Комитет по образованию города Барнаула

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр развития творчества детей и молодёжи»

Железнодорожного района г. Барнаула

Принят на методическом совете Утверждено

Протокол №1 от 10.04.2020 приказом от 06.04.2020 №55-осн.

**Приложение**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

Секция «Будь в форме!»

Физкультурно-спортивной направленности

на период обучения

с применением дистанционных технологий

Возраст обучающихся: 6-15 лет

Срок реализации: 13.04.2020 – 31.05.2020

|  |
| --- |
| Автор-составитель:  педагог дополнительного образования  Черемнова И.В. |

г. Барнаул, 2020 г.

**Цель приложения к ДООП:**

Обеспечение доступности качественного образования по ДООП для обучающихся, независимо от места проживания, социального положения

**Задачи:**

1. Реализовать ДООП в полном объёме в условиях дистанционного обучения
2. Обеспечить максимально возможную интерактивность и индивидуализацию обучения, основанную на обратной связи
3. Применять новый образовательный контент

**Срок и объем освоения ДООП:**

**Апрель**

Гр № 1 – 8 часов

Гр № 2 – 8 часов

Гр № 3 - 4 часа

*Итого: 20 часов*

**Май**

Гр № 1 – 8 часов

Гр № 2 – 6 часов

Гр № 3 - 6 часа

***Итого: 20 часов***

**Всего за период – 40 часов**

**Форма обучения:**

дистанционная

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Название раздела, темы** | **теория** | **практика** | **всего** | **Дистанционные образовательные технологии (используемые материалы, программы, соц.сети, платформы, мессенджеры)** | **Формы аттестации/контроля** |
|  | **Группа № 1** |  |  |  |  |  |
| **1** | Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы | **1** | **1** | **2** | обучающие презентации в виде слайдов, обучающее приложение [pilatestime.app](https://pilatestime.app/), обучающая платформа [discordapp.com](https://discordapp.com/)›[Discord Nitro](https://discordapp.com/nitro), мессенджер - Ватсап | Фото и видео отчет |
| **2** | Упражнения на развитие эластичности мышц туловища. Разучивание движений танца | **1** | **1** | **2** | обучающие презентации в виде слайдов, обучающее приложение [pilatestime.app](https://pilatestime.app/), обучающая платформа [discordapp.com](https://discordapp.com/)›[Discord Nitro](https://discordapp.com/nitro), мессенджер - Ватсап | Фото и видео отчет |
| **3** | Упражнения на развитие эластичности мышц туловища. Разучивание движений танца | **1** | **1** | **2** | обучающие презентации в виде слайдов, обучающее приложение [pilatestime.app](https://pilatestime.app/), обучающая платформа [discordapp.com](https://discordapp.com/)›[Discord Nitro](https://discordapp.com/nitro), мессенджер - Ватсап | Фото и видео отчет |
| **4** | Подготовка к концерту | **1** | **1** | **2** | обучающие презентации в виде слайдов, обучающее приложение [pilatestime.app](https://pilatestime.app/), обучающая платформа [discordapp.com](https://discordapp.com/)›[Discord Nitro](https://discordapp.com/nitro), мессенджер - Ватсап | Фото и видео отчет |
|  | Упражнения на развитие эластичности мышц туловища. Разучивание движений танца | **1** | **1** | **2** | обучающие презентации в виде слайдов, обучающее приложение [pilatestime.app](https://pilatestime.app/), обучающая платформа [discordapp.com](https://discordapp.com/)›[Discord Nitro](https://discordapp.com/nitro), мессенджер - Ватсап | Фото и видео отчет |
| **5** | Упражнения на развитие эластичности мышц туловища. Разучивание движений танца | **1** | **1** | **2** | обучающие презентации в виде слайдов, обучающее приложение [pilatestime.app](https://pilatestime.app/), обучающая платформа [discordapp.com](https://discordapp.com/)›[Discord Nitro](https://discordapp.com/nitro), мессенджер - Ватсап | Фото и видео отчет |
| **6** | Упражнения на развитие эластичности мышц туловища. Разучивание движений танца | **1** | **1** | **2** | обучающие презентации в виде слайдов, обучающее приложение [pilatestime.app](https://pilatestime.app/), обучающая платформа [discordapp.com](https://discordapp.com/)›[Discord Nitro](https://discordapp.com/nitro), мессенджер - Ватсап | Фото и видео отчет |
| **7** | Открытое занятие | **1** | **1** | **2** | обучающие презентации в виде слайдов, обучающее приложение [pilatestime.app](https://pilatestime.app/), обучающая платформа [discordapp.com](https://discordapp.com/)›[Discord Nitro](https://discordapp.com/nitro), мессенджер - Ватсап | Фото и видео отчет |

**Материально-техническое и информационное обеспечение:**

**Оборудование, инструменты и реквизит**

1. Компьютер или мобильное устройство с выходом в интернет, оснащённое микрофоном и динамиками;
2. Учебные компьютерные программы;
3. Учебные электронные пособия, онлайн – библиотеки; видео и аудио материал; сторонние образовательные ресурсы

**Кадровое обеспечение**

педагог дополнительного образования

**Формы аттестации**

**Формы аттестации и контроля:**

* Онлайн - тест
* Ответы на задания в текстовом виде
* Видео и фотоотчёт

**Методические материалы**

**Методы обучения:**

* Словесный
* Наглядный
* Объяснительно-иллюстративный

**Формы организации образовательной деятельности:**

* Индивидуальная
* Индивидуально-групповая
* Групповая
* Практическое занятие

**Педагогические технологии:**

* Технология индивидуального обучения
* Технология группового обучения
* Технология коллективного взаимодействия
* Технология дифференцированного обучения
* Здоровьесберегающая технология

**Тип учебного занятия:**

* Изучение и первичное закрепление новых знаний.
* Закрепление знаний и способов деятельности.
* Комплексное применение знаний и способов деятельности.
* Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности.
* Проверка, оценка, коррекция знаний и способов деятельности.

**Список используемых ресурсов:**

**Интернет – ресурсы**

1. <https://lifestylepilates.ru/>
2. <https://airfit-ru.turbopages.org/s/airfit.ru/polezen-li-pilates-dlya-detey>
3. <http://www.efimpro777.ru/2015/05/4.html>
4. <https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.html>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=Rrj0opscGss>
6. <https://fortunaa.okis.ru/uprazhnenij-dlja-detej-8-12-let.html>
7. <https://strelnikova.ru/>
8. <https://zen.yandex.ru/media/id/5b68557619d91600a84e4e76/dyhatelnaia-gimnastika-strelnikovoi-unikalnaia-metodika-ozdorovleniia-5b6cb47a79b39e00a9ceccbe>
9. <https://www.cosmo.ru/health/sport/dyshi-gluboko-dyhatelnaya-gimnastika-strelnikovoy/>
10. <https://vseodetyah.com/article.html?id=2386&menu=parent>

- Печатный кейс (обучающие презентации в виде слайдов)

- Аудио кейс (обучающие аудио лекции)