**Технологическая карта урока № 36**

**Учебный предмет:** «Физическая культура»

**Учитель:** Смирнова Е.А.., первая квалификационная категория

**Класс:** 11 «Б»

**Дата проведения:**

**Время проведения:** 45 мин

**Место проведения:** спортивный зал, МБОУ «Октябрьская СОШ»

**Раздел программы:** Гимнастика с элементами акробатики. Стойка на руках с помощью; кувырок вперед в стойку на лопатках.

**Тип урока:** Комбинированный урок

**Тема урока:** обогащение двигательного опыта учащихся за счет овладения и освоение акробатических элементов и упражнения на развитие правильной осанки, коррекции телосложения.

**Цель урока:** обогащение двигательного опыта учащихся за счет овладения и освоение акробатических элементов и упражнения на развитие правильной осанки, коррекции телосложения, направленные на формирование навыка работать самостоятельно.

**Задачи урока:**

*Образовательные:*

Совершенствовать навыки и умения последовательности выполнения акробатических элементов и комбинации.

Познакомить учащихся с упражнения на развитие и сохранение правильной осанки, коррекции телосложения.

Раскрыть алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.)

*Развивающие:*

Развитие и формирования навыка работать самостоятельно.

*Воспитательные:*

Воспитания самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, взаимопомощи и взаимовыручки.

**Основные термины, понятия**: последовательность и слитность гимнастических элементов и комбинации, стойка на руках, кувырок вперед в стойку на лопатках, осанка.

**Оборудование и спортинвентарь:**  гимнастические маты и ковры, карточки с заданиями.

**Планируемые результаты урока:**

*Предметные:*

*Научатся:* в доступной форме последовательности выполнения акробатических элементов и упражнения на развитие и сохранение правильной осанки, коррекции телосложения

*Получат возможность научиться:* характеризовать и демонстрировать акробатических элементов и упражнения на развитие и сохранение правильной осанки, коррекции телосложения, так же использовать алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.)

Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий.

*Метапредметные:*

Овладеют способностью оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки и ошибки одноклассников, формируются представления о последовательности выполнения акробатических элементов.

*Личностные:*

Умеют выполнять акробатические элементы и упражнения из числа разученных.

Проявляют качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических элементов.

Знают алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.)

Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни, формирование навыка работать самостоятельно.

Знают и умеют выполнять приемы страховки и самостраховки на занятиях гимнастикой.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Этапы образовательного процесса*** | ***Деятельность учителя*** | ***Деятельность учащихся*** |
| ***Организационный момент*** | Построение, приветствие, расчёт в шеренге, выявление отсутствующих и освобождённых  Проверяет готовность обучающихся к уроку, создает эмоциональный настрой на занятие гимнастикой | Настрой на урок. Дежурный докладывает о присутствующих на уроке.  Самооценка готовности к уроку. |
| ***Актуализация знаний*** | Какое оборудование и спортинвентарь мы будем использовать сегодня на уроке?  Правильно!  Давайте сформулируем тему и задачи урока?  Верно!  Сегодня на уроке мы будем совершенствовать акробатические элементы. | Слушают наводящие вопросы учителя  Формулируют тему, цель и задачу занятия  Прогнозировать свою деятельность. |
| ***Разминка*** | Команда «равняйсь!», «смирно!», в обход налево вколону по одному шагом марш!»  Ходьба и ее разновидности  Разминочный бег  Перестроение «в колонну по три марш!»  Ору без предметов | Выполняют команды учителя при ходьбе, беге. Самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение ходьбы и разминочного бега. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Выполняют упражнения под счет, учитывают ошибки. |
| ***Применение учащимися знаний в стандартных условиях с целью усвоения навыков и решение проблемной ситуации*** | Работа по станциям группами с целью освоения навыков и умений аккробатических элементов и упражнений.  Помогает в решение поставленных задач.  Поясняет ответы по решению задач.  Контролирует и анализирует работу по станциям  Выполняет приемы страховки и Т.Б | Работают группами по станциям и усваивают навыки и умения акробатических элементов и упражнений .  Ищут пути решения поставленных задач Высказывают свое мнение и задают вопросы.  Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, контролируют действия при выполнение акробатических упражнений. Демонстрируют выполнения элементов гимнастики. Проявляют качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических элементов и комбинаций  Знают и умеют выполнять приемы страховки и самостраховки гимнастических элементов.  Оценивают, анализируют свои способности и выставляют в листах для самооценки. Знают Т.Б. на уроках гимнастики. |
| ***Самостоятельное творческое использование***  ***сформированных УУД. Контроль, самоконтроль, взаимоконтроль в процессе выполнения работы.*** | Знакомит учащихся с упражнения на развитие и сохранение правильной осанки, коррекции телосложения. Формирует установку на здоровый образ жизни и применения изучаемых упражнений в повседневной жизни.  Оценивание творческого домашнего задания для детей СМГ. | Проявляют самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, формируют установку на здоровый образ жизни и навыка работать самостоятельно.  Демонстрируют творческие способности  Знают алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.) |
| ***Рефлексия*** | Продолжают начало фраз:  Сегодня я узнал…  Было интересно…  Было трудно…  Я научился…  Меня удивило…  Подведения итогов урока.  Выставления оценок за работу на уроке. | Продолжают фразы сказанные учителем  Строят логическую цепь рассуждений для подведения итогов занятия.  Адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. |
| ***Домашнее задание*** | Выполнять комплекс упражнений на осанку | |

