

ПЛАН-КОНСПЕКТ ВВОДНОГО ЗАНЯТИЯ В ПРОГРАММУ

Название коллектива: Цирковая студия «Радуга».

Группа: № 1. **Год обучения:** 1. **Возраст детей:** 7-9 лет.

Педагог: Райков Игорь Николаевич.

Форма обучения: групповая.

Тема занятия: «Введение в образовательную программу «Цирковая студия «Радуга».

Цель занятия: заинтересовать детей занятиями в цирковой студии.

Задачи:

- ✓ обучающие – знакомство с разнообразными элементами цирковых жанров: акробатика, жонглирование, эквилибр, гимнастика, эксцентрика;
- ✓ развивающие – формирование мотивации к обучению в цирковой студии, расширение представления о возможностях перспективы занятий цирковыми жанрами через знакомство с образцами исполнения с использованием открытой образовательной модульной мультимедийной системы (ОМС) и видеозаписей выступлений коллектива;
- ✓ воспитывающие – побуждение ребенка к творческому самовыражению через элементы цирковых жанров.

Методы обучения: объяснение, использование информационных компьютерных технологий, мини-тренинг, практический показ, выполнение простых упражнений, использование игровых методов, закрепление изученного материала.

Инвентарь и оборудование:

- открытая образовательная модульная мультимедийная система (ОМС) «История циркового искусства», часть 1, «Теория»;
- красочная афиша с названиями стран;
- магнитная доска;
- указка;
- 2 пары больших клоунских тапочек;
- 2 клоунских «носа» на резинке;
- 2 пары больших клоунских штанов;
- 2 стула;
- музыкальный центр,
- компьютер, проектор, экран,
- аудио-, видеозаписи.

Пояснительная записка

Очень часто дальнейшее успешное обучение детей какому-либо виду деятельности зависит от самого первого занятия. Если занятие получится интересным, содержательным и эмоциональным, то у детей останется яркое впечатление и желание продолжать обучение с усердием и старанием.

Данный подробный план-конспект занятия разработан как вводное занятие в образовательную программу «Цирковая студия «Радуга» для детей 7-9 лет.

Специфика работы цирковой студии предполагает проведение сдвоенных занятий по 45 минут каждое, с перерывом в 15 минут, согласно санитарным нормам.

Этапы занятия

| Этапы занятия, время проведения | Задачи каждого этапа | Деятельность педагога на каждом этапе | Деятельность детей на каждом этапе |
|---------------------------------|---|---|---|
| 1 этап 45 мин. | Организационный момент: знакомство с группой и эмоционально-психологический настрой детей | Проведение мини-тренинга | Выполнение несложных заданий, предложенных педагогом |
| | Систематизация знаний детей о разнообразных цирковых жанрах с применением разнообразных упражнений | Создание проблемной ситуации, которую дети решают вместе с педагогом: «Что такое цирковые жанры и где они применяются?» Рассказ о разнообразном применении цирковых жанров; демонстрация открытой образовательной модульной мультимедийной системы (ОМС) «История циркового искусства» | Знакомство с цирковыми элементами. Знакомство с видами деятельности, в которых применяются элементы цирковых жанров |
| Перерыв 15 мин. | | | |
| 2 этап 45 мин. | Практическая деятельность детей: разминка, выполнение простейших акробатических упражнений, игра-эстафета | Показ видов ходьбы, бега. Показ общеразвивающих упражнений под музыку. Показ простейших акробатических упражнений. Выявление первоначальных навыков у детей при выполнении акробатических упражнений. Проведение игры – эстафеты | Повторение за педагогом упражнений. Самостоятельный выбор выполнения упражнений. Участие в игре – эстафете |
| | Приведение организма детей в относительно спокойное состояние. Подведение итогов занятия | Упражнения на расслабление. Обобщение знаний детей о применении цирковых жанров. Выявление степени удовлетворенности детей занятием | Ответы на вопросы о разнообразном применении цирковых жанров. Высказывания детей о своем отношении к проведенному занятию |

Этап I

Приветствие педагога: Добрый день, дорогие мальчишки и девчонки! Я рад всех вас видеть в этом зале и хотел бы с вами познакомиться. Меня зовут Игорь Николаевич. Если сейчас по моему сигналу каждый из вас громко назовет свое имя, я буду знать, кого как звать. Говорить нужно громко и дружно. Три – четыре: *(дети хором называют свои имена)*.

