МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»

Захарова ул. 7, г. Краснодар, 350007, тел./факс (861) 262-83-43, e-mail: duc@kubannet.ru

**КОНСПЕКТ ДИСТАНЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ**

**«ОТРАБОТКА ОТДЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ»**

по комплексной дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программе студии «Фортуна»»

Автор-составитель: Шандыба Елена Юрьевна,

педагог дополнительного образования

|  |  |
| --- | --- |
| Объединение: | *«Фортуна»* |
| Возраст детей: | *7 -14 лет* |
| Дата: | 14.04.2020 |
| Год обучения: | *1-й* |

2019-2020 учебный год

**Пояснительная записка**

Занятие по теме «Отработка отдельных элементов» проводится по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программестудии «Фортуна»» (эстрадно-цирковое искусство) в рамках дистанционного обучения, и представляет собой занятие, на котором систематизируются знания и умения. Конспект рассылается родителям и обучающимся электронной почтой.

Программа разработана согласно Концепции модернизации российского образования и реализует модифицированный подход к обучению детей без ярко выраженных способностей к цирковой деятельности.

Программа направлена на воспитание у обучающихся ответственности за собственное здоровье и формирование принципов здорового образа жизни, создание необходимых условий для личностного развития детей, позитивной социализации, адаптации к жизни в обществе;удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, формирование и развитие творческих способностей детей.

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

*Задачи:*

Образовательные:

обобщить и закрепить умения и навыки по полученным знаниям шпагаты, мост, стойки на предплечьях, руках, груди; равновесия в шпагатах;

познакомить обучающихся с дистанционными технологиями обучения и контроля;

научить проведению тестирования функционального состояния организма с помощью измерения пульса:

придумать и подготовить цирковые мини-зарисовки.

Личностные:

развивать положительную мотивацию к самостоятельной деятельности в период самоизоляции;

способствовать формированию у обучающихся способности контроля за самостоятельным проведением занятия.

Метапредметные:

формировать чувство ответственности за собственное здоровье,

формировать чувство ответственности за выполнение своей конкретной задачи.

*Методы:*

словесные (рассказ, беседа, вопрос, анализ);

стимулирование интереса (рассказ, проблемная ситуация);

наглядные (справочные материалы);

самостоятельная творческая деятельность;

проблемные (свобода творчества, самостоятельная деятельность, выбор действия, его способ);

создание эмоционально-нравственных ситуаций (поощрение).

*Современные педагогические технологии:* личностно-ориентированное обучение, педагогика сотрудничества.

*Здоровьесберегающие технологии:* соблюдение правил ТБ поведения во время занятия, организация учебного процесса с учетом постепенно возрастающих нагрузок и с учетом анатомии и физиологии обучающихся, релаксация.

Изучение темы позволит развить у обучающихся *следующие компетенции*:

Социальные: ответственность за процесс обучения в рамках дистанционных технологий.

Личностные: способность преодолеть себя, выработка силы воли и духа, способность самостоятельно принимать решения; проявлять инициативу.

Профессиональные: умение применять полученные знания, навыки и личный опыт в творческом процессе.