**Уважаемые, коллеги разрешите сделать самоанализ урока по физической культуре 11 «Б» классе**

**учителя первой квалификационной категории**

**Смирновой Елены Александровны.**

*Раздел программы:* Гимнастика

*Тип урока:* Комбинированный урок

*Тема урока:* Гимнастика с элементами акробатики. Стойка на руках с помощью; кувырок вперед в стойку на лопатках.

*Цель урока:* обогащение двигательного опыта учащихся за счет овладения и освоение акробатических элементов и упражнения на развитие и сохранение правильной осанки, коррекции телосложения, направленные на формирование навыка работать самостоятельно.

*Задачи урока:*

*Образовательные:*

Совершенствовать навыки и умения последовательности выполнения акробатических элементов и комбинации.

Познакомить учащихся с упражнения на развитие и сохранение правильной осанки, коррекции телосложения.

Раскрыть алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.)

*Развивающие:*

Развитие и формирования навыка работать самостоятельно.

*Воспитательные:*

Воспитания самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, взаимопомощи и взаимовыручки.

Планируемые результаты урока:

*Предметные:*

*Научатся:* в доступной форме последовательности выполнения акробатических элементов и упражнения на развитие и сохранение правильной осанки, коррекции телосложения

*Получат возможность научиться:* характеризовать и демонстрировать акробатических элементов и упражнения на развитие и сохранение правильной осанки, коррекции телосложения, так же использовать алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.)

Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий.

*Метапредметные:*

Овладеют способностью оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки и ошибки одноклассников, формируются представления о последовательности выполнения акробатических элементов.

*Личностные:*

Умеют выполнять акробатические элементы и упражнения из числа разученных.

Проявляют качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических элементов.

Знают алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.)

Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни, формирование навыка работать самостоятельно.

Знают и умеют выполнять приемы страховки и самостраховки на занятиях гимнастикой.

Урок проводился в 11 «Б» классе, присутствовало23 человека - девушек.

Отсутствующих учащихся нет.

 Урок построен в соответствии с календарно тематическим планированием и программным требованиям данного возраста, физиологическими особенностями.

Обучающиеся к началу урока были в спортивной форме. Занятие проходило в проветриваемом чистом спортивном зале. Инвентарь приготовлен заранее и расположен в специально отведенном месте, гимнастические маты уложены в соответствии с техникой безопасности, проверены надежность установки и крепления гимнастических снарядов.