Ну, вот, мы и познакомились. А теперь поиграем. Я встаю в любом месте зала, поднимаю одну руку в сторону и говорю: «Группа, в одну шеренгу становись!» Вы должны постараться быстро построиться рядом со мной по направлению моей руки.

Игра «Займи свое место в шеренге».

Повторить 2-3 раза, каждый раз меняя место построения, а затем построить ребят в нужном для занятия месте.

Ребята, поднимите одну руку те, кто любит играть. *Ребята поднимают руки.* А теперь потопайте ногами те, кто любит бегать. *Ребята топают ногами.* А теперь похлопайте в ладоши те, кто любит смотреть цирковые представления. *Ребята хлопают в ладоши.*

Я рад, что вы пришли ко мне на занятие, потому что все вы любите бегать, играть, любите цирк.

Я расскажу вам одну историю. Когда-то, очень давно, на Земле был город Спарта. Там жили люди, которые хотели всегда быть здоровыми, сильными, смелыми, ловкими, стройными. Поэтому они выполняли различные упражнения: стояли на голове, ходили на руках, прыгали и переворачивались на земле и в воздухе.

Проходили годы, века, тысячелетия. А цирковые артисты, путешествуя по белому свету, столетие за столетием сохраняли и приумножали умение выполнять такие упражнения. Многие из этих упражнений дошли до наших дней. И называются такие упражнения акробатическими.

Вот, посмотрите на фотографии: узнаете ли вы эти упражнения?

Показ фотографий с простейшими элементами акробатики (фотографии демонстрируются на экране). Ребята называют упражнения.

Ребята, а вы пробовали выполнять такие упражнения? *Ребята отвечают.*

А знаете ли вы, где применяются такие упражнения? *Ребята отвечают.*

Правильно, такие упражнения применяются в цирковых представлениях, танцевальных постановках, в спортивной и художественной гимнастике, фигурном катании, в прыжках в воду. Прыжки на батуте, парные и групповые упражнения на ковре – это тоже акробатика. Есть еще лыжная, воздушная, водная акробатика.

На экране демонстрируется акробатический номер воспитанников Цирковой студии «Радуга».

Еще один вид циркового искусства - жонглирование. Это когда одновременно происходит управление несколькими предметами: шары, пои, палки. *(На экране ОМС: показываются фотографии, демонстрирующие этот жанр цирка).*

Жонглировать люди начали очень давно, например, воин Лань Цзы из царства Сун умел обращаться с семью мечами одновременно. В Европе жонглирование считалось в средние века безнравственным поведением или даже колдовством. В 1768 году Филипп Асли открыл первый цирк, в современном понимании этого слова. С этого момента жонглеры обзавелись работой и стали прочно ассоциироваться с цирком. С середины девятнадцатого века жонглеры были особенно востребованы в небольших театрах и варьете для заполнения пауз во время декораций. Они жонглировали, стоя перед занавесом. В конце двадцатого – начале двадцать первого веков произошёл взрыв популярности жонглирования, — оно перестало быть только цирковым искусством. Обычные люди стали жонглировать для удовольствия, собираться в жонглерские клубы, устраивать соревнования.

На экране демонстрируется номер воспитанников (жонглирование) Цирковой студии «Радуга».

Эквилибристика (означает – находящийся в равновесии) – еще один жанр циркового искусства. Это способность артиста удерживать равновесие при неустойчивом положении тела (на проволоке, на канате, на руках, на голове, на катушках, на бутылках, на стуле, на шаре и др.).

