

План-конспект учебного занятия кружка «SWIFT» (брейк-данс)

Тема: «Силовые элементы. Разучивание элемента «Джек Хаммер».

Цель: обучение учащихся технике выполнения силового элемента «jackhammer».

Задачи:

обучающие:

– обучать пошаговому выполнению элемента «jackhammer»: «turtle freeze», вращение в «turtle freeze», прыжки в «turtle freeze», вращение и подпрыгивание в «turtle freeze», прыжок на одной руке;

– формировать знания, умения и навыки выполнения элемента «jackhammer»;

развивающие:

– развивать физические качества у учащихся: силу, выносливость, координацию и гибкость;

– способствовать развитию плавности движений и переходов;

– развивать хореографическую память;

воспитательные:

– побуждать учащихся к физической активности;

– формировать у учащихся потребности к систематическим занятиям брейк-дансом.

Оборудование: музыкальный центр, телевизор.

Цифровой образовательный ресурс: обучающий видеоролик.

Место проведения: ЦДОДиМ «Маяк» г.Минска (пер. Полевой, 2А), кабинет №103.

Возраст учащихся: 8-11 лет.

Ход занятия

I. Организационная часть

Приветствие. Проверка присутствующих. Техника безопасности.

II. Основная часть

Педагог: В начале нашего учебного занятия мы подготовим (разогреем) мышцы рук, ног, корпуса. Выполняя движения, вы должны отрабатывать чёткость и точность выполнения движений. Будьте предельно внимательными.

1. Разминка на середине хореографического зала (выполнение упражнений):

– упражнения для улучшения гибкости шеи;

– упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов;

– упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья;

– упражнения для улучшения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья;

- упражнения для улучшения подвижности и гибкости суставов позвоночника;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения для улучшения подвижности коленных суставов;
- упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы;
- акробатические движения.

2. Сообщение темы и цели учебного занятия

Педагог: Тема нашего занятия «Силовые элементы. Разучивание элемента «Джек Хаммер».

Педагог знакомит присутствующих учащихся с элементами брейк-данса (показательное выступление педагога 1-3 минуты), выделяет из показательных выступлений только один элемент Джек Хаммер, акцентирует внимание учащихся на том, что этот элемент будет разучиваться пошагово.

3. Ознакомление с новым материалом

Педагог показывает техники выполнения силовых вращений, которые учащиеся могут использовать при построении своего локинга. Знакомство с техникой и спецификой выполнения элемента «Джек Хаммер» с использованием фрагмента обучающего видеоролика. Сообщение о технике безопасности при выполнении брейк-элементов.

Педагог: Сейчас вам нужно будет разделиться на пары для изучения и отработки элемента.

Работа учащихся в парах, предполагающая поддержку и страховку одного учащегося. Учащиеся делятся на пары, осуществляют совместные пробы исполнения элементов с поддержками-подстраховками.

Педагог: Обратите внимание: в исполнении элемента очень важна не только сила, но и баланс. Важно акцентировать внимание на балансе: правильной опоре на точках, удержании тела.

Выстраиваем схему (алгоритм) выполнения элемента:

- 1 шаг – «turtle freeze»;
- 2 шаг – вращение в «turtle freeze»;
- 3 шаг – прыжки в «turtle freeze»;
- 4 шаг – вращение и подпрыгивание в «turtle freeze»;
- 5 шаг – прыжок на одной руке.

Педагог: Обратите ваше внимание на безопасное исполнение элемента.

Педагог показывает возможные пути травмирования при исполнении элемента: удар головой при резком заходе на опору, соскальзывание тела с локтя, вывих или растяжение опорной руки при падении с опоры.

Педагог: Для начинающих каждый этап алгоритма выполнения элемента нужно проходить отдельно. Для учащихся, у которых уже есть танцевальный опыт, предлагаю исполнить элемент по предложенной схеме.

4. Выполнение учащимися элементов танца

Педагог определяет учащимся время на самостоятельную отработку элемента. Учащиеся выполняют отработку локинга. Соединение разученных элементов с основным локингом.

Педагог: Сейчас я хочу предложить вам сделать выход из элемента «Джек Хаммер», т.е. выполнить изученный элемент и выполнять несколько ранее изученных и отработанных элементов.

Учащиеся соединяют различные танцевальные элементы с изученными движениями.

5. Закрепление изученного материала в форме танцевального батла

Педагог: Для закрепления элемента «Джек Хаммер» мы с вами проведём танцевальный батл! Предлагаю разделить на две команды.

Учащиеся разбиваются на две команды и начинают танцевальный батл. Закрепление изученного материала в форме «Батла».

III. Заключительная часть

Педагог: Ребята, давайте подведём итоги учебного занятия. Прошу ответить на мои вопросы:

- Как называлась тема нашего учебного занятия?
- Что такое силовое вращение?
- Какие существуют способы и виды силовых вращений?

6. Рефлексия «Оценочная лесенка»

Педагог: Предлагаю сделать самоанализ вашей работы на учебном занятии. Перед вами лесенка (или шкала), на которой вы должны поставить фигурку танцующего человека на той ступеньке, на которую вы поставили (оценили) бы себя при выполнении заданий.

Учащиеся проводят саморефлексию.

Педагог: Наше учебное занятие окончено.

Учащиеся выполняют поклон.