Урок начался вовремя, с построения. При организации учебной деятельности обучающихся мною ставилась проблемность  учебных заданий через осознанное выполнение поставленных задач.

Подготовительная часть урока: Общеразвивающие упражнения проводились на месте без предметов, что способствовало непрерывности выполнения комплекса упражнений, т.е. без пауз и остановок, что значительно повышает плотность занятий, активизирует деятельность центральной нервной системы и внимание учащихся. Эти упражнения помогли подготовить опорно-двигательный аппарат к выполнению упражнений основной части урока. Мною был использован метод рассказа и показа.

Основная часть урока: В основной части занятия для решения поставленных задач, связанных с формированием у учащихся навыка работать самостоятельно и освоение акробатических элементов и упражнения на развитие и сохранение правильной осанки, коррекции телосложения применила групповой метод и работу по станциям. Особое внимание я уделила приемам страховки и самостраховки для освоения стойке на руках и кувырка вперед в стойку на лопатках.

Построение  урока соответствовало дидактическим принципам (от простого к сложному;  сознательное отношение и др.).

В процессе проведения основной части урока были использованы основные принципы организации деятельности:

* принцип опоры на индивидуальные особенности каждого ученика,
* принцип саморазвития,
* принцип целостности был применен при решении воспитательных задач, где поощрялись позитивные возможности каждого ученика,
* принцип гуманных отношений - доброжелательный тон, взаимопонимание, содействие ученику в разрешении поставленной задачи.

Заключительная часть урока: В заключительной части урока учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к СМГ продемонстрировали, алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.) В заключительной части урока завершающим моментом являлось подведение итогов, я отметила, как класс в целом и отдельные учащиеся справились с задачами занятия, оценила их деятельность, задала домашние задание.

На  протяжении всего урока мною использовались методы стимулирования и мотивации. Стиль общения с учениками доверительный, построен на взаимном уважении. Обучающиеся между собой проявляли самостоятельность и личную ответственности за свои поступки, взаимопомощь, взаимовыручку при выполнения приемов страховки, умение взаимодействовать в группах.

В процессе урока наблюдалась мотивация учащихся: девушки любят раздел гимнастики и упражнения на развитие и сохранение правильной осанки, коррекции телосложения, хорошо освоили акробатические элементы. При выполнении заданий прослеживается то, что обучающиеся получают удовлетворение в своих личностно-ориентированных потребностях, которые выражены в использовании полученных умений и навыков в пределах проведенного занятия.

При организации обеспечения учебного занятия уделялось внимание на:

* целостность  использования форм организации занимающихся;
* целостность использования времени на занятии (объяснение, показ, выполнение упражнений, активный отдых);
* соблюдение техники безопасности.

          При решении оздоровительной задачи было уделено внимание на функциональное состояние обучающихся, сочетание нагрузки с активным отдыхом.

При решении воспитательной задачи  обращала внимание на взаимодействие  в коллективе при выполнении упражнений по станциям. Старалась создать доверительную обстановку и развития такого качества, как уверенность в себе.

Индивидуальная работа прослеживается через подбор упражнений, которая соответствует данному этапу подготовки. Осуществлению контроля по предупреждению и исправлению ошибок. А так же задания для детей из СМГ.

Проведенный урок соответствует поставленным задачам и планируемым результатам. Задачи и результаты этого урока работают на перспективу, так как полученные навыки развитие и сохранение правильной осанки, коррекции телосложения, а также алгоритм действий в непредвиденных ситуациях (оказание первой помощи и т.д.) будут  использованы в дальнейшей жизни.

**Спасибо за внимание. Готова ответить на ваши вопросы.!**

*Приложение к уроку.*

**Лист самооценки освоения гимнастических элементов.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия, имя учащихся** | **Самооценка** | | | |
| **Стойка на руках** | | **Кувырок вперед в стойку на лопатках** | |
| **Справился** | **Не справился** | **Справился** | **Не справился** |
| **1** |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |

КАРТОЧКА № 1. Опишите и демонстрируйте очередность оказания первой доврачебной медицинской помощи при ушибах, выбрав среди имеющихся на столе необходимые средства помощи. Признаки ушиба.

