Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы»

Конспект занятия

в рамках реализации

дополнительной образовательной общеразвивающей программы дополнительного образования детей объединения «Пауэрлифтинг»

Тема Занятия

«Освоение комплекса ОФП № 2 с использованием интерактивного плаката»

Педагог дополнительного образования

Краснова Светлана Николаевна

Саров

2021.

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование образовательного учреждения, район (город) | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы» |
| Программа | Дополнительная образовательная общеразвивающая программа дополнительного образования детейобъединения «Пауэрлифтинг»( 4 года обучения, возрастной состав с 12 лет) |
| Тема занятия | Освоение комплекса ОФП № 2 с использованием интерактивных плакатов. |
| Возраст обучающихся | 12-15лет |
| Тип занятия | Занятие «открытия» новых знаний |
| Цели и задачи занятия | ***Цель:*** укрепление мышечного корсета посредством освоения элементов техники выполнения упражнений ОФП, определенные комплексом №2 ***Задачи:****Образовательные:* -разучить новые упражнения, развивающие силу грудных мышц, спины, ног, плечевого пояса, выносливость;-совершенствовать технику выполнения упражнений.*Развивающие:**-* развивать умения анализировать, планировать свою деятельность; - развивать волевые качества, дисциплинированность и настойчивость в достижении результата.*Воспитательные:* - формировать положительные черты характера; -организовать сотрудничество и взаимопомощь между обучающимися. |
| Форма занятия | Фронтальная и групповая. |
| Применение технологий | Технология личностно-ориентированного обученияГрупповые технологииЗдоровьесберегающие технологии |
| Методы | Словесные – применяются для создания представления о форме движений, оказания ребёнку помощи во время выполнения упражнения, для разбора, анализа и оценки его.Наглядные – показ движения педагогом или подготовленным спортсменом.Практические – средство для претворения двигательного представления в действие – практическая попытка его воспроизведения |
| **Дидактические методы** | Объяснительно-иллюстративный;самоорганизация учебной деятельности;продуктивно – практический. |
| Материально-техническое обеспечение | Тренажёрный зал;тренажёрный комплекс;набор гантелей;инструкций «Комплексы упражнений по построению индивидуального тренировочного процесса»;интерактивный плакат «Освоение комплекса ОФП № 2»;листы самооценки;ноутбук. |
| Планируемый результат | Обучающиеся освоили технические приёмы при выполнении новых упражнений комплекса №2, направленные на развитие силы грудных мышц, спины, ног, плечевого пояса, выносливости.Получили навык организации своей деятельности на занятиях, взаимопомощи и сотрудничества.Сохранили здоровье в результате соблюдения техники безопасности. |
| Литература | 1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2002.2.http://gigamass.ru/programmy-trenirovok/pauerlifting-dlya-nachinayushhix.3. <https://studfiles.net/preview/>4. https://rulebody.ru/trenirovki/vse-myshcy/pauerlifting-programmy-uprazhneniya-rekomendatsii/ |
| Этапы занятия**1.** **Вводная часть**Данный этап предполагаетмотивирование на учебнуюдеятельность:-эмоционально- положительный настрой на занятие, создание атмосферы успеха, доверия; -создание условий для возникновения внутренней потребности включения в деятельность («хочу»); - актуализацию требований к обучающемуся со стороны учебной деятельности («надо»); - установление тематических рамок учебной деятельности («могу»).  | 1.1.  Цель: подготовить обучающихся к продуктивной работе на занятии.1.2. Форма организации - фронтальная работа**Деятельность педагога:** приветствует детей, создаёт эмоциональный настрой на работу, проверяет готовность детей к занятию.Формулирует цель занятия, раскрывая необходимость укрепления мышечного корсета для решения различных проблем здоровья и сообщает тему занятия:«Освоение элементов техники выполнения упражнений ОФП, определенных комплексом №2», как средство достижения целиПредлагает каждому сформулировать личную потребность укрепления мышечного корсета (без публичного озвучивания)Напоминает о необходимости выполнения правил техники безопасности.Проводит разминку. **Деятельность детей:** приветствуют педагога, закрепляют знания ТБ, формулируют личную потребность укрепления мышечного корсета, выполняют разминку.  |
