

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Основная общеобразовательная школа № 5 имени А. И. Деревянчука"
муниципального образования Кандалакшский район

**Региональный этап XVI Всероссийского конкурса
«Учитель здоровья России – 2025» –
«Учитель здоровья Мурманской области – 2025»**

Урок-практикум по физической культуре.

«Основы акробатического рок-н-ролла:

базовые шаги и простейшие парные элементы»



Автор: Сачкова Ирина Александровна,
учитель физической культуры МБОУ ООШ №5
г. Кандалакша, улица 2-ая Парковая, дом 11
Тел.: (81533) 7-20-05

Пояснительная записка

Акробатический рок-н-ролл – это зрелищный и динамичный вид спорта, сочетающий в себе элементы танца, акробатики и гимнастики. Включение элементов акробатического рок-н-ролла в программу физического воспитания способствует всестороннему развитию детей, формированию у них интереса к физической культуре и здоровому образу жизни. В 5 классе дети достаточно мотивированы к физической активности и способны осваивать базовые двигательные навыки. Данный урок направлен на ознакомление с основами этого интересного вида спорта, что может стать стимулом для дальнейших занятий.

Цели и задачи:

Цель урока - ознакомление с основами акробатического рок-н-ролла и формирование интереса к данному виду спорта.

Задачи:

1. Образовательные:

- Обучить основным шагам рок-н-ролла (базовый шаг, кики, смена мест).
- Разучить простейшие парные элементы (держания, вращения).
- Объяснить технику безопасности при выполнении упражнений.

2. Развивающие:

- Развивать координацию движений, чувство ритма и музыкальность.
- Улучшать гибкость, ловкость и силу.
- Развивать взаимодействие в паре и умение работать в команде.

3. Воспитательные:

- Воспитывать чувство ответственности, дисциплины и взаимопомощи.
- Формировать позитивное отношение к спорту и здоровому образу жизни.
- Развивать артистизм и выразительность движений.

Планируемые (ожидаемые) результаты:

- Учащиеся познакомятся с базовыми шагами и простейшими парными элементами акробатического рок-н-ролла.
- Улучшат координацию движений, чувство ритма и музыкальность.
- Развивают гибкость, ловкость и силу.
- Научатся взаимодействовать в паре и работать в команде.
- Сформируют позитивное отношение к спорту и здоровому образу жизни.
- Проявят интерес к акробатическому рок-н-роллу.

Оборудование: музыкальная колонка, флешка, гимнастические коврики (гимнастические маты)

Учебно – информационное обеспечение:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО): Определение общих требований к результатам освоения предмета "Физическая культура". Хотя план-конспект не является формальным учебным планом, он соответствует целям развития двигательных навыков и интереса к физической активности, заложенным в ФГОС.

- Примерные образовательные программы по физической культуре (как справочный материал) для понимания общего контекста обучения физической культуре.

Здоровьесберегающие технологии:

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся в процессе обучения. На уроке акробатического рок-н-ролла применение этих технологий особенно важно, учитывая физическую активность и специфику данного вида спорта:

- в разминке: включить упражнения на растяжку основных групп мышц, особенно ног и спины, а также упражнения на координацию и равновесие.
- при обучении новым элементам: начинать с самых простых и постепенно переходить к более сложным, обеспечивая страховку и помощь.
- во время выполнения упражнений: следить за правильной осанкой и дыханием, делать перерывы для отдыха и релаксации.
- в заключительной части: провести упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
- на протяжении всего урока: поддерживать позитивный настрой, поощрять учащихся за успехи и создавать атмосферу взаимопомощи.

Соблюдение принципов здоровьесбережения позволит сделать урок акробатического рок-н-ролла не только интересным и познавательным, но и безопасным и полезным для здоровья учащихся. Важно помнить, что главной целью является не только обучение элементам акробатического рок-н-ролла, но и формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и привитие им навыков здорового образа жизни.

Методы обучения:

- Словесный метод: Объяснение, рассказ, беседа.
- Наглядный метод: Показ упражнений, использование наглядных пособий (видео, фото).

- Практический метод: Выполнение упражнений под руководством учителя.
- Игровой метод: Использование игр и эстафет для поддержания интереса к занятиям.
- Метод индивидуальной коррекции: Исправление ошибок и индивидуальная помощь учащимся.

Формы обучения: фронтальная, групповая, парная, индивидуальная.

Тип урока: комбинированный (смешанный) урок с элементами групповой и парной работы.

Целевая аудитория: целевой аудиторией данного плана-конспекта урока по акробатическому рок-н-роллу являются учащиеся 5 класса общеобразовательной школы.

