Центр эстетического воспитания детей и юношества СОУО г. Москвы

**Открытое учебное занятие**

Объединение: «Серебряный конёк»

Педагог: **Сергеева Татьяна Ефимовна**

Тема: «Обучение технике выполнения прыжка « Перекидной»».

|  |  |
| --- | --- |
| Дата: 21ноября 2009г.Время проведения: 17.00Продолжительность занятия: 2часа  /2х45мин./ | Форма занятия: групповаяВозраст детей: 8-9 летГод обучения: второй |

**План**

**Цель:**

 Обучение технике выполнения прыжка «Перекидной»,

 добиваться усвоения отдельных частей данного прыжка.

 **Задачи:**

* Ознакомление с «фазами» перекидного прыжка.

/заход, наезд, взлёт, приземление/

* Обучение технике работы «маховой» и «толчковой» ноги.
* Развитие скоростно – двигательных качеств: прыгучести,

 координации.

* Способствовать восприятию и первичному осознанию нового

учебного элемента.

* Воспитание интереса к занятиям фигурного катания на роликовых коньках.

**Ход занятия**

1.**Организация занятия** /5 мин/

 Проверка готовности к занятию. Постановка цели занятия.

2.**Теоретическая часть** / 25мин/

* Объяснение техники безопасности при выполнении прыжков в фигурном катании на роликовых коньках.
* Объяснение правила выполнения скольжения при

заходе на перекидной прыжок.

* Объяснение правила отталкивания от пола при скольжении вперёд перед прыжком.
* Показ исполнения прыжка на кинокамере.

**3.Практическая часть /**45 мин**./**

Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

Скольжение подсечкой вперёд и назад по «восьмёрке».

Выполнение различных поворотов / «тройки,скобы»/.

Различные имитационные движения перекидного прыжка.

Корректировка выезда /положение рук/.

Выполнение перекидного прыжка с места, в движении.

Скольжение под музыку, выполняя элементы из ранее разу-

ченных.

Игра «Эстафета»

 **4.Подведение итогов** / 15 мин./

 Краткое повторение содержания занятия. Анализ работы

 воспитанников на занятии. Оценка работы воспитанников.

 Задание на дом.

**Методическое обеспечение:**

* Музыкальный материал /подборка танцевальных мелодий

на аудиодисках/.

* Дидактический материал /видео кассеты, схемы прыжка

 карточки/.

* Методическая литература /« Прыжки в фигурном катании» А.Н.Мишин– ф/с 1976г. 104 стр.; «Самоучитель по ф/к» КурбановН.Ш.,Феникс, 2009г. /

 **Оборудование:** спортивный зал**,** скамейки гимнастические,

 магнитофон, видеокамера/

 **Ожидаемые результаты:**

* Знание основного, первоначального прыжка «Перекидной».
* Овладение навыками работы «толчковой и маховой ноги».
* Развитие скоростно-силовых качеств.
* Воспитание интереса к регулярным занятиям спортом.
* Воспитание З.О.Ж.

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_\_\_\_/Сергеева Т.Е./