**КОНСПЕКТ ДИСТАНЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ**

 **«Отработка изученного материала»**

по дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программе «Мираж»»

Автор-составитель: Шандыба Елена Юрьевна

педагог дополнительного образования

|  |  |
| --- | --- |
| Объединение: | *«Мираж»* |
| Возраст детей: | *9-10 лет* |
| Год обучения: | *1-й* |
| Дата  | *08.05.2020* |

***Цель занятия***: научить самостоятельно систематизировать полученные знания и применить в условиях дистанционного обучения.

**Ход занятия**

1. **Оргмомент.** Подготовка к занятию.
2. **Основная часть**
	1. *Разминка:*

Маршевый шаг на месте, подскоки, наклоны головы вперед-назад- вправо-влево.

Повороты головы направо-налево, вращения головой, подъёмы плеч вверх-вниз одновременно и попеременно, вращения плечами вперёд-назад одновременно и попеременно.

Скручивание корпуса вперёд-назад, наклоны туловища вправо-влево, тройной наклон вперёд, к правой-левой ноге.

Прыжки на месте на двух ногах и попеременно на правой-левой ноге.

Упражнения в партере на растяжку шпагатов, гибкости спины, подвижности суставов.

Упражнения делаются в среднем темпе, повторение каждого не менее 8 раз.

 

* 1. *Новый материал*

*Педагогом через WatsApp пересылается рекомендации по теме.*

 «Мы с вами разучили много новых элементов. Сегодня, с моей помощью, вам предстоит побыть в роли педагога, и научиться детальному разбору и отработке движений и элементов.

В качестве примера, возьмем связку «шаг-в затяжку».

Начинаем разбор с первого движения «шаг». Казалось бы что здесь особенного, но при неправильном выполнении этого подводящего движения, возможно получить травму при выполнении следующего, более сложного, элемента.

Исходное положение: ноги в первой позиции, спина прямая, руки на талии.

Итак, «шаг» выполняется с левой ноги с вытянутой стопой, нога ставится только с носка. При этом, очень важно, держать ровно корпус, высоко держать голову, руки на талии. Положение корпуса – основа для правильного выполнения следующего элемента.

Шагнув с носка, переходим рабочей левой ногой в положение «relive» (на высокий полупалец), колено все время прямое. Правой рукой производим захват правой пятки спереди, и выпрямляем правую ногу вверх в положение вертикального шпагата в «затяжку вверх». Очень важно не наклоняться к ноге в захват. Наоборот, правую ногу высоко привести к руке. Спина при этом остается прямой! Иначе, произойдёт потеря равновесия, что повлечет за собой падение, и, самое неприятное, травму.

По счету делаем так:

раз – шаг с носка,

два – захват ноги, подъём на «relive»,

три – выпрямление ноги в «затяжку вверх»,

четыре – опускаемся в исходное положение.

1. **Заключительная часть**

 Для проработки темы выберите самостоятельно связку, разберите её, внимательно отработайте, снимите на видео и пришлите мне отчеты для комментария.