

## Конспект открытого занятия по программе

### «Акробатический рок-н-ролл»

**Педагог:** Голова Анастасия Александровна

**Тема:** Совершенствование исполнения основного хода

**Цель:** Совершенствование исполнения основного хода

**Задачи:**

- развитие общих физических качеств;
- развитие пластичности;
- отработка и совершенствование исполняемых элементов.

**Инвентарь:** ноутбук, скамейки, скакалки, станок.

**Ход занятия**

Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
<p><u>Подготовительная часть</u> Построение, приветствие. Сообщение задач занятия. 1.Разминка. - вращение головой (повороты, наклоны, вращение по кругу); - работами плечами (вверх, вниз, поочередно, по одному); - вращение руками; - наклоны туловища; - разминка стоп; - переезды с правой ноги на левую и обратно. 2.Прыжковая разминка. - прыжки ноги вместе; - прыжки ноги врозь – вместе; - прыжки ноги вперед-назад; - прыжки на 4 счета (врозь – вместе, вперед – назад); - прыжки с остановкой: руки вперед ноги вместе, руки в стороны ноги врозь, руки в замке над головой ноги врозь; - прыжки на одной ноге поочередно, другая нога в сторону, вперед, назад и по кругу;</p>	20 мин.	<p>Расположение по залу в шахматном порядке, проверка наличия спортивной формы, спортивной обуви. Ноги на ширине плеч, спина прямая. Упражнения выполняются под музыку.</p> <p>Прыжки выполняются под музыку, с прямой спиной. Сгибание коленей допускается незначительное. Прыжки высокие с проработкой стопы. Руки вдоль туловища.</p> <p>Остановка должна быть четко зафиксирована, с ровной спиной.</p>

<p>- прыжки на скакалке.</p> <p>3.Вдох руки вверх –выдох руки вниз.</p> <p>4. Растяжка.</p> <p>- наклоны сидя на полу ноги вместе, ноги врозь;</p> <p>- шпагаты на время;</p> <p>- махи вперед, в сторону возле станка.</p> <p>Перерыв 5 мин.</p>		<p>Нога поднимается на 45 градусов.</p> <p>По 50 раз: на двух ногах, на правой, на левой.</p> <p>Носки натянуты, колени прямые, осанка ровная.</p> <p>Упражнения выполняются плавно, без рывков.</p> <p>Мах вперед выполняется возле станка, держась одной рукой. Спина прямая, стопа и колено натянуты.</p> <p>Мах в сторону выполняется, держась двумя руками, лицом к станку. Спина прямая, стопа и колено натянуты.</p> <p>По 10 раз на каждую ногу и в каждую сторону.</p>
<p><u>Основная часть.</u></p> <p>1.Работа над техникой ног (над основным ходом и хобби ходом):</p> <p>- пружинка (медленно, быстро);</p> <p>- «хопы на раз» (без пружинки, с пружинкой);</p> <p>- перескоки;</p> <p>- броски на 4 счета;</p> <p>- хобби ход и основной ход через скамейку;</p> <p>- отработка хобби хода и основного хода в программе.</p> <p>перерыв</p>	<p>50 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>На пружинке пятки должны быть высоко подняты, колени незначительно согнуты, спина прямая, руки вдоль туловища.</p> <p>Стопа на всех упражнениях должна быть натянута</p> <p>На «хопах на раз» акцент делается на подъём колена на верх.</p> <p>На перескоках акцент на резкую смену ног.</p> <p>На бросках на 4 счета все движения ноги должны быть точными и сильными.</p> <p>Основной ход отрабатывается в прогонах программ по частям.</p> <p>Обратить внимание на стопу, пружину и проработку броска.</p>

<p><u>Заключительная часть.</u></p> <p>1.Силовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- приседания;</li><li>- отжимания;</li><li>- упор на локтях;</li><li>- выпрыгивания;</li><li>- пресс.</li></ul> <p>Подведение итогов занятия.</p>	<p>20 мин.</p>	<p>Все упражнения выполняются под счет. Не менее 3-5 подходов по 10 раз. Упор на локтях выполняется на время (1мин.)</p> <p>Отметить лучших и активных воспитанников.</p>
--	----------------	---