***«Космическое путешествие».***

**Задачи:**

Выявление знаний, умений и навыков детей в акробатике, повторение и закрепление ранее известных упражнений и их совершенствование. Воспитание самостоятельности, самооценки и оценки действий товарищей, формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании координационных способностей; закрепление знаний о прыжках на батуте и ДМТ, развитие физических качеств. Создание радостной обстановки во время занятия.

***Оборудование:*** *1 батут, 1 минитрамп, гимнастические маты или дорожка, мигающие жезлы и фитболы по количеству детей, 2 флажка разного цвета, музыкальное сопровождение, мультимедийная установка*,

***Подготовительная часть (10 минут):***

Построение в шеренгу.

**ТРЕНЕР:**

Здравствуйте, ребята! Меня зовут Ирина Николаевна. Я работаю в спортивной школе тренером-преподавателем по прыжкам на батуте. *А вы знаете, что такое батут, вы когда-нибудь прыгали на батуте? Сегодня Я подробнее расскажу, что же за вид спорта прыжки на батуте, а вы слушайте внимательно и запоминайте, а в конце занятия я у вас спорту что нового вы узнали о прыжках на батуте.* Прыжки на батуте это не только развлечения, но и вид спорта. Знаете ли вы, что прыгать на батуте начали ещё древние северные народы. Они натягивали вместо сетки шкуры животных и прыгали на них. Прыжки на батуте это олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку участие спортсменов в индивидуальных и командных соревнованиях на специальных снарядах, с использованием упругой опоры и выполнения серии высоких сложных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела. Повернулись кру-гом. Обратите внимание на экран. Вашему вниманию представлены видео ролики батутной подготовки. Артисты цирка во время выступлений, выполняют Прыжки на батуте и на ДМТ. А так же батутную подготовку используют спортсмены из других видов спорта*: например спортсмены по фристайлу сначала отрабатывают свои прыжки на батуте,а затем участвуют в соревнованиях, так же точно тренируются и спортсмены сноубордисты,чтобы выполнить сложные элементы подготовку на батуте используют и и в мотофристайле,* *самыми близкими по технике выполнения элементов являются прыжки в воду и спортивная гимнастика, где спортсмены выполняют многократые прыжки с вращениями,гимнасты выполняют вольнве упражнения на ковре* и используют акробатику в опорном прыжке. В прыжках на батуте - Соревнования проводятся по 3-м видам: 1- прыжки на акробатической дорожке 2 упражнения по 8 элементов, прыжки на ДМТ: спортсмены выполняют 4 комбинации по 2 элемента, и прыжки на батуте выполняется 2 комбинации по 10 элементов.

**Ребята повернулись кру-гом. Ребята батутную подготовку используют не только артисты и спортсмены, но и летчики и Космонавты. Упражнения на батуте позволяют им развивать чувство равновесия, координацию движений и ориентировку в пространстве.**

Сегодня я предлагаю вам принять участие в тренировке по прыжкам на батуте. Но наше занятие будет необычным. Я хочу пригласить вас в космическое путешествие.

Прежде чем отправиться в путешествие по космическим планетам нужно пройти специальную подготовку. Вы готовы? НАЧИНАЕМ тренировку.

**ТРЕНЕР: Внимание равняясь, смирно, напра—во. В обход по залу шагом марш.**

Внимание ребята ходьба на носках, руки вверх, спина прямая, смотрим вперёд, ноги в коленях не сгинать. *1 круг.*

Ребята по периметру зала легко бегом марш, дистанция 2 шага. ВЗЯТЬ РЮКЗАК С ЖЕЗЛАМИ. Недобегая до меня: шагом, мальчики за Ильёй проходят и останавливаются на синей линии, девочки за Устиньей проходят и останавливаются по жёлтой линии. МЫ с вами в космосе и нам могут встретиться космические пираты для защиты от них возьмите космические жезлы, включите. Разомкнуться друг от друга. Начинаем разминку. Выполняем вместе со мной.

**ТРЕК 2 для ОРУ.**

**КОМПЛЕКС ОРУ С ПРЕДМЕТАМИ:** **1.** Повороты головой: И.П. О.С. , 1-2 влево, 3-4: вправо;

2. Наклоны туловища: И.П. О.С. , руки вверх, 1-2 влево, 3-4 вправо;

3. Повороты туловища: И.П. О.С. , руки вперёд, 1-2 влево, 3-4: вправо;

4. Наклоны туловища вниз: И.П. стоя руки жезлом внизу.1- руки вверх, 2-3 пружинящие наклоны вниз,4- И.П.