(На экране ОМС: показываются фотографии, демонстрирующие этот жанр цирка).

Эквилибр иногда сочетается с игрой на музыкальных инструментах, акробатикой и жонглированием, балансированием других предметов.

Развитое чувство равновесия требовалось людям всегда при проведении некоторых работ, в народных играх, в спорт, состязаниях, из которых выросли впоследствии отдельные виды искусства. Сборщики фруктов в странах древнего Востока использовали в работе бамбуковый шест, на который взбирался один из них. Когда шест был короток, более сильный товарищ поднимал и балансировал его, удерживая шест со сборщиком за поясом. В этих трудовых навыках видны первые зачатки искусства эквилибристики с першами. Предшественниками канатоходцев в древнем Китае, по мнению историков, были ремесленники, научившиеся сплести из джута канаты. Испытывая их крепость, они растягивали канат между деревьями или столбами, становились на него и подпрыгивали. Со временем это превратилось в своеобразную игру среди подмастерьев: кто дольше удержится на канате, кто осмелится станцевать, кто не побоится сделать это на большой высоте. Наиболее ловкие и смелые делали публичную демонстрацию хождения по канату своей профессиональной работой. Из глубины веков дошли изображения выступлений артистов, исполняющих стойки на руках и на голове. Аристофан писал, что античные артисты в стойке на руках ловко танцевали между мечами, расставленными

на земле остриями вверх. Античным артистам была знакома и эквилибристика на шаре. В историческом музее Москвы хранится римское знамя (2 в. н. э.), на котором золотом вышита фигура богини Виктории, балансирующей на катящемся шаре. Выступление эквилибристов с шестом изображено на фреске Софийского собора в Киеве (11 в.). Эквилибристика на шесте изображена и на многих индийских и турецких миниатюрах. В конце 18 в. многие ярмарочные артисты оказываются под крышей цирка, и с этого момента формирование новых разновидностей жанра эквилибристики заметно ускоряется.

На экране демонстрируется номер воспитанников (Эквилибр) Цирковой студии «Радуга».

Основой циркового искусства считается демонстрация необычного (эксцентрика) и смешного. ***(На экране ОМС: показываются фотографии, демонстрирующие этот жанр цирка).*** Характерной принадлежностью современного цирка является демонстрация фокусов, пантомимы, клоунады, реприза, исключительных способностей, часто связанных с риском (шпагоглотание, огнеглотание, физическая сила, акробатика, эквилибристика, прыжки), дрессированных животных.

На экране демонстрируется номер воспитанников (Эксцентрика) Цирковой студии «Радуга».

Этап II

Цирковые представления – это один из древнейших видов искусства, где применяются акробатические упражнения. Мы с вами тоже попробуем выполнить некоторые упражнения, с которых начинается акробатика.

Сегодня мы с вами будем цирковыми артистами. Начинающими. Мы отправимся на гастроли по разным странам. Вот наша гастрольная афиша. Мы с вами выступим только в некоторых странах. ***Педагог показывает детям афишу, которая прикреплена на магнитную доску.***

Прежде, чем отправиться в путь, я хочу задать вам несколько вопросов. Можно отвечать «да» или «нет», отвечать дружно.

Есть ли среди вас те, кто плохо себя чувствует? Ребята отвечают. Знаете ли вы, что на занятиях надо вести себя культурно и дисциплинированно? Ребята отвечают. А постараетесь ли вы правильно выполнять мои задания? Ребята отвечают. Молодцы! Значит, у нас получатся удачные гастроли. В путь! В одну шеренгу становись! Педагог ставит руку в сторону в нужном для продолжения занятия месте.

Из Москвы мы отправляемся пешком и на оленьих упряжках.

Под песню «Увезу тебя я в тундру» вслед за педагогом ребята выполняют различные виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы и др.) и бег с различными положениями рук.