*Оборудование, ТСО:* ПК, телефон.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ход занятия** | |
| 1. **Организационный момент** | |
| * 1. *Приветствие* | |
| **Педагог:**  Добрый день! Сегодня у нас занятие нестандартное. И я начну его с неожиданного для вас вопроса: Какого будущего вы себе хотите?  Наверняка, каждый из вас представляет себя состоявшимся успешным человеком. И это здорово! А что вам потребуется для достижения того, что вы описали?  Я соглашусь с вами: нужна цель, трудолюбие, настойчивость, умение добиваться поставленной цели.  Конечно, придётся преодолеть много трудностей на жизненном пути.  Именно сейчас мы живем с вами в новых реалиях, когда каждый из нас может проверить себя, на что же он способен в сложных для себя условиях.  Мы с вами на каждом занятии, в связи со спецификой нашего искусства, достаточно много времени уделяли самостоятельной работе, и думаю это поможет в сложных условиях самоизоляции.  Сегодня мы систематизируем наши знания и умения, полученные за весь предыдущий период, и сможем качественно отработать изученные элементы.  Это и будет темой нашего занятия. | *Дети приветствуют педагога. Отвечают*  *на вопросы.*  *Перечисляют и предлагают версии успешной жизни* |
| **II. Основная часть** | |
| *2.1. Введение в тему* | |
| **Педагог:**  Каждое наше занятие включает в себя травмоопасные упражнения.  Вспомним о правилах техники безопасности:  - соблюдать интервалы по отношению к мебели,  - выполнять элементы по правилам,  - уметь себя подстраховать, особенно, в момент неожиданно  плохого самочувствия.  Можно приступать к занятию. Проводим обязательную разминку:  - согревающие упражнения (ходьба на месте, подъем на полупальцы и перекат на пятки, подскоки, прыжки на двух ногах, попеременно на правой, левой ноге, прыжки ноги врозь-вместе, бег на месте с высоким пониманием колена, голени, использование скакалки при наличии,  - основные упражнения ОФП (общей физической подготовки) (наклоны головы вперед-назад, вправо-влево, круговые вращения шеей вправо-влево, круговые вращения рук вперед-назад, наклоны в стороны, наклоны вперед-назад, приседания,  - упражнения на растягивание связок для шпагатов и спины (выпады, броски ног в шпагаты, в кольцо, «рыбка», полушпагаты с левой-правой в кольцо, «корзинка», мост обычный, на трех-двух конечностях, мост в треугольник, мост внутрь). | *Обучающиеся выполняют упражнения разминки.* |
| **Педагог размещает методические рекомендации в группу через систему WhatsApp*:***  *- любое упражнение повторяем не менее 8 раз,*  *- увеличение нагрузки должно иметь постепенный характер,*  *- упражнения и элементы выполняются по схеме от простых к сложным.* | |
| *2.2. Основной материал* | |
| **Педагог:**  Итак, мы достаточно размялись. |  |
| Проверим функциональное состояние нашего организма с помощью прыжков. Вы самостоятельно проведете тест-контроль времени восстановления после физической нагрузки.  Запишите показатель частоты своего пульса в покое. Посчитаем его за 10 секунд и умножим на 6.  Прыгаем со скоростью 70 прыжков в минуту. И сразу после нагрузки измеряем пульс и записываем.  Теперь даем возможность отдохнуть себе несколько минут для определения скорости восстановления. Цифровые показатели прошу переслать мне в группу через систему WhatsApp. |  |
| **Педагог размещает справочную информацию в группу через систему WhatsApp**.  Прыжки – одна из лучших видов кардионагрузки. Всего 10 минут прыжков заменяют бег на полтора километра или 3 километра езды на велосипеде. Ещё одно преимущество прыжков в том, что 80% нагрузки приходится на бедра, икры, живот, спину. Конечно, результаты нашего тестирования будут приблизительные. Но это всё равно позволит оценить ваше функциональное состояние, и узнать, насколько вы тренированы.  Для контроля:  **пульс покоя:** 60-70 - отлично,  70-80 - посредственно,  выше 80 - плохо.  **пульс нагрузки**:120-140 - отлично,  140-160 - хорошо,  160-180 - посредственно,  180-200 - плохо.  Через 10 мин пульс должен вернуться к начальному значению.  Несложный тест для контроля физического состояния позволит своевременно реагировать на степень своей тренированности, и поддержания в тонусе организма. |  |
| *2.3. Индивидуальная работа над элементами.* |  |
| **Педагог:**  Теперь вы можете приступить к отработке элементов, самостоятельно определив те, которые требуют большего внимания. |  |
| **Педагог размещает справочную информацию в группу через систему WhatsApp**.  Перечень элементов для отработки: шпагаты на полу и в положении стоя, мост из положения стоя, мост на трех и двух конечностях, стойки на предплечьях, руках, груди; равновесия в шпагатах, в кольцо. |  |
| *2.4. Практическая творческая работа* |  |
| **Педагог.** Для улучшения качества выполнения элементов предлагаю придумать цирковые мини-зарисовки с использованием музыки и, возможно, элементов костюма. Тематика зарисовки должна отражаться в названии.  Жду ваших творческих отчетов через систему WhatsApp. | *Дети выполняют творческие задания и высылают отчет педагогу.* |
| *2.5. Рефлексия*  *Дети делятся впечатлениями от самостоятельной работы. Педагог даёт комментарии, стимулирует самоанализ детей.* | |
| **III. Заключительная часть** | |
| *3.1. Подведение итогов и поощрение детей* | |
| Через систему WhatsApp педагог подводит итоги и поощряет детей.  Родители и дети высказывают свои впечатления, пожелания. |  |

**Литература**

1. Кожевников С.В. Акробатика. - М., 1984г.

2. Коренберг В.Б. Внимание деталям. - М., 1972г.

3. Кузнецов У.М. Цирк. - М. 1971г.

4. Местечкин М. В театре и в цирке. - М.: «Искусство», 1976г.