

IV Всероссийский фестиваль методических разработок "КОНСПЕКТ УРОКА"

20 августа - 20 ноября 2014 года

Судакова Наталья Владимировна

*Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей.*

*Детско-юношеская спортивная школа центрального района
г. Санкт-Петербург.*

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО АКРОБАТИЧЕСКОМУ РОК-Н-РОЛЛУ
В ГРУППЕ НП-1
«АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»

Продолжительность: 90 минут (1 час 30 минут)

Инвентарь: свисток, секундомер, правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу, музыкальный центр, CD диск с музыкой 42 т/м, гимнастическая палка, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, резиновый мяч.

Конференц-зал
электронный журнал



электронное средство массовой информации

ISSN 2223-4063
www.konf-zal.com
konf-zal@mail.ru

Основные задачи занятия:

1. Создать представление о категории «Е класс-соло».
2. Развивать эластичность мышц, связок задней поверхности бедра.
3. Развивать гибкость плечевого сустава, спины, передней поверхности бедр.
4. Развивать взрывную силу, динамическую выносливость ног базовыми движениями акробатического рок-н-ролла.
5. Совершенствовать способность реагировать на изменения направления силы тяжести в условиях лимита времени.
6. Сформировать умение восстанавливать позу правильной осанки после изменения положения и формировать умение сохранять положение правильной осанки при выполнении движений.
7. Воспитывать настойчивость в условиях возникновения трудностей при выполнении заданий.



Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приёмы обучения, воспитания и организации
Подготовительная часть (27 – 30 минут)			
1. Организовать внимание спортсменов	Построение в одну шеренгу, расчёт по порядку, постановка задач	1 мин.	Построение в правом верхнем углу зала. команда: "В одну шеренгу стано–вись!" «Рав-няйсь!» «Смир-но!» «По порядку расчи-тайсь!»
	И.п.- строй в одну шеренгу 1,2 – 1-е шаг вперед – 2-е шаг назад 3,4 – 1-е шаг влево – 2-е шаг вправо	2 мин.	Оценить внешний вид и умение действовать внимательно и согласованно. Упражнение объяснить 2 раза. Выполнении задания с 1 раза– «отлично»
2. Добиться распределения энергоресурсов для обеспечения мышечной работы	1) Ходьба 2) Упражнения в ходьбе: • На носках • В полуприседе	2 мин.	команда: "За направляющим в обход налево в колонну по одному шагом - марш!" Дистанция: 2 шага Соблюдать правильную осанку. Соблюдать технику безопасности.
3. Активизировать функциональное состояние организма для обеспечения высокой работоспособности	Бег	5 мин.	команда: "Бегом - марш!" Темп: средний, индивидуальный. Соблюдать технику безопасности.
4. Добиться повышения работоспособности для активной двигательной деятельности	Комплекс специальных беговых упражнений (СБУ):	6-7 мин.	Выполнение по указанию тренера-преподавателя. Выполнение упражнения по команде.
5. Добиться увеличения частоты шагов	«Бег с высоким подниманием бедра»	2 x 10 м	Метод: объяснение. Высокая частота шагов.