Постепенно переходим на шаг, восстанавливаем дыхание. Повторяя за педагогом, дети поднимают руки вверх через стороны, делая вдох, и опускают руки вниз, делая выдох. Вдох – выдох, вдох – выдох.

Добрались до столицы страны Англия - Лондон. *Одному из ребят предлагается отметить на афише этот город.*

Ребята, в этом городе мы покажем, как мы умеем выполнять упражнения под музыку. Повторяйте за мной. Если что-то не получится, не огорчайтесь, ведь мы с вами начинающие артисты.

Построение учеников в две или три шеренги. Педагог встает перед группой. Выполнение некоторых упражнений из комплекса для разминки без музыкального сопровождения, затем, повторяя за педагогом, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений под музыкальное сопровождение.

Молодцы! А теперь нас ждут в другой стране. Мы поплывем туда на лодках. *Приготовление «лодок» – на полу стелются гимнастические маты отдельно друг от друга. Группа делится на команды по количеству «лодок». Ноги врозь на «лодках». Выполнение движений гребцов под песню «Ты морячка, я моряк».*

Доплыли до страны Франция, столицы этой страны - Париж. *Одному из ребят предлагается отметить на афише этот город.*

Ребята, а теперь мы должны показать, что мы не зря зовемся артистами цирка. Мы постараемся выполнить упражнения, с которых начинается акробатика. *За педагогом ребята выполняют несложные упражнения: перебаты в группировке, из упора присев кувырок вперед в сед, «корзинку» и кольцо двумя из упора лежа на животе, мост из упора лежа на спине, стойка на лопатках из седа.* Покажите, какие еще упражнения вы умеете выполнять. *Ребята выполняют. Следить за тем, чтобы ребята не выполняли опасных и сложных упражнений.* Молодцы! А теперь уберем наши лодки на место (*сложить гимнастические маты на место*). В одну шеренгу становись! Педагог ставит руку в сторону в нужном для продолжения занятия месте.

Ребята, дальше мы поедем поездом. Встали в одну колонну, положили руки на пояс друг другу. Первый в колонне – это паровоз (*первому можно встать педагогу, но многие из ребят тоже хотели бы быть паровозом*), остальные – вагоны. Поехали! Ребята изображают поезд, двигаются по залу под веселую музыку. *После остановки разделить группу на две команды (разделить игровым способом, например, «Роза – береза...»).*

Доехали до страны Италия, столица - Рим. *Одному из ребят предлагается отметить на афише этот город.*

Ребята, здесь мы должны побывать клоунами. У нас две команды: команда клоунов «Эников» и команда клоунов «Бэников» (*название команд ученики могут придумать сами*). Каждая команда получает вот такие большие штанишки, вот такие смешные тапочки и вот такой клоунский «нос». По сигналу первый в каждой команде надевает «нос» на свой нос, надевает на себя штаны, надевает на свои ноги тапочки, бежит до стула, обегает стул, бежит обратно, снимает «нос», штаны и тапочки и передает все следующему игроку. Сам встает в конец своей команды. Следующий участник выполняет то же самое. Выигрывает команда клоунов, раньше

другой команды закончившая задание. Помогать друг другу разрешается и даже приветствуется.

Играет веселая музыка, ребята выполняют задание. Далее подводятся итоги эстафеты.

А теперь на самолете полетели домой, в Россию, в столицу нашей родины - в Москву. *Дети, изображая самолеты, бегают по залу в различном направлении под музыку. Педагог дает команду «самолетам» построиться по принципу игры «Займи свое место в шеренге».*

Ну, вот мы и дома, в городе Москве – столице нашей страны. *Одному из ребят предлагается отметить на афише этот город.*

Ребята повторяют за педагогом упражнения на расслабление: поднять руки вверх; поочередно расслабленно опускать (ронять) вниз кисти рук, локти, руки, наклонить вперед голову, наклонить туловище вперед.