5. Прыжки « Ножницы;

6. Приседания:

Разминку закончили . Все старались молодцы.

Все прыгуны на батуте сначала выполняют прыжковую разминку. Начинаем выполнять специальные упражнения на дорожке.

**ТРЕК 3 для основной части**

**Упражнения .**

1. прыжки на 2-х ногах, 2. Прыжки зигзагом, 3. Прыжки с пируэтом. А сейчас мы проверим у кого хорошо развиты координационные способности. Для Этого после упражнений постарайтесь пройти по прямой линии вдоль дорожки руки в стороны. 4. Перекаты в сторону, 5. Кувырок вперёд.

Спец. Подготовку выполнили. Теперь ребята вы готовы к полёту на Луну. А знаете ли вы, что на луне притяжение меньше , чем на планете Земля в 6 раз. Во время прыжков на батуте представим, что мы выполняем прыжки на Луне. Хотите полетёть на Луну? Для этого займём места в ракете.( **посадить на скамейки**.).

Закрыли глаза и представили, что мы находимся в космическом корабле. Наиболее безопасное положение тела, группировка, которую Космонавты принимают во время полёта.

**ТРЕК 1старт ракеты и полёт.** Сразу выходит Лунтик.

Здравствуйте ребята, Я Инопланетянка, добро пожаловать на Луну. Мы с Лунтиком рады видеть вас. Лунтик просит вас выполнить его задания. А это прыжки на батуте как на Луне.Но вы должна знать, что батут очень опасный снаряд, поэтому во время прыжком соблюдай те технику безопасности. Заходим на батут с середины выполняем 1-е упражнение – прямые прыжки вверх, руки вверх, на прямых ногах, спина прямо, выходим с батута на мат и садимся в конец скамейки. 2-е упражнение прыжки с вращениями, по 5 прыжков, 3-е упражнение подпрыгиваем вверх сгинае ноги в коленях, руками обозначаем группировку. сходим на мат.Мальчики прыгают на этом батуте , девочки на этом понятно? Начинаем.

**ТРЕК 4 про космонавтов.**

**Инопланетянка:** Ну,что Лунтик справились ребята с заданием?Я тоже считаю, что все старались, а если у кого-то не получилось в следующий раз попробуем ещё.

Лунтик а на луне играют в игры, Мы хотим играть, правда ребята?

Лунтик предлагает нам сиграть в игру « Метиоритный дождь».

Встали, первый за мной остальные друг за другом построились на жёлтой линии.

Я вижу метиоритный дождь, нам нужно избежать столкновения с метиоритами.

Разделимся на 2 команды: мальчиков и девочек . У мальчиков капитан Илья, у девочек \_ Устинья. № мальчика по именам строю на одной линии, 3 по именам на противоположной. По свистку девочки перебегают на противоположную линию, а мальчики катают фитбол**. БАДИК, ПОДАЙ МНЕ 2 ФИТБОЛА!!!!**Кого задели мячом замирает на месте и поднимает руку вверх. Остальные по свистку бегут обратно, спасают замороженного. Затем поменялись местами.

**ПОСЛЕ СВИСТКА ТРЕК ДЛЯ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ**

ИТОГИ: Победила команда мальчиков или дев.

- Ребята, в игру поиграли пора прощаться с Лунтиком и возвращаться на Землю. За мальчиками построились друг за другом, подошли к дорожке. Занимаем места в ракете: присели, легли на спину, ноги прямо, руки вдоль тела.

**БАДИК, ВКЛЮЧИ ЛАЗЕР,,,,,,,,,,,,,,**

Посмотрим на космическое небо в последний раз. Возвращаемся на Землю.

**ТРЕК 1 старт ракеты и полёт.**

Вот мы и дома на нашей плете Земля. Ребята сели хочу вам сказать, если кому-то из вас понравился этот вид спорта, заинтересовал, то вы можете заниматься прыжками на батуте в спортивной школе №3 города Ставрополя. В этой школе работает тренером Алексей Анатольевич Крыжановский, заслуженный Мастер спорта, абсолютный пятикратный чемпион мира по прыжкам на акробатической дорожке.

Ребята встали, занятие закончилось, вам понравилось?, повернулись нале – во. В раздевалку шагом марш.