КАРТОЧКА № 2. Опишите и продемонстрируйте очередность оказания первой доврачебной медицинской помощи при растяжениях, выбрав среди имеющихся на столе необходимые средства помощи. Признаки растяжения.

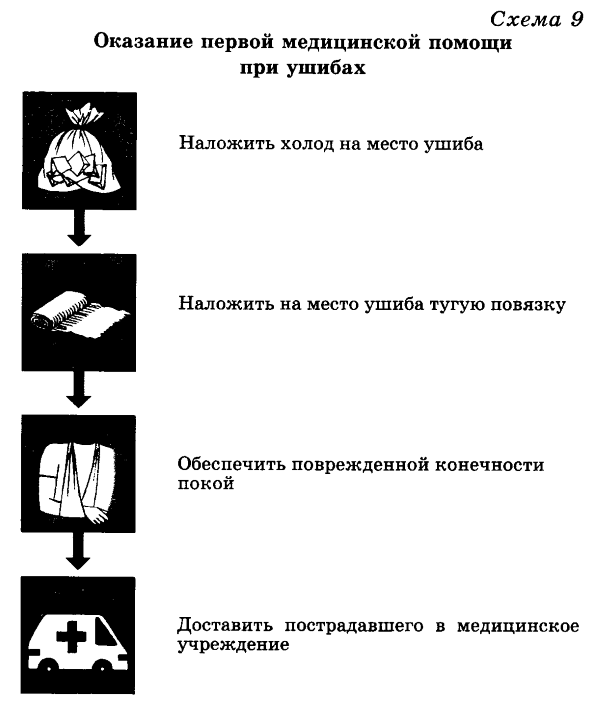
КАРТОЧКА № 3. Опишите и продемонстрируйте очередность оказания первой доврачебной медицинской помощи при вывихах, выбрав среди имеющихся на столе необходимые средства помощи. Признаки вывиха.

КАРТОЧКА № 4. Опишите и продемонстрируйте очередность оказания первой доврачебной медицинской помощи при носовом кровотечением, выбрав среди имеющихся на столе необходимые средства помощи.

КАРТОЧКА № 5.Опишите и продемонстрируйте очередность оказания первой доврачебной медицинской помощи при закрытом переломе, выбрав среди имеющихся на столе необходимые средства помощи. Признаки перелома.

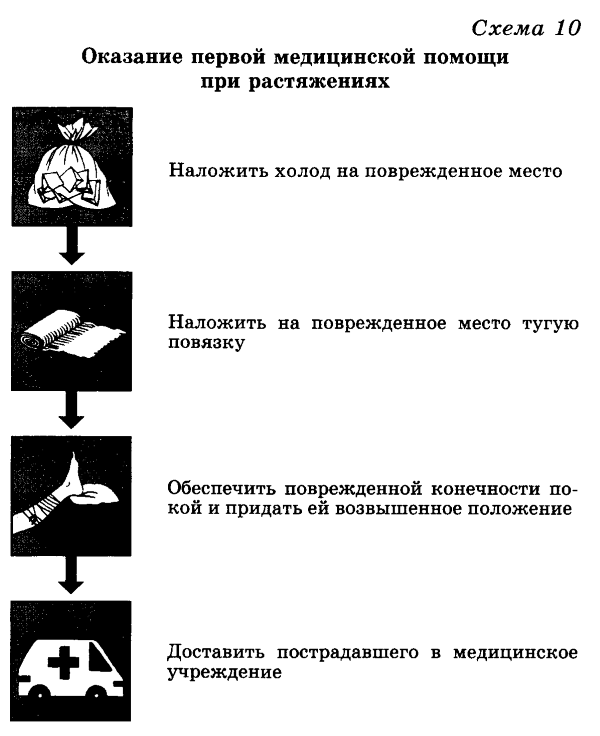
***Ответ: карточка №1.***

**Типичные признаки ушиба:** боль, усиливающаяся при движении, припухлость тканей (отек), кровоподтек, нарушение функций (например, при сильном ушибе ноги невозможно бегать, прыгать, ушибленной рукой трудно поднимать и даже передвигать вещи).