| **2.** **Основная часть**  Данный этап предполагает:-воспроизведение и фиксацию знаний, умений и навыков, достаточных для построения нового способа действий; -активизацию соответствующих мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация, аналогия и т.д.) и познавательных процессов (внимание, память и т.д.); - самостоятельное выполнение индивидуального задания на применении нового знания, запланированного для изучения на данном занятии. | Цель: научить выполнять новые упражнения технически грамотно, с учетом сохранения здоровья и развития физических качеств.Задачи: освоение техники выполнения упражнений.с использованием здоровьесберегающих и ИКТ технологий.Результат - умение пользоваться тренажерами, умение применять приобретенные знания по технике пауэрлифтинга при выполнении упражнений.Умение применять интерактивный плакат и проводить самооценку деятельности.Развито умение слушать друг друга, уважать мнение другого, умение преодолевать трудности, умение работать в коллективе.**Деятельность педагога:** педагог показывает упражнения в соответствии с инструкций «Комплексы упражнений по построению индивидуального тренировочного процесса»:«Сгибание рук к плечам на бицепс»; «Сгибание рук к плечам, хват штанги или гантели сверху (обратный хват)»; «Сгибание рук с гантелью на трицепс»; «Жим штанги лежа»; «Разведение рук с гантелями, лежа на скамье»; «Тяга гантели в наклоне»; «Приседание со штангой»; «Разгибание ног на тренажере»; «Пуловер»; «Пресс: верх, низ живота».Презентует интерактивный плакат «Освоение комплекса ОФП № 2».Педагог осуществляет текущий инструктаж в процессе занятия. Объясняет типичные ошибки в выполнении упражнений, используя интерактивный плакат. Контролирует соблюдение техники безопасности. Организует процесс самообразования и самоконтроля посредством использования интерактивного плаката и листов самооценки.**Деятельность обучающихся:** слушают объяснение и показ педагога, занимают рабочие места, делятся на группы по своему выбору, выполняют упражнения, используя интерактивные плакаты, записывают результаты в лист самооценки. |
| **3. Заключительная часть**Данный этап предполагает рефлексию деятельности: -самооценку обучающимися результатов своей учебной деятельности, осознание метода построения и границ применения нового способа действия.*
 | Цель: Выполнить упражнения на растягивание мышц, постепенно снизить нагрузку, привести организм в состояние, близкое к норме.**Деятельность педагога:** педагог организует выполнение упражнений на растягивание мышц.Подводит итог занятия на основе листа самооценки и собственных наблюдений.**Деятельность обучающихся:**оценивают результат собственной деятельности на занятии, степень решения индивидуально поставленных задач. |

**Технологическая карта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап занятия** | **Время** | **Формируемые компетенции** | **Результат****этапа** |
| ***Вводная часть***Сообщение цели, темы, задач занятия.***Разминка***(выполнять по 10 повторений в каждую сторону).**1.Упражнения для мышц рук и** **плечевого пояса:**а) круговые движения головой;б) круговые движения руками;в) рывки руками;г) пружинистое отведение прямых рук назад.**2**.**Упражнения для мышц туловища:**а) круговые движения туловища;б) круговые движения таза;в) наклоны туловища в стороны;г) наклоны туловища вперёд-назад;**3. упражнения для мышц ног:** а) Выпад вперёд с пружинистыми покачиваниями;б) в выпаде в сторону перенос массы тела с ноги на ногу.**4.Настройка на упражнения, которые идут за разминкой*** Теоретическая часть –

Повторение техники безопасности***Основная часть***Упражнения выполняются с