Ну, что ж, ребята. Наши гастроли прошли успешно. Мы заработали много аплодисментов и улыбок зрителей.

Ребята, какие цирковые жанры вы запомнили? *Ребята отвечают.* Мне хочется, чтобы вы научились выполнять многие акробатические и гимнастические упражнения, освоили элементы эквилибра и эксцентрики. Может быть, в будущем кто-то из вас станет цирковым артистом, акробатом или воздушным гимнастом. А этим стихотворением мы закончим наше занятие:

Цирк, цирк, цирк –
Это сказочный сверкающий шатер.
Цирк, цирк, цирк –
Это кольцами играющий жонглер,
Это тигров полосатых грустный рев,
Это музыка и свет прожекторов.

Цирк, цирк, цирк -
Это фокусник, творящий чудеса.
Цирк, цирк, цирк –
Это детства удивленные глаза,
Это пестрые летящие мячи,
Это гнущие подковы силачи.

Цирк, цирк, цирк –
Это лошади, танцующие вальс.
Цирк, цирк, цирк -
Это клоун, рассмешить сумевший нас,
Это смелые под куполом прыжки,
Это зрителей горячие хлопki.

Цирк, цирк, цирк –
Это делающий сальто акробат
Цирк, цирк, цирк -

Это вечный праздник взрослых и ребят,
Это - сила, это - ловкость, это - труд,
А, поверьте, путь к победе очень крут.

(Из кинофильма «Любимый внук», слова М. Пляцковского, музыка В. Шаинского. На экране – видеофрагменты с выступлениями цирковых артистов).

Ребята, а вы хотели бы еще раз побывать в роли цирковых артистов?
Ребята отвечают. Тогда до следующего занятия. Я думаю, у вас получится.
Спасибо. Наше занятие окончено.

Литература:

1. В.П. Коркин. Акробатика. Москва, 1983 г.
2. Журнал «Физическая культура в школе». Москва, 2003-2008 г.

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

Название коллектива: Цирковая студия «Радуга».

Группа: № 1.

Год обучения: 1.

Возраст детей: 7-9 лет.

Педагог: Райков Игорь Николаевич.

Форма обучения: групповая.

Тема урока: Гимнастика с элементами акробатики.

Цель урока: Овладение элементами акробатики, дальнейшее их совершенствование.

Задачи:

✓ обучающие – дальнейшее повторение и совершенствование элементов акробатики, отработка чёткости выполнения 2-3-х кувырков слитно в группировке, повторение перекатов в группировке, стойки на лопатках и моста из положения лёжа;

✓ развивающие - формирование практических умений, развитие силы, гибкости, ловкости, формирование правильной осанки, привитие интереса к систематическим занятиям физкультурой;

✓ воспитывающие – воспитание умения выполнять коллективные действия, чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу, аккуратности, артистичности.

Тип занятия: учебно – тренировочный.

Методы обучения: объяснение, практический показ, выполнение элементов гимнастики и акробатики, использование игровых методов, закрепление изученного материала.

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастические скамейки, конус, фишки, канат, навесные перекладины.

| № | Содержание занятия | Время, дозировка | Организационно-методические указания |
|---|--|------------------|--|
| I | Подготовительная часть: | 12-14 мин. | Обратить внимание на внешний вид и на готовность к занятию |
| | Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие, расчёт по порядку | 2мин. | |
| | Тема и цель урока | | |
| | Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук: а) на носках, б) на пятках, в) перекат с пятки на носок, г) спортивная ходьба с переходом на медленный бег | 1 мин. | Следить за осанкой и соблюдать дистанцию |

