

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Староустинская основная школа

Мастер-класс:
«Флеш-моб – как разновидность разминки на уроках физической культуры в основной школе»

Работу выполнил:
Хохлов Н.П. учитель физической культуры

Староустье 2023

Цель мастер-класса: представление результативного опыта организации флеш-моба на уроке физкультуры в 5 классе.

Необходимое время: 20-25 минут.

Минимальное и максимальное количество участников: от 12 до 30.

Требования к уровню подготовленности участников: наличие жизненного опыта.

Ключевые слова: флеш-моб, моб-арт, разминка, разновидности, рефлексия.

Краткая аннотация: на мастер-классе участники узнают историю возникновения флеш-моба, его виды и разновидности. Получат опыт в составлении движений под музыку для всех групп мышц.

Ожидаемые результаты мастер-класса: учителя, принявшие участие в мастер-классе, получают возможность попробовать себя в роли организатора, в роли исполнителя танцевальных – общеразвивающих упражнений под музыку, прочувствовать потребности современной молодежи, зарядить себя положительной энергией, поднять себе настроение и мотивацию, а также поучиться моделировать свою музыкальную разминку на уроке.

Требования к организации мастер-класса:

- Наличие компьютера с проектором.
- Музыкальные колонки.
- Спортивная одежда и обувь.
- Спортзал.

Ход мастер-класса

Теоретическая часть

Современная молодёжь – это отдельное сообщество людей со своими интересами. Молодость – именно тот период нашей жизни, когда мы обретаем свое собственное Я, формируемся как личности и стремимся к успеху. В этом возрасте мы приобретаем ценный опыт, который обязательно пригодится нам в будущем. Для некоторых людей хобби становится их основным видом деятельности. С каждым годом возникает все новое и новое хобби.

В последнее время большую популярность набирает такое явление как флеш-моб.

Это такое любопытное явление, когда некоторое количество людей собираются в одном месте, одновременно делают «что либо», главное - чтобы это действие было заметным, массовым, синхронным, и бессмысленным.

Флеш-моб - это современное развлечение для тех, кто хочет добавить в свою жизнь еще больше позитива и адреналина!

Единственная цель флеш-моба – это получение удовольствия участниками. Люди просто делают то, что им нравится!

Флеш-моб - это воистину игра нового поколения. Из современной молодежной культуры флеш-моб – явление самое молодое.

Так почему же нам не использовать это молодежное увлечение в школе, например на уроках физической культуры?!

Актуальность

«Музыкальная разминка» – это массовые танцы «Флеш-моба», которые в последнее время стали особенно популярны среди молодежи.

Посредством «музыкальной разминки» мы призвали всех школьников стремиться к здоровому образу жизни, занятием спортом, поднять эмоциональный уровень урока физической культуры и повысить мотивацию к занятиям.

Разновидностей флеш-моба существует большое множество:

Классический (обычный), фан-моб (веселый – моб), моб-Хаус (домашний), и множество других.

Мы остановились на **Моб-Арт**.

Моб-Арт имеет некую художественную ценность, сложность в реализации, которая иногда требует отступления в некоторых правилах флеш-моба, и именно его мы взяли за основу «музыкальной разминки».

У Моб-арта есть команда. В нашем случае это команда класса с небольшим количеством участников 15-30 человек. Выполнение танцев предполагает проведение репетиций, которые проводятся на уроке во время разминки, нацеленные на зрелищность и эстетику, а также проведение времени даже после уроков с интересом и пользой.

Мы еще раз хотели доказать, что всегда найдется альтернатива вредным привычкам: спорт, танцы, музыка, творчество, поддержка друзей.

Музыкальная разминка

- Отвечает духу и требованиям своего времени.
- Отвечает потребностям современной молодежи.
- Повышает уровень мотивации к урокам физической культуры.
- Повышает эмоциональный уровень проведения урока.

Цели:

- Создание доброжелательной атмосферы на уроке;
- Формирование высокого уровня мотивации;
- Повышение самостоятельной познавательной деятельности.
- Творческое отношение к усвоению элементов двигательной активности.

Задачи:

- Развивать и совершенствовать чувство ритма и согласованности движений;
- Воздействовать музыкой на эмоциональное состояние, в целях создания лучших условий для восприятия изучаемого материала и выработки выразительности движений;
- повышать физиологическое воздействие упражнениями на организм учащихся;
- повышать двигательную и музыкальную культуры, развить слух, воспитывать музыкальный вкус у учащихся, эстетическое воспитание.
- Формировать нравственные качества личности, взаимопомощи, толерантности, дружбу.

Действия учителя в усвоении учебной задачи.

- Работа с *отношением* учащихся к тому, что предстоит сделать или изучить.
- Работа *сознания*: построение плана действий, поиск необходимых знаний, средств и инструментов для реализации.

- Собственно *деятельность*.

Условия, обеспечивающие успешное внедрение в урок физической культуры «Музыкальной разминки».

- Просмотр лучших Флеш-мобов.
- Условия проведения разминки (количество учащихся, сложность элементов, время)
- Подбор музыки.
- Выбор упражнений и танцевальных элементов.
- Разучивание элементов разминки.
- Выполнение разминки в целом под музыку.

Процесс обучения упражнениям под музыку условно разделяем на три этапа:

- 1-й этап – начальное обучение новым движениям под музыку;
- 2-й этап – углубленное разучивание;
- 3-й этап – закрепление и совершенствование музыкально-ритмических упражнений.