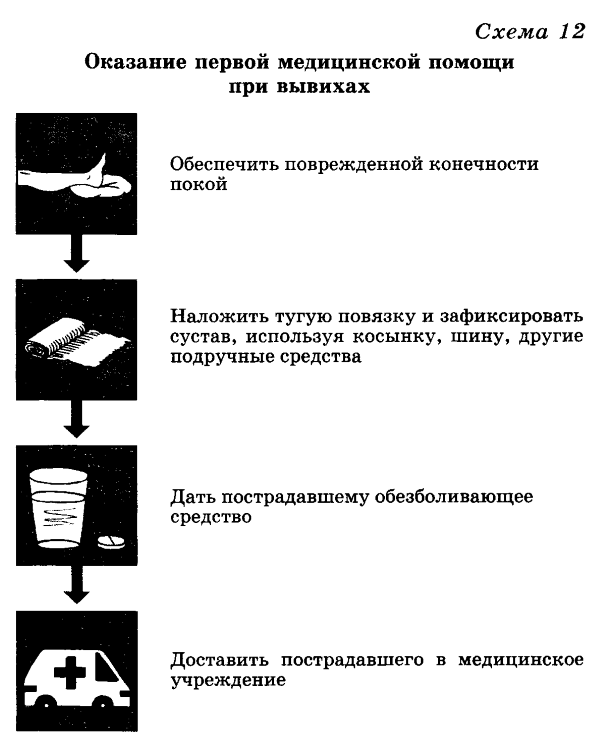
***Ответ: карточка №2.***

**Признаки растяжения:** боль при малейшем движении, ограничение подвижности, припухлость (отек), которая быстро увеличивается в размере, незначительный кровоподтек, превращающийся потом в синяк.



***Ответ: карточка №3.***

**Признаки вывиха:** заметны изменение формы сустава, необычное положение конечности, изменение ее длины, пострадавший испытывает боль в суставе, невозможность движения в нем.



***Ответ: карточка № 4.***



***Ответ: карточка № 5.***

***Симптомы перелома:*** резкая боль, припухлость, отек, невозможность ходить, если это нога; трудно дышать, если это ребро, и т. п.

При первой помощи нужно немедленно зафиксировать пострадавшую часть тела.

***Если фиксируют сломанную руку или ногу***, то захватывают обязательно не менее двух суставов и придают конечности удобное положение.

***При переломе ключицы и лопатки в подмышечную область поврежденной стороны необходимо вложить ватный валик и подвесить руку на косынку.*** Если повреждена кисть, в ладонь нужно вложить свернутый из ваты и марли или куска мягкой материи валик размером с теннисный мяч. Поврежденную кисть прибинтовать к валику, а с ладонной стороны предплечья прибинтовать кусок доски или плотного картона.

***Переломы костей предплечья фиксируют шинами*** (досками, палками, кусками картона) от пальцев кисти до плечевого сустава, а затем руку подвешивают на косынку.

***Перелом лодыжек голеностопного сустава и костей стопы фиксируют,*** не снимая обуви, шинами, а если их нет — тремя досками. Можно также фиксировать сустав бинтовой повязкой в виде восьмерки, накладывая ее поверх обуви.

***Перелом костей голени требует прочной фиксации всей нижней конечности*** — от стопы до верхней трети бедра, используя, если нет шин, доски, лыжи и т. д. При переломе бедра шины накладываются от подмышечной области до стопы.



**Оценочный лист «Оказания первой медицинской помощи».**

**Задания №\_\_\_\_\_\_\_\_**

Максимальная оценка за каждое задание «5».