| | | | |
|---|--|-----------------------------------|--|
| | Бег на носках с изменением направления движения («змейка») | 2 мин. | Дышать равномерно. Вдох носом, выдох свободный |
| | Ходьба, восстановление дыхания | | Следить за равнением и дистанцией |
| | Упражнения в движении: | 3-4 мин. | |
| | а) упражнения для рук и плечевого пояса, | 6-8раз. | Руки через стороны вверх – вдох, наклон – руки вниз выдох |
| | б) наклоны к прямой ноге на каждый шаг (ногу ставить на пятку), | | Отведение прямых рук и согнутых, руки на уровне груди |
| | в) выпады поочередно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием, | | Сзади стоящая нога прямая, руки на колени впереди стоящей ноги |
| | г) махи согнутой и прямой ногой на каждый шаг. | 10-12 раз. | Мах прямой ногой, опорную ногу в колени не сгибать |
| | Перестроение через середину зала в колонну по 3. | | Следить за равнением |
| | Общеразвивающие упражнения на месте (ОРУ): | | |
| | И.п.ос. ноги на ширине плеч, руки на пояс наклоны головы вправо-влево-вперёд-назад. | 3-5 раз. | Следить за осанкой и дыханием |
| | Упражнение для плеч и.п.о.с. – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз поднимание – опускание плеч. | 4-6 раз. | |
| | И.п.о.с.- ноги на ширине плеч наклоны туловища вправо – влево – вперёд -назад | 4-6 раз. | |
| | Приседания | М-20 раз, Д – 15 раз. 2-5 мин. | Глубокие приседания с прямой спиной, руки за головой |
| 2 | Основная часть занятия: | | |
| | Разойтись по станциям соответственно порядковому номеру | | |
| | <u>1 станция:</u> подтягивания на низкой перекладине | 10 мин. на станция | Выполнять хватом сверху. М – 10 раз, Д – 8 раз |
| | <u>2 станция:</u> три вида отжиманий от | | 1. сгибание рук в упоре на |

| | | | |
|---|---|-----------------------------------|--|
| | гимнастических скамеек | х. 1,5 на каждую станции | скамейке, 2. в упоре спиной к скамейке 3. ноги на скамейке, руки в упоре на полу |
| | <u>3 станция:</u> лазание по канату в три приёма | | |
| | <u>4 станция:</u> продвижение в висе на руках по параллельным брусьям | | |
| | <u>5 станция:</u> прыжки через скакалку | | |
| | <u>6 станция:</u> лазание по пластунски | | |
| | <u>7 станция:</u> упражнение на равновесие | | Согласовать движения рук и ног |
| | <u>8 станция:</u> перекаты по матам | | Прямолинейные движения – перекаты со спины на живот |
| | Подготовка двух гимнастических дорожек. | | |
| | Повторение специальных и подводящих упражнений акробатики | 10 мин. | |
| | И.п.- упор присев спиной к мату – перекал на спину в группировке, вернуться в и.п. | 6-8 раз. | Упражнение выполняется в плотной группировке |
| | И.п.- лёжа на спине – поднимание прямых ног с касанием пола за головой | 5-6 раз. | Ноги в коленях не сгибать, обязательное касание носками ног пола |
| | Стойка на лопатках: а) махи прямыми ногами (ножницы) в стойке на лопатках б) «велосипед» в стойке на лопатках | 6-8 раз. | Носки оттянуты |
| | Выполнение «моста» из и.п. – лёжа на спине | 2-3 раза. | |
| | Повторение кувырков вперёд и назад | 2-3 раза. | Следить за выходом из кувырка и группировкой |
| | Уборка места занятий | | |
| 3 | Заключительная часть: | 3-5 мин. | |
| | Подведение итогов занятия | | |
| | Выход из зала | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

Название коллектива: Цирковая студия «Радуга».

Группа: № 1. **Год обучения:** 1. **Возраст детей:** 7-9 лет.

Педагог: Райков Игорь Николаевич.

Форма обучения: групповая.

Тема урока: Жонглирование.

Цели урока: Овладение элементами жонглирования, дальнейшее их совершенствование. Формирование практических умений.