Обучение на 1-м этапе направлено на создание у учащихся общего представления о новом движении во взаимосвязи с музыкой. Основные действия на 1-м этапе обучения включают в себя: формулировку двигательной задачи; указание требований к учащимся; выделение связи нового движения с ранее изученными; объяснение и показ соответствующего содержанию темпа и ритма движения под музыку.

На 2-м этапе обучения учащиеся овладевают умением правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствие со средствами музыкальной выразительности, моя задача постоянно наблюдать за выполнением, учащимися движениями в соответствии с темпом, ритмом; регулировать ритм, амплитуду движений подсчетом, исправлять их ошибки. В результате совместной активной работы на 2 этапе обучения происходит овладение основными движениями во взаимосвязи с музыкой.

3-й этап обучения направлен на стабилизацию и совершенствование движений во взаимосвязи с музыкой.

Ожидаемый результат.

- **Повышение мотивации к занятиям физической культуры.**
- **Усвоение новых танцевальных движений.**
- **Сплоченность классного коллектива**

- **Принятие участия в школьном конкурсе флеш-моб «Музыкальная разминка»**

Практическая часть мастер-класса

Добрый день, уважаемые коллеги!

- Какое у вас сегодня настроение?

- Пусть хорошее настроение вас не покидает вас до конца дня!

1 этап. Прошу выполнить **упражнение-энергизатор:** На счет «раз» - поднимите руку, кто любит танцевать, - «раз».

На счет «два» сделайте круговое движение головой, кто готов на своих уроках использовать музыкальные разминки, - «два», теперь вместе - «раз», «два». На счет «три» сделайте жест «Во!», кто готов на своих уроках:

- Отвечает духу и требованиям своего времени.
- Отвечает потребностям современной молодежи.
- Повышает уровень мотивации к урокам физической культуры.
- Повышает эмоциональный уровень проведения урока.

- «три». Все вместе - «раз», «два», «три»

Отлично у нас получилось, а значит, мы все сегодня единомышленники.

А сейчас мы с вами поиграем в игру:

Атомы и молекулы

Ведущий: «Сейчас каждый сжимается в комок. Перевоплощайтесь. Вы – одинокие атомы. Начинается хаотическое броуновское движение, при этом возможны легкие столкновения друг с другом. Будьте осторожны. По моей команде вы соединяетесь в молекулу, число атомов в которой я назову».

Через некоторое время после начала ведущий говорит цифру, например, «пять». Участники составляют группы по пять человек. Те, кто не вошел ни в одну из молекул, выбывают из игры. Затем, другое количество атомов в молекулах и т.д., но не более 4-5 раз. В результате игры группа разбивается на две подгруппы: выбывших и оставшихся на площадке.

У нас сформировались с вами команды. Каждая команда должна собрать экипаж: выбрать капитана, штурмана, старшего помощника, юнгу, кока, пассажиров, "зайцев" и т.д.».

2 этап.

Замечательно, команды у нас готовы, в командах появились лидеры, которые возьмут на себя главную роль вместе с нашими помощниками при выполнении следующего задания.

Сейчас мы с вами будем учиться, составлять и проводить флеш-моб на уроках физкультуры вместо обычной разминки.

Капитаны возьмите музыкальные колонки прослушайте (1 мин.) вместе с командой свой куплет песни «Весёлая зарядка», за 5 минут вы должны придумать движения вместе с командой на свой куплет песни. Итак, время пошло..... Молодцы! Давайте посмотрим, что у вас получилось. Отлично! А теперь нам остаётся только всё соединить.

Звучит песня «Весёлая зарядка: Учителя по группам показывают свои движения, соединяя их в единый флеш-моб.

3 этап. Рефлексия: В форме «Я-высказывание»

1. Понятность
2. Актуальность
3. Полезность
4. Выполнимость
5. Результативность
6. Достоверность
7. Удовлетворенность

Игра на рефлексию.

Паутинка.

В руках у ведущего клубок ниток. Он бросает клубок одному из учителей и говорит, что он запомнил на этом мастер-классе из сделанного им. Учитель бросает следующему учителю и тоже сообщает подобную информацию. Так клубок передаётся от учителя к учителю, пока все учителя не будут «опутаны» паутиной. После этого последний учитель из паутины возвращает клубок предыдущему, но при этом говорит ему пожелание. Пожелания не должны повторяться. Игра продолжается до тех пор, пока смотанный клубок не окажется опять в руках у педагога.

Микрофон доверия

Все сидят в кругу, в центре лежит микрофон. Если у кого-то из присутствующих возникает желание поделиться своими мыслями, чувствами, он берёт этот микрофон и говорит всем то, что он чувствует (и +, и – моменты).

Итог мастер-класса: Благодарим вас всех за огромную проделанную работу. Верим в то, что проведение музыкальных разминок в форме флеш-моба, помогут вашим детям на уроках физической культуры в основной школе

Библиографический список:

1. <https://multiurok.ru/files/muzykal-naia-razminka-odna-iz-form-sovremiennogho.html>
2. https://summercamp.ru/%D0%98%D0%B3%D1%80%D1%8B_%D0%BD%D0%B0_%D0%BB%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE
3. <http://womanadvice.ru/razminka-na-uroke-fizkultury>
4. <https://infourok.ru/fleshmob-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-1622511.html>