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № группы\_\_\_\_\_\_\_  Ф.И. | Оценка  «Описание» | | Оценка «Демонстрация» | | Общая оценка за урок |
| группа | эксперт | группа | эксперт |
|  |  |  |  |  |  |

**Оценочный лист « Оказания первой медицинской помощи».**

**Задания №\_\_\_\_\_\_\_\_**

Максимальная оценка за каждое задание «5».

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № группы\_\_\_\_\_\_\_  Ф.И. | Оценка  «Описание» | | Оценка «Демонстрация» | | Общая оценка за урок |
| группа | эксперт | группа | эксперт |
|  |  |  |  |  |  |

СТАНЦИЯ № 1

Упражнения на развитие и сохранения правильной осанки, коррекции телосложения.

|  |  |
| --- | --- |
| **1.НИЗКИЙ ВЫПАД.**  Примите позу глубокого выпада, выпрямите спину и поднимите руки вверх.  Тянитесь руками вверх, почувствуйте вытяжение в позвоночнике.  Задержитесь в этом положении на 60 секунд и поменяйте сторону. | **2.ПОДЪЕМ РУК И НОГ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЛА**  Оставаясь в том же положении на четвереньках, поднимите вверх противоположную руку и ногу так, чтобы вместе с корпусом они образовывали прямую линию. Тянитесь ладонями вперед, а стопой назад, при этом поднимая их максимально вверх. Задержитесь в этом положении на 30-40 секунд и поменяйте стороны. Повторите это упражнение для осанки и укрепления мышечного корсета 3-4 раза на каждую сторону.  Подъем рук и ног на четвереньках |
| **3.ЗАХВАТ НОГИ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЛА**  Из положения с поднятой рукой и ногой, которое описано в предыдущем упражнении, захватите ладонями стопу и задержитесь в этом положении на 30-40 секунд. Поменяйте стороны и затем повторите еще по 2 раза на каждую сторону. Не разворачивайте корпус, тазовые косточки смотрят вперед. Захват должен осуществляться за счет отведенной руки, прогиба в позвоночник и подъема ноги.  Подъем руки и ноги в положении стола | **4. СФИНКС**  Сфинкс – это одно из лучших упражнений для исправления осанки. Лягте животом на пол, затем приподнимите корпус и упритесь в пол предплечьями. Движение осуществляется за счет прогиба в позвоночнике, почувствуйте приятное напряжение в спине. Задержитесь в позе сфинкса на 40-60 секунд, повторите в 2-3 подхода.  Сфинкс |

СТАНЦИЯ № 3

Упражнения на развитие и сохранения правильной осанки, коррекции телосложения.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **1.ПОЗА ВЕРБЛЮДА**   Встаньте на колени и положите руки на ягодицы. Прогнитесь в спине, отводя плечи назад. Движение должно осуществляться за счет прогиба в спине, а не за счет запрокидывания головы. Если позволяет гибкость, то углубите прогиб и положите руки на стопы (рис.2). Задержитесь в позе верблюда около минуты.  Поза верблюда | **2.СКРУЧИВАНИЕ ДЛЯ СПИНЫ НАБОК**Лягте на спину, левая нога согнута, правая нога выпрямлена, левая рука откинута в сторону. Перекиньте левую ногу через правую, скручиваясь в спине так, чтобы лопатки оставались на полу. Почувствуйте растяжение в позвоночнике. Задержитесь в таком положении 1-2 минуты и повторите на другую сторону. Скручивание для спины набок |
| **3.ПЛАНКА НА ЛОКТЯХ** Планка на локтях является одним из самых эффективных упражнений для укрепления мышечного корсета. И оно также очень полезно для улучшения осанки. Примите статическую позу с опорой на предплечья и носочки так, чтобы тело образовывало прямую линию. Следите, чтобы спина была ровной (не прогибалась и не выгибалась), живот и колени подтянуты, таз не уходит вверх или вниз. Задержитесь в планке 30-60 секунд, можете повторить в 2-3 подхода.  Планка на локтях | **4. ПОЗА РЕБЕНКА**  Как мы уже сказали вначале, после каждого упражнения (планки, прогибы, скручивания) можно возвращаться к позе ребенка, чтобы расслабить спину и сбросить напряжение. Для выполнения позы ребенка встаньте на колени, вытяните руки и лягте животом на ноги. Для пользы спины можно повернуться сначала в одну сторону, потом в другую и затем в центр. Сохраняйте позу ребенка 45-60 секунд. В конце тренировки можно задержаться в позе ребенка на несколько минут.  Поза ребенка 2 |

