

*Зиборова Вероника Олеговна*

*Государственное бюджетное образовательное учреждение*

*дополнительного образования детей*

*Дом детского творчества*

*Выборгского района Санкт-Петербурга*

*«Юность»*

## КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ «АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ»

**Возраст детей:** 8-11 лет

**Цель:** «Овладение и совершенствование техники выполнения акробатических элементов».

**Задачи занятия:**

Образовательные:

1. Повторение и совершенствование акробатических элементов.
2. Отработка техники выполнения кувырков, переворотов вперёд, назад.

Развивающие:

1. Развивать координационные способности, физические качества.
2. Формировать правильную осанку.

Воспитательные:

1. Воспитывать дисциплинированность, чувство взаимопомощи, коллективизма.
2. Формировать эстетическое наслаждение от выполняемой работы.
3. Воспитывать трудолюбие и стремление выполнять в полном объеме нагрузку на тренировке.

**Методы и приёмы работы:** наблюдение, упражнение, моделирование, беседа.

**Педагогические технологии:** групповые технологии, технология индивидуализации обучения, технология коллективной творческой деятельности.

**Предполагаемые результаты:**

1. Повышение техники исполнения акробатических элементов.
2. Повышение уровня артистизма, уверенности в себе.
3. Умение анализировать упражнение по видеоматериалу.

**Техническое оснащение:**

Видеокамера, ноутбук.

**Оборудование, инвентарь:**

Гимнастические маты, гимнастические скамейки, фишки, навесные перекладины.

**Методические пособия и дидактические материалы:**

1. Раздаточный материал: карточки с описанием акробатических элементов, комплексы упражнений по СФП.
2. Учебные задания для индивидуальной и групповой работы(комплексы упражнений).

Продолжительность 90 мин( 2 урока по 45 мин).

**Литература, используемая для подготовки занятия**

1. Ю.К. Гавердовский. ,Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. — М.: Terra-Спорт, 2002. — 512с
2. Крючек Е.С., Специализированная подготовка к обучению упражнениям спортивной аэробики: Уч.-метод. Пособие / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб, 2002.- 37с.

3. Сомкин А.А., Спортивная аэробика. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов: Монография/ СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта .- СПб., 2001. – 222с.

4. Аэробная гимнастика. Правила соревнований 2012-2016/ Международная федерация гимнастики 2012.

5. Гогунев Е.Н, Горбунов Г.Д., Психология физической культуры и спорта.- Академия, 2009.

#### Интернет-ресурсы

1. Аллахвердиев Ф.А., Супрун А.А. Видеофильм: «Обучение акробатическим упражнениям».

<https://www.youtube.com/watch?v=fsi092f2j-U>

Этап	Этапы занятия	Время
1	Организационный момент	1 мин
2	Сообщение темы и плана занятия	2мин
3	Введение в тему занятия, актуализация представлений обучающихся по теме	2 мин.
4	Теоретическая часть занятия	15 мин.
5	Практическая работа	60 мин.
6	Подведение итогов занятия	2мин
7	Оценка деятельности учащихся	2 мин.
9	Домашнее задание	1 мин
10	Рефлексия	2 мин.
11	Организационный момент (уборка рабочего места)	3 мин.
Всего		90мин.

## Ход занятия

Частные задачи	Средства	Дозировка
1. Организовать учащихся к проведению занятия, нацелить их внимание на решение поставленных задач.	Построение, приветствие, сообщение задач, инструктаж по технике безопасности.	5 мин
2. Способствовать постепенному вработыванию организма, подготовить мышцы к предстоящей работе.	1. Упр. по кругу - спортивные виды ходьбы и бега (на носках, пятках, бег с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра) - разнообразные виды передвижений (подскоки, галопы и т.д) 2. Упр. по диагонали. - ОРУ, преимущественно для подвижности суставов рук, ног, туловища. - специфические виды упражнений	3 мин  5 мин.
3. Развивать гибкость	Деление на пары, комплекс упражнений на гибкость (раздаточный материал)	8 мин.
4. Основная часть урока. Комплекс СФП	Разойтись по станциям соответственно порядковому номеру <u>Упражнения по станциям</u> <u>1 станция:</u> подтягивания на низкой перекладине. 20 раз <u>2 станция:</u> отжимания от гимнастических скамеек по 10 раз - сгибание рук в упоре на скамейке, - в упоре спиной к скамейке. - ноги на скамейке, руки в упоре на полу. <u>3 станция:</u> прыжки через скакалку. <u>4 станция:</u> лазание по пластунски. <u>5 станция:</u> упражнение на равновесие. <u>6 станция:</u> перекаты по матам.	14 мин.
Повторение специальных и подводящих упражнений акробатики.	Подготовка двух гимнастических дорожек. Упражнения: 1. И.п. - упор присев спиной к мату – перекат на спину в группировке, вернуться в и.п. 2. И.п. - лёжа на спине – поднятие прямых ног с касанием пола за головой. 3. Стойка на лопатках: а) махи прямыми ногами (ножницы) в стойке на лопатках б) «велосипед» в стойке на лопатках 4. Выполнение «моста» из и.п. – лёжа на спине	30 мин  6-8 раз  5-6 раз  6-8 раз  3-4 раза 3-4 раза  3-4 раза 3-4 раза



	<p>5. Выполнение «моста» из и.п. – стойка ноги врозь</p> <p>6. Повторение кувырков вперёд и назад</p> <p>7. Стойка на руках</p> <p>8. Кувырок вперёд из стойки на руках</p> <p>9. Из стойки на руках переворот вперёд через мостик</p> <p>10. Переворот назад из «мостика»</p> <p>11. Темповой переворот вперёд</p> <p>Все упражнения записываются на видеокамеру</p>	<p>3-4 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-8 раз</p>
<p>5.Видеоанализ упражнений, элементов акробатики</p>	<p>1. Просмотр видеоматериала вместе с обучающимися, самоанализ.</p> <p>2. Запись на видеокамеру выполнения элементов акробатики.. Просмотр вместе с обучающимися. Просмотр учебных видеоматериалов по исполнению элементов акробатики. Сравнительный анализ .</p>	<p>15 мин</p>
<p>6.Подведение итогов занятий Домашнее задание. Рефлексия</p>	<p>Построение.</p> <p>Анализ занятия, подведение итогов, формирование выводов.</p> <p>Мобилизация детей на самооценку</p> <p>Отметить лучших учеников</p>	<p>7 мин</p>
<p>8. Организационный момент</p>	<p>Уборка рабочего места</p>	<p>3 мин</p>