6. Добиться касания ягодичных мышц пятками на каждый шаг	«Бег с захлестом голени назад»	2 x 10 м	Метод: объяснение. Касаться пятками ягодичных мышц на каждый шаг.
7..Добиться попеременности шагов	Скрестные шаги: • правым боком, • левым боком	2 x 10 м	Метод: объяснение. Максимальная амплитуда тазобедренного сустава.
8. Развивать способность менять режимы напряжения мышц	Приставные шаги: • правым боком, • левым боком	2 x 10 м	Метод: показ. В момент прыжка собирать ноги.
9. Добиться развития максимальной скорости за минимальное время	Бег с ускорением	2 x 10 м	Метод: объяснение. Догнать впереди бегущего, направляющему – убежать. Бег начинать по команде тренера.
10.Организовать занимающихся для дальнейшего оптимального проведения занятия	Перестроение в три шеренги.	1 мин.	команда: "Перестроение, через середину из колонны по одному в колонну по три, за направляющими - марш!". Дистанция 2 шага, интервал-4 шага «Напра-во!»
11.Способствовать формированию правильной осанки и развивать силовые способности для её поддержания	Комплекс ОРУ:	8-10 мин.	Метод: показ команда: "Начи-най!";"Стой!".
12.Способствовать увеличению мобильности шейного отдела позвоночника	И.п. – о.с., руки на пояс 1- наклон головы вперёд 2- наклон головы назад 3- наклон головы вправо 4- наклон головы влево	10 раз	Метод: показ Соблюдать правильную осанку. Выполнять через музыкальный такт. Движения плавные.



13. Способствовать увеличению эластичности связок проходящих через плечевой сустав.	И.п. - о.с . 1-2 - круговые движения в плечевых суставах вперёд 3-4 - то же назад	10 раз	Метод: показ Соблюдать правильную осанку. Выполнять в каждый музыкальный такт.
14. Добиться постепенного увеличения амплитуды движений в локтевых суставах	И.п. - о.с ., руки в стороны 1-2 - круговые движения в локтевых суставах внутрь 3-4 - то же наружу	10 раз	Метод: показ Соблюдать правильную осанку. Выполнять в каждый музыкальный такт.
15. Совершенствовать эластические свойства связок лучезапястных суставов	И.п. - о.с ., руки вперёд 1-2 - круговые движения в лучезапястных суставах внутрь 3-4 - то же наружу	10 раз	Метод: показ Соблюдать правильную осанку. Выполнять в каждый музыкальный такт.
16. Добиться увеличения количества двигательных единиц, одновременно включенных в работу в косых мышцах спины и мышцах рук	И.п. - о.с ., руки перед грудью (согнуты в локтевых суставах) 1-2 - рывковые движения руками назад 3-4 - поворот в правую сторону, руки в стороны, рывковые движения назад 5-6 - и.п., рывковые движения 7-8 - поворот в левую сторону, руки в стороны, рывковые движения назад	10 раз	Метод: показ Соблюдать правильную осанку. Выполнять в каждый музыкальный такт.
17. Развивать эластичные свойства связок для увеличения амплитуды движений в тазобедренном суставе	И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1,2,3,4 - круговые движения в тазобедренных суставах в правую сторону 5,6,7,8 - то же в левую	10 раз	Метод: показ Соблюдать правильную осанку. Выполнять в каждый музыкальный такт.



<p>18. Добиться увеличения растяжимости волокон мышц задней поверхности бедра, широчайших и косых мышц спины для беспрепятственного выполнения движений</p>	<p>И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1 - наклон к левой 2 - наклон середине 3 - наклон к правой 4 - и.п.</p>	<p>10 раз</p>	<p>Метод: показ Соблюдать правильную осанку. Выполнять в каждый музыкальный такт.</p>
<p>19. Добиться синхронизации возбуждений в мышцах ног и увеличить мобильность коленных суставов</p>	<p>И.п. - стойка на правой, левая согнута в тазобедренном и коленном суставах 1,2,3,4- круговые движения в коленном суставе в правую сторону 5,6,7,8- круговые движения в коленном суставе в левую сторону 1-8 - то же стоя на левой</p>	<p>10 раз</p>	<p>Метод: показ Соблюдать правильную осанку. Выполнять в каждый музыкальный такт.</p>
<p>20. Активизировать энергообеспечение мышечной деятельности и способствовать укреплению связок голеностопного сустава</p>	<p>И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1-присед на носках 2-и.п. 3-присед на всей стопе 4- и.п.</p>	<p>10 раз</p>	<p>Метод: показ Соблюдать правильную осанку. Выполнять через музыкальный такт.</p>
<p>21. Способствовать развитию силы и выносливости мышц рук</p>	<p>И.п. - о.с. 1-упор присев 2-прыжком упор лежа сгибание-разгибание рук в локтевых суставах в упоре лежа</p>	<p>20 раз</p>	<p>Метод: показ Соблюдать правильную осанку. Выполнять через музыкальный такт.</p>

