КОНСПЕКТ ДИСТАНЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ

**«Взаимодействие, взаимозависимость партнеров»**

по комплексной дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программе «Фортуна»»

Автор-составитель: Шандыба Елена Юрьевна,

педагог дополнительного образования

|  |  |
| --- | --- |
| Объединение: | *«Фортуна»* |
| Возраст детей: | *7 -14 лет* |
| Год обучения: | *1-й* |
| Дата | *16.05.2020* |

*Цель занятия*: формирование у обучающихся ответственности за процесс обучения в рамках дистанционных технологий преподавания.

**Ход занятия**

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, скручивания 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.

**2. Новый материал**

Педагогом через WatsApp пересылаются рекомендации по теме.

«Сегодня у нас сложная тема для изучения в условиях самоизоляции. Отсутствие партнёра автоматически делает эту тему невозможной для изучения. Но мы, ребята, попробуем выйти из положения. Обсудим теоретическую часть, и те, кто сможет вовлечь в процесс своих домашних, попробуют практическое применение теории.

Основные правила при взаимодействии и взаимозависимости партнеров не сложны для понимания:

знание всех движений и их последовательность в партнерской работе,

умение предвидеть ошибочные действия партнера,

действовать синхронно,

взаимозависимые движения, связанные с травмоопасными действиями, должны быть отрепетированы до автоматизма.

Разберем пример:

встать в пару, взявшись за руки,

начать разворот пары вправо, поднимая соединенные руки вверх, повернуться друг к другу спиной, слегка прогнувшись назад, головы смотрят на руки;

продолжая двигаться в том же направлении, опуская руки вниз, развернуться в и.п.

Ту же связку повторить влево.

На первый взгляд, связка несложная, но таит в себе нюансы:

1. Если разворот начать делать не одновременно, возможны лёгкие травмы в суставах кистей, плеч. Это нужно учитывать при выполнении связки.

2. Очень важно взаимодействовать при небольшой разнице в росте партнеров, длине конечностей, здесь каждый партнер должен учитывать такую физическую разницу: партнер меньшего роста поднимаясь на полупальцы может уравнять разницу в росте.

В домашних условиях такое упражнение можно попробовать выполнить с родственником приблизительно одного роста. За неимением такого, возможно привязать к стулу ленту и выполнить с ней.

Жду ваших отчетов для комментариев.