**Конспект занятия по акробатике в хореографическом коллективе**

**по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе художественной направленности «Геликон».**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Программа: Геликон**  **Раздел: 4 Акробатика**  **Тема: 4.1. Элементы акробатического танца. Изучение махового колеса (2 часа)** | | **МБУ ДО «Еткульский РДДТ»** | |
| **дата: 31.03.2024** | | **Педагог дополнительного образования: Котельникова Наталья Александровна** | |
| **группа: 3 года обучения** | | **Присутствующие на уроке/отсутствующие 23/1** | |
| **Оборудование: гимнастическая специализированная дорожка (ролл-мат), USB колонка.** | | **Форма для девочек: купальник, лосины, носки/босиком, волосы собраны на макушке в пучок**  **Форма для мальчиков: футболка, шорты, носки/босиком** | |
| **Задачи** | **Обучающие:**  - обучить правилам исполнения акробатического элемента;  - овладеть навыками координации движения.  - закрепить знания и навыки, полученные на предыдущих занятиях.  **Развивающие:**  - развитие мышечного аппарата;  - развитие выносливости.  **Воспитательные:**  - воспитание упорства и настойчивости в достижении цели;  - воспитывать на занятиях культуру общения и поведения;  - воспитывать ответственность и добросовестное отношение к занятиям. | | |
| **Цели** | **Что должны суметь все:** выполнять резкое простое колесос приходом без рук.  **Что должны суметь основной % обучающихся:** выполнять резкое колесо с хлопком в первой части и приходом без рук.  **Что могут сделать некоторый % обучающихся:** выполнять маховое колесо без рук. | | |
| **Предыдущее обучение** | Обязательное освоение акробатического элемента «колесо». Уметь выполнять стойку на руках. | | |
| **План** | **Организационный момент** | | |
| **Распределение времени (тайминг)**  1-2 мин. | **Что делает педагог:**  Приветствие: Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас занятие по акробатики. Мы переходим к следующему этапу изучения материала. И сегодня наша задача освоить один из сложных элементов акробатического танца «маховое колесо». Желаю всем удачи! Настраиваемся на успех, на плодотворную качественную работу! Улыбнулись друг другу! Встаем в исходную позицию и выполняем поклон. | | **Что делают обучающиеся:**  Выполняют поклон под музыку |
| **Подготовительный этап** | | | |
| 5-10 мин. | П.: Выполняем разминку для суставов. Начинаем разогрев сверху вниз. Всё внимание вкладываем в прорабатываемый сустав, следим за амплитудой движения.  **Педагог показывает разминку, комментирует исполнение движений, наблюдает за обучающимися.** | | Выполняют разминку на середине зала под музыку:  - для головы, шеи;  - для уровня плечевого пояса, лопаток;  - для грудной клетки;  - для уровня бедра;  - для коленного сустава;  - для стопы, пальцев ног (снимают носки). |
| 25 мин. | П.: Переходим к более основательному разогреву. Кросс (передвижение из одной стороны зала в другую)  **Работа в кроссах дает возможность педагогу уделить внимание каждому обучающемуся, корректировать исполнение, давать советы.** | | Выполняют кросс:  - простые прыжки по параллельной позиции;  - прыжки с захлестом назад;  - прыжок с подведением ног к грудной клетке;  - прыжки на правой ноге, на левой ноге;  - подготовка к «бедуинскому»;  - стойка на руках с замахом ног в шпагат. |
| 5-10 мин. | П.: Сложные акробатические элементы требуют более тщательной подготовки. Чтобы не случилось травмы, переходим к растяжке. Восстанавливаем дыхание.  **Индивидуальная работа педагога с каждым.** | | Выполняют растяжку на середине:  - «складочка» с прямой спиной с положением ног point-flex;  - наклоны в стороны в различных положениях, ноги попеременно - одна вытянута, другая согнута перед собой;  - растяжка в продольные и поперечный шпагат. |
| **Основной этап** | | | |
| 35 мин. | П.: Переходим к основному блоку изучения нового материала.  **Педагог проводит инструктаж.**  Выполняем простое колесо. Следим за вытянутыми ногами.  **На протяжении всего изучения нового материала педагог следит за техникой безопасности, осуществляет контроль индивидуально с каждым ребёнком! Подбадривает, дает советы, корректирует.**  Увеличиваем темп. Делаем простое колесо очень активно, быстро.  Для того, чтобы выполнить маховое колесо без рук, нужно очень сильно оттолкнуться ногой перед началом захода на колесо и сделать мах. Плечи никогда не падают за колено, они наклоняются четко на колено.  Переходим к следующему этапу. Теперь нужно выучить приземление-соскок после выполнения колеса. Он делается резко. Руки отрываются от пола в момент переворота и ноги по очереди приземляются, плечи поднимаются наверх.  А теперь пробуем соединить замах в начале и приземление. Чтобы руки сразу не тянулись в пол, можно делать на замахе хлопок. Так мы обманываем свой инстинкт самосохранения.  **Постоянный инструктаж, контроль педагога.** | | Выполняют акробатические элементы на ролл-мате в потоковом режиме:  - Простое «колесо»;  - быстрое колесо;  - проучивают толчок и мах ногой с наклоном корпуса;  - проучивают приземление;  - выполняют маховое колесо. |
| **Итоговый этап** | | | |
| **рефлексия**  3-4 мин. | П.: Была сегодня цель нашего занятия - освоить исполнение махового колеса. Поднимите руку те, у кого на сегодняшний день получается делать маховое колесо с приходом без рук?  Кто уже может выполнять резкое колесо с хлопком в первой части и приходом без рук? И кто уже сегодня смог выполнить колесо без рук?  С какими сложностями вы столкнулись сегодня? Какие элементы показались легкими, какие нет? | | Обучающиеся рассказывают про трудности и страхи, с которыми они столкнулись. И голосуют у кого на первом занятии получилось исполнить маховое колесо. |
| 1-2 мин. | П.: Вы все большие молодцы! Очень хорошо потрудились! Результаты для первого раза очень радуют и вдохновляют! До свидания! Занятие окончено. | | Выполнение поклона. Аплодисменты. |