Задачи:

✓ обучающие – дальнейшее повторение и совершенствование элементов жонглирования, отработка бросков и ловли предметов;

✓ развивающие - формирование правильной осанки, развитие силы, гибкости, ловкости, прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой;

✓ воспитывающие – воспитание умения выполнять коллективные действия, чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу, аккуратности, артистичности.

Тип занятия: учебно – тренировочный.

Методы обучения: объяснение, практический показ, выполнение упражнений, элементов жонглирования, закрепление изученного материала.

Инвентарь: гимнастические маты, мячики, кольца, булавы, шляпы, трости.

| Часть урока | Содержание урока | Время | Организационно-методические указания |
|------------------------------------|---|-------|---|
| Подготовительная часть (12-15 мин) | 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока | 1 мин | Смотреть вперёд, лопатки сведены. Выявление освобожденных |
| | 2. Строевые упражнения: упор сидя, упор лежа, прыжок вверх | 1 мин | По команде педагога |
| | 3. Бег умеренный с ускорением и с заданиями. Специально беговые упражнения: - переставным шагом правым, левым боком; - ножницы; - прыжок в шаге | 3 мин | Бежать свободно, соблюдая дистанцию. Руки на поясе, на носках, маховые движения рук |
| | 4. Кульбиты вперёд Кульбиты назад | 1 мин | Руками тянуться вперёд, плотно держать группировку |
| | 5. Ходьба в стойке на руках | 1 мин | Ноги махом, встать на руки, пройти на руках |
| | 6. Кульбиты в разножку - вперёд - назад | 1 мин | Ноги на полушпагате, подбородок прижать к груди |
| | 7. Стойка кульбит | 1 мин | Из стойки на руках уйти в кувырок С помощью педагога |

| | | | |
|---|---|--------|--|
| | 8. Колесо | 1 мин | Руки наверху, махом ноги, встать на руки, затем на ноги С помощью педагога |
| <i>Основная часть (35-38 мин.)</i> | 9. Жонглирование шляпой | 5 мин | Отработка элементов со шляпой |
| | 10. Жонглирование 1 – 3 булавами (перекидка), мячами, кольцами. Кручение, баланс трости | 14 мин | Переброска 1-3 булавами между партнерами. Отработка элементов с мячами, кольцами. Вращение трости, баланс трости на лбу |
| | 11. Жонглирование 1 – 3 мячами, 1-3 кольцами. Кручение трости. Вращение обруча на поясе, на руках | 14 мин | Переброска 1-3 мячей/ колец из руки в руку. Отработка элементов вращения трости |
| <i>Заключительная часть (2-3 мин)</i> | 12. Выставление оценок | 2 мин. | |
| | 13. Построение | | |
| | 14. Домашнее задание | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

Название коллектива: Цирковая студия «Радуга».

Группа: № 1. **Год обучения:** 1. **Возраст детей:** 7-9 лет.

Педагог: Райков Игорь Николаевич.

Форма обучения: групповая.

Тема урока: Эквилибр.

Цели урока: овладение элементами эквилибра, дальнейшее их совершенствование. Формирование практических умений.

Задачи:

✓ обучающие – дальнейшее повторение и совершенствование элементов эквилибра, отработка чёткости выполнения;

✓ развивающие - развитие двигательных качеств: силы, ловкости, общей выносливости; развитие баланса на руках, силы рук, прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой;

✓ воспитывающие – воспитание умения выполнять коллективные действия, чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу, аккуратности, артистичности.

Тип занятия: учебно – тренировочный.

Методы обучения: объяснение, практический показ, выполнение упражнений, закрепление изученного материала.