СТАНЦИЯ № 4

**Техника выполнения.**Из исходного положения руки вверх широким шагом наклонить туловище вперед. Опереться руками о пол на ширине плеч, пальцы врозь. Махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках, соединить ноги. В стойке на руках максимально вытянуться вверх, сохраняя равновесие и прямое положение тела.

**Последовательность обучения**

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.

2. Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.

Что должен *знать* ученик при освоении стойки на руках?

1. Опираться руками на ширине плеч с разведенными пальцами.

2. Сохранять вытянутое, прямое положение тела.

Что должен *уметь*?

Выполнять стойку на руках.

**Типичные ошибки**

1. Неправильное положение головы (не отклоняется назад).

2. Слишком прогнутое тело.

3. Слишком широкая или узкая постановка рук.

4. Не полностью выпрямленное тело в плечевых и грудино-ключичных суставах.

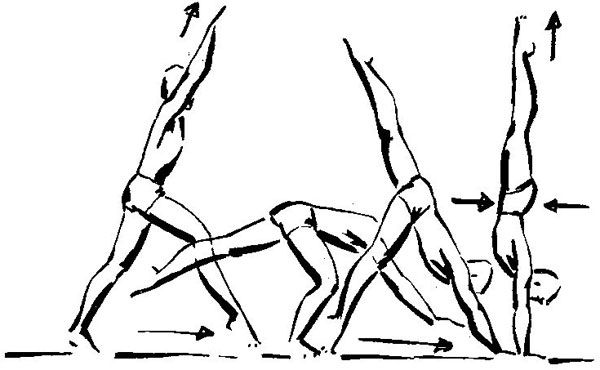
**Страховка и помощь**

Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить ученика за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Учащийся должен остановиться в момент касания ее ногами.

**Если усвоили материал выполнить с помощью партнера на гимнаст.ковре. с. на руках в кувырок вперед.**

***Закрепление:***

**Комбинация: и.п. о. с. шагом вперед ,равновесие ,упор присев-кувырок вперед , шагом одной «козлик», шагом одной «ножницы»,стойка на руках –кувырок вперед.**

СТАНЦИЯ № 2

**Техника выполнения.**

Из упора присев или упора стоя на ко­ленях, разгибая ноги, согнуться в тазобедренных суставах и, на­клоняя голову на грудь, опуститься на шею и лопатки. Далее, не отрывая носки от пола, подставляя руки под спину, поднять ноги в стойку на лопатках, перекатом вперед в группировке встать (рис. 83).



**1.**Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.

2. Из упора стоя на коленях кувырок вперед в стойку на лопатках.

3. Из упора присев кувырок вперед в стойку на лопатках.

**Типичные ошибки.**

**1.**Преждевременный отрыв ног от опоры и падение вперед.

2. Постановка рук с широко разведенными локтями.

3. Ошибки, типичные для стойки на лопатках.

**Страховка и помощь .**Во избежание сильного вращения и воз­можного опускания таза, стоя сбоку, поддерживать за голень, помогая перейти в стойку на лопатках, далее помогать, как при выполнении стойки на лопатках.

***Закрепление:***

**Комбинация:и.п. о.с. шагом вперед ,равновесие ,упор присев-кувырок вперед , шагом одной «козлик», шагом одной «ножницы»,кувырок вперед в стойку на лопатка, перекат в упр присев.**