22. Увеличить объём и скорость циркулирующей крови в комплексе всего организма	И.п. - о.с. 1- прыжком ноги врозь, руки в стороны 2- прыжком ноги скрестно (правая впереди), руки вверх 3- прыжком ноги врозь, руки в стороны 4- прыжком ноги скрестно (левая впереди), руки вверх	50 раз	Метод: показ Соблюдать правильную осанку. Выполнять в каждый музыкальный такт.
23. Восстановить уровень работоспособности близкий к исходному	Ходьба на месте.	2 мин.	1-3 – руки через стороны вверх – вдох 4 – руки через стороны вниз - выдох
Основная часть (49 - 56 минут)			
24. Повысить динамическую выносливость голеностопного сустава для профилактики травматизма	1) прыжки на двух ногах, руки на пояс 2) 4 прыжка – 4 «пружинки» 3) 4 «пружинки» наверху – 4 «пружинки» внизу 4) прыжки ноги вместе - врозь	4 мин 2 x 30 сек. 2 x 30 сек. 2 x 30 сек.	Метод: показ Соблюдать правильную осанку. Выполнять на каждый музыкальный такт. При выполнении «пружинки» коленный сустав опорной ноги не сгибать. Пятки пола не касаются.
25. Способствовать укреплению мышц ног (икроножной, камбаловидной и передней поверхности бедра) для выполнения основного хода без «велосипеда»	1) «Двойная пружинка» наверху 4 прыжка – 2 «поджима» 2) 2 «поджима» - «2 пружинки» наверху 3) Кик-степы (броски) без постановки на пол	3 мин. 2 x 30 сек. 2 x 30 сек. 2 x 30 сек.	Метод: показ Соблюдать правильную осанку. Выполнять на каждый музыкальный такт. Ноги в коленном суставе не сгибать. Пятки пола не касаются. При поджиге акцент на подъем ноги. Туловище к ноге не наклонять. Голеностоп расслаблен, руки на пояс.

26. Способствовать развитию выносливости мышц ног для танцевания программы категории «Е класс-соло»	1) 4 прыжка – 2 кик-степа на 8 счетов 2) 4 прыжка – 2 кик-степа 3) 4 прыжка – кик-бол-ченч	7-10 мин. 25 раз 30 раз 40 раз	Метод: показ Соблюдать правильную осанку. Выполнять на каждый муз. такт. Руки на пояс.
27. Воспитывать бережное отношение к инвентарю	Взять гимнастические коврики.	1 мин.	По команде тренера 1 линия берет гимнастические коврики – возвращается на место, расстелив на своих местах, затем 2 и 3 линии.
28. Способствовать увеличению эластичности связок внутренней поверхности бедра для выполнения кик-степов выше 90	1) Упражнение «бабочка» 2) Упражнение «полушпагат» • На правую • На левую 2) Упражнение «лягушка» 3) «Складка» ноги вместе 4) «Складка» ноги врозь 5) «Шпагаты» • На правую • На левую • Поперечный	15 мин. 100 накл. 100 накл. 100 накл. 5 минут. 100 накл. 100 накл. 2 минуты 2 минуты 3 минуты	До касания лбом пола за носками. Ноги как можно ближе к туловищу. Стопы соединены. Наклон вперед к прямой ноге. Стопы соединены. Руки на носках, ноги прямые. Носки вверх. Колени прямые. Касаться животом. Ноги по 1 линии. Руки в стороны. Носки натянуты.
29. Добиться увеличения подвижности плечевого и тазобедренного сустава для профилактики травматизма	1) Упражнение «рыбка» 2) Упражнение «корзиночка» 3) Упор лежа прогнувшись 4) Упражнение «мост»	4-5 мин. 3 x 30 сек. 3 x 30 сек. 3 x 30 сек. 3 x 30 сек.	Взгляд назад, касаться носками лба. Взгляд вперед, выпрямить ноги. Взгляд вперед, максимальный прогиб. Ноги как можно ближе к рукам, плечи над кистями, ноги прямые.