Инвентарь: гимнастические маты, кубики для стойки на руках, стоялки гимнастические, катушки.

| Часть урока | Содержание урока | Время | Организационно-методические указания |
|---------------------------------------|---|--------|---|
| Подготовительная часть (12-15 мин) | 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока | 1 мин | Смотреть вперёд, лопатки сведены. Выявление освобожденных |
| | 2. Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом | 30 сек | По команде педагога |
| | 3. Бег умеренный на заданное время с заданиями. Специально беговые упражнения: - переставным шагом правым, левым боком; - ножницы; - прыжок в шаге | 5 мин | Бежать свободно, соблюдая дистанцию. Руки на поясе, на носках, маховые движения рук |
| | 4. Ходьба: - на носках - на пятках - на внешней стороне стопы - на внутренней стороне стопы | 1 мин | Следить за осанкой, спина прямо, голову не опускать |
| | 5. Выбросы ног вперёд, назад в сторону | 1 мин | Колени натянуты, носки натянуты |
| | 6. Ходьба в положении сидя, попеременно переставляя руки, ноги | 1 мин | В положении сидя, поставить руки назад. |
| | 7. Мостики | 1 мин | Прогнувшись назад, встать на руки |

| | | | |
|---|--|-------|---|
| | 8. Растяжка: складки, шпагаты: правый, левый, поперечный | 5 мин | Разведение ног в разных плоскостях, ноги натянуты |
| <i>Основная Часть (35-38 мин)</i> | 9. Стойка на голове в группировке | 5 мин | С помощью педагога |
| | 10. Стойка на локтях через группировку, вытянув ноги вверх, развести в полушпагат | 5 мин | С помощью педагога |
| | 11. Баланс на одной ноге : левой и правой | 5 мин | С помощью педагога |
| | 12. Стойка на руках: - полустойка - стойка махом - стойка толчком ног - стойка в полушпагате | 5 мин | Руки на ширине плеч, пальцы рук вперёд, смотреть на кисти С помощью педагога |
| | 13. Баланс на одной катушке | 5 мин | Ноги в полуприсяде , тугие. Смотреть вперёд. |
| | 14. Баланс на одной катушке в положении сидя | 5 мин | Полный присяд, балансируя на катушке, смотреть вперёд. |
| | 15. Баланс на двух катушках | 5 мин | С помощью педагога. |
| <i>Заключительная часть (1-3 мин)</i> | 16. Выставление оценок за работу на уроке | 3 мин | |
| | 17. Построение | | |
| | 18. Домашнее задание | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Название коллектива: Цирковая студия «Радуга» (группы ОФП с элементами цирка).

Группа: № 1.

Год обучения: 1.

Возраст детей: 7-9 лет.

Педагог: Райков Игорь Николаевич.

Форма обучения: групповая.

Тема урока: Общефизические упражнения для гармоничного развития организма ребенка, включение в комплекс упражнений элементов цирковых жанров.

Цель занятия: отработка упражнений на гибкость, координацию и четкость движений, освоение акробатических элементов.

Форма обучения – групповая.

Основные методы обучения – показ, рассказ.

На занятии: выполняются гимнастические и акробатические упражнения, производятся простейшие прыжки на батуте, исполняются элементарные этюды в игровой форме.

Ход занятия:

| Этапы занятия | Содержание занятия | Время |
|-------------------------|--|---------|
| 1. Вступительный этап | Построение, поклон | 2 мин. |
| 2. Разминка | Основы техники ходьбы и бега на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. Упражнения на развитие силовых качеств: подтягивания, отжимание в упоре. Упражнения на развитие гибкости: складки, шпагаты, мостик, «корзинка», «парус» | 15 мин. |
| 3. Акробатика | Упражнения на точность движений, выполнение акробатических элементов: кульбиты вперед и назад, «ласточка», «березка» | 15 мин. |
| 4. Упражнения на батуте | Упражнения на развитие координации движений: прыжки гладкие и выпрыжка с батута | 10 мин. |
| 5. Игровой момент | Игры «Хитрая лиса», «Море» | 6 мин. |
| 6. Заключительный этап | Построение, поклон | 2 мин. |
| Всего | | 50 мин. |