План-конспект урока-практикума по физической культуре
«Основы акробатического рок-н-ролла :
базовые шаги и простейшие парные элементы»

1.Подготовительная часть урока (10 минут)

1.1. Приветствие и построение (3 минута):

Цель приветствия и построения:

- Подготовить учащихся к изучению базовых шагов и элементов акробатического рок-н-ролла.
- Уделить особое внимание растяжке основных групп мышц: мышц ног (передней и задней поверхности бедра, икроножных мышц) и спины (наклоны, повороты).
- Повторить основные понятия: "Партнер", "партнерша", "рамка" (положение рук в паре), "линия танца". Можно использовать наглядные пособия или демонстрацию.
- Разделить класс на пары: лучше, чтобы пары были примерно одинакового роста, но это не всегда возможно. Объяснить, что взаимопомощь и поддержка важны.
- Подчеркнуть важность техники безопасности: "Ребята, при выполнении упражнений будьте внимательны и осторожны. Слушайте мои инструкции и не торопитесь. Если что-то не получается, не стесняйтесь задавать вопросы."

Этапы приветствия и построения:

- Проверить наличие спортивной формы и обуви. Подчеркивает важность правильной экипировки для безопасности.
- Построение класса в одну шеренгу.
- Проверка присутствующих.
- Четко и кратко объявляет тему и цель урока: "Сегодня мы с вами познакомимся с основами акробатического рок-н-ролла! Узнаем основные шаги и попробуем простые парные элементы." Важно подчеркнуть, что это ознакомительный урок.

1.2. Разминка (7 минут):

Цель разминки:

Подготовить мышцы, связки и суставы к предстоящей нагрузке, повысить частоту сердечных сокращений и улучшить кровообращение. Разминка обязательна для предотвращения травм.

Этапы разминки:

Общая разминка (2 минуты): легкий бег по кругу, обычный бег, бег с высоким подниманием колен, бег с захлестом голени, бег боком (каждый вид бега - небольшими отрезками).

Задача: разогреть все тело.

- **Общеразвивающие упражнения (5 минут):** выполняются стоя на месте или в движении по кругу.

- **Упражнения для шеи:** Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево, повороты головы вправо-влево.

Важно: плавные движения, без резких рывков.

- **Упражнения для плечевого пояса:** круговые движения плечами вперед-назад, вращения руками в локтевых и лучезапястных суставах.

- **Упражнения для туловища:** наклоны туловища вправо-влево, вперед-назад, круговые движения туловищем.

- **Упражнения для ног:** махи ногами вперед-назад, в стороны, вращения ногами в коленных и голеностопных суставах, приседания.

- **Прыжки на месте:** на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед.

Важно: упражнения выполняются в умеренном темпе, с постепенным увеличением амплитуды движений. Учитель следит за правильной техникой выполнения.

Основная часть урока (30 минут)

Изучение базовых шагов (15 минут)

Разбивка времени:

- Базовый шаг (6 счетов): 5 минут.
- Кики (Kicks): 5 минут.
- Смена мест: 5 минут.

Детали:

Базовый шаг (6 счетов): объяснение техники

Четкое и понятное описание техники выполнения. Можно использовать счет (1-2-3-4-5-6) для лучшего понимания ритма. Подчеркнуть важность переноса веса с ноги на ногу и небольших пружинистых движений

Показ учителем: медленный и четкий показ шага несколько раз, чтобы ученики могли увидеть все детали.

Отработка индивидуально: Ученики пробуют выполнять шаг самостоятельно, стоя на месте. Учитель наблюдает и корректирует ошибки. Важно: следить за осанкой и положением рук.

Отработка в парах: Ученики выполняют шаг в парах, держась за руки. Учитель помогает правильно организовать взаимодействие в паре. Важно: следить за синхронностью движений.

Кики (Kicks): Объяснение техники

Описание техники выполнения киков (выброс ноги вперед, в сторону). Подчеркнуть, что кики должны быть легкими и энергичными.

Показ учителем: демонстрация киков с акцентом на правильном положении ноги и корпуса.

Отработка индивидуально: ученики тренируют кики самостоятельно.

Важно: следить за амплитудой и направлением движения.

Отработка в парах: партнер держит партнершу за руку, помогая ей сохранять равновесие при выполнении киков.

Важно: партнер должен поддерживать, но не тянуть партнершу.

Смена мест: объяснение техники:

Описание техники выполнения смены мест (переход с одной стороны на другую, сохраняя рамку). Подчеркнуть важность сохранения расстояния между партнерами.

Показ учителем: Демонстрация смены мест в паре.

Отработка в парах: Ученики пробуют выполнять смену мест самостоятельно.

Важно: следить за плавностью и синхронностью движений.

Рекомендация: использовать ориентиры на полу (например, линии разметки), чтобы ученики могли лучше понять траекторию движения.

Музыкальное сопровождение: На протяжении всего этапа включать музыку в стиле рок-н-ролл или буги-вуги, чтобы создать нужную атмосферу и помочь ученикам почувствовать ритм

2. Изучение простейших парных элементов (15 минут)

- Разбивка времени:
- Держание рук: 1 минута
- Вращения (кружение): 7 минут.
- Простейшая поддержка: 7 минут.

Детали:

Держание рук: объяснение и демонстрация:

Четкое объяснение правильного держания рук в паре (рамка): партнер держит партнершу за руку (ладонь к ладони), локти слегка согнуты, плечи расслаблены. Показать правильную и неправильную рамку.