30. Воспитывать трудолюбие в условиях утомления	Уборка инвентаря.	1 мин.	По команде тренера сложить коврики и отнести на место.
31. Добиться сосредоточенности внимания занимающихся на изучении правил акробатического рок-н-ролла	Спортсмены в произвольном порядке садятся на гимнастические скамейки Беседа на тему: «Е класс-соло»	5-7 мин.	Музыкальный размер: <ul style="list-style-type: none"> • Младшие 42 т/м • Старшие 42 т/м • Профи 46 т/м Продолжительность программ: 0:40-0:50 Общие требования: <ul style="list-style-type: none"> • Основной ход (о.х.) • 3 вариации о.х. • Вращения в каждую из сторон Ограничения в фигурах: <ul style="list-style-type: none"> • Вращение не более 540 • Акробатические и полуакробатические элементы. • Не касаться пола любой частью тела.
32. Организовать группу для проведения игры.	Построение в произвольном порядке в кругу, и расчет по порядку.	1 мин.	«По порядку расчи-тайсь!»
33. Сообщить правила игры.	Игра «Стой!»	6-7 мин.	Водящий с мячом в руках стоит в центре круга. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер. Вызванный игрок старается поймать мяч, а остальные разбегаются в стороны. Если игрок ловит мяч, не дав ему упасть, он называет другой номер и подбрасывает мяч снова вверх. Игрок, поймавший мяч с отскоком от земли (или пола), кричит «Стой!» Все
34. Развивать межмышечную координацию для попадания в цель.			
35. Развивать быстроту			

реакции на движущийся объект. 36. Развивать быстроту в беге с ловлей и увертыванием. 37. Развивать скоростно-силовые качества мышц рук 38. Воспитывать смелость. 39. Подвести итоги игры.	Построение в шеренгу.	1 мин.	останавливаются, а водящий пытается попасть мячом в ближайшего игрока, который старается увернуться от мяча, не сходя с места. Если водящий промахнется, то вновь бежит за мячом, а взяв в руки, снова кричит «Стой!» и старается осалить мячом ближайшего игрока. Осаленный игрок становится водящим, а игроки снова становятся в круг, и игра продолжается. После команды «Стой!» все игроки останавливаются, а пока водящий не поймал мяч, игрокам разрешается передвигаться по площадке в любом направлении. Побеждает тот, кто ни разу не водил.
Заключительная часть (7 – 11 минуты)			
40. Добиться оптимизации эмоционального и функционального состояния спортсменов	Построение тоже.	1 мин.	команда: "Руки через перед вверх - вдох, вниз - выдох!"
41. Совершенствовать межмышечную координацию мышц спины для поддержания правильной осанки.	Построение в шеренгу. 10 приседаний руки на пояс, затем о.с.	3-5 мин.	После выполнения упражнения приложить гимнастическую палку к спине, так, чтобы она касалась 3 точек: <ul style="list-style-type: none"> • ягодиц • пяток • затылка
42. Создать представление о степени успешности деятельности на тренировке	Построение тоже.	2-3 мин.	Подвести итоги игры, похвалить старательных спортсменов.

42.Сообщить сведения о результатах учебной деятельности на занятии.	Подведение итогов.	1-2 мин.	Подвести итоги занятия. Поощрить за упорство, попытки преодолеть внутренние и внешние препятствия. Прощаться с группой и отпустить в раздевалку.
---------------------------------------------------------------------	--------------------	----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

