нашею верхом. Нижний, выпрямляя ноги и корпус, отклоняется назад и бросает верхнего через себя. Верхний во время выпрямления нижнего отталкивается ногами от пола, взмахивает руками снизу вверх назад, делает заднее сальто (без группировки) и приходит на пол сзади нижнего

**Боковое колесо вдвоем**

*Исходное положение.* Нижний и верхний стоят лицом друг к другу.

|  |
| --- |
|  |

*Исполнение.* Нижний, широко расставив ноги, наклоняет корпус до прямого угла с ногами. Верхний ложится животом к нему на спину и обхватывает его руками вокруг талии, широко расставив и выпрямив ноги. Нижний обхватывает руками снаружи ноги верхнего, опираясь ладонями на икры. Затем нижний выпрямляет корпус, немного не доведя его до вертикального положения. Наклоняя свой корпус влево, приседая на левую ногу и отрывая правую от пола, он дает возможность верхнему прийти на пол на правую, затем на левую ногу; верхний в свою очередь нагибает свой корпус влево, наклоняя находящегося у него в руках нижнего, который также становится на пол сначала на правую, затем на левую ногу и т. д.

**Основная литература:**

* Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2015.
* **Дополнительная литература:**
* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2015.