Отработка в парах: ученики практикуют правильное держание рук.

Важно: следить за тем, чтобы ученики не тянули друг друга и не сжимали рук слишком сильно.

Вращения (кружение): объяснение техники:

Партнер ведет, партнерша следует. Подчеркнуть, что партнер должен четко показывать направление движения, а партнерша должна доверять ему и следовать за ним.

Демонстрация учителем:

Показ вращения в паре.

Отработка в парах: ученики пробуют вращение вправо и влево.

Важно: следить за координацией и мягкостью движений. Партнер должен вращать партнершу вокруг себя, а не двигаться вместе с ней по кругу.

Упрощение: начать с очень медленного вращения, постепенно увеличивая скорость. Простейшая поддержка (если позволяет подготовка).

Предупреждение:

Обязательно оценить физическую подготовку учеников и наличие противопоказаний. Этот элемент необязателен* и выполняется только при уверенности.

Заключительная часть урока

1. Упражнения на расслабление (2 минуты)

Цель: Снижение частоты сердечных сокращений, расслабление мышц, восстановление дыхания и общего состояния.

Варианты упражнений:

- Дыхательные упражнения:
- Медленные и глубокие вдохи через нос и выдохи через рот.
- Потягивания:
- Плавные потягивания руками вверх, в стороны, вперед.
- Расслабление мышц:
- Встряхивание руками и ногами.
- Круговые движения плечами и бедрами.
- Наклоны головы вправо-влево, вперед-назад с расслабленными мышцами шеи.

Музыкальное сопровождение:

Рекомендуется использовать спокойную и расслабляющую музыку (например, инструментальную музыку или звуки природы) для создания атмосферы покоя и умиротворения.

Инструкции учителя:

- Четко и спокойно объяснять каждое упражнение.
- Показывать упражнения медленно и плавно.
- Напоминать о правильном дыхании.
- Призывать учащихся к расслаблению и сосредоточению на своих ощущениях.

2. Подведение итогов (2 минуты)

Цель: Оценка работы учащихся на занятии, повторение основных моментов урока, ответы на вопросы и закрепление полученных знаний.

Действия учителя. Оценка работы учеников:

- Похвалить учащихся за их старания и успехи.
- Отметить наиболее активных и успешных учеников.
- Дать общую оценку работы класса на занятии.
- Избегать критики и негативных оценок.
- Повторение основных моментов занятия:
- Кратко напомнить, какие базовые шаги и элементы были изучены на уроке.
- Попросить учеников повторить названия элементов.
- Задать вопросы по технике выполнения упражнений (например, "Как правильно держать рамку в паре?").

Ответы на вопросы:

- Предоставить учащимся возможность задать вопросы по теме урока.
- Ответить на вопросы четко и понятно.
- Поощрять активность и любознательность.

Рекомендации:

- Оценка работы должна быть объективной и справедливой.
- Повторение основных моментов урока поможет учащимся закрепить полученные знания.
- Ответы на вопросы позволят разрешить любые неясности и недопонимания.

3. Домашнее задание (1 минута)

Цель: Закрепление полученных знаний и навыков, стимулирование самостоятельной деятельности учащихся.

Варианты домашнего задания:

- Повторение изученных шагов и элементов дома: Самостоятельно или с партнером (если есть возможность).
- Прослушивание музыки в стиле рок-н-ролл или буги-вуги: Для лучшего понимания ритма и атмосферы танца.
- Просмотр видеоматериалов с демонстрацией акробатического рок-н-ролла (если есть доступ к интернету): Для визуального закрепления знаний и вдохновения.

Творческое задание:

Придумать небольшую танцевальную связку из изученных элементов.

Инструкции учителя:

- Четко и понятно объяснить задание.
- Указать сроки выполнения задания.
- Подчеркнуть важность самостоятельной работы.
- Предложить помощь в случае возникновения вопросов.

Завершение урока:

- Поблагодарить учащихся за активное участие в занятии.
- Попрощаться с учащимися и пожелать им хорошего дня.
- Привести класс в порядок (собрать инвентарь, проветрить помещение).

Важно:

- Заключительная часть урока должна быть плавной и спокойной, чтобы не перегружать нервную систему учащихся.
- Учитель должен быть внимательным к состоянию учащихся и при необходимости корректировать программу заключительной части.
- Важно создать положительное впечатление от урока, чтобы у учащихся осталось желание заниматься акробатическим рок-н-роллом и в дальнейшем.
- Содержание домашнего задания должно быть посильным и интересным для учащихся.

Эффективно организованная заключительная часть урока позволит достичь поставленных целей, закрепить полученные знания и навыки, а также создать положительный настрой у учащихся на будущее.

Список литературы:

1. Балунова Е.Н. Методика обучения детей в акробатическом рок-н-ролле: автореф. дисс. канд. пед. наук /Балунова Е.Н. С-П., 2009 – 24 с.
2. Терехина Р.Н, Медведева Е.Н, Крючек Е.С, Терехин В.С.

3. Система функционирования акробатического рок-н-ролла в России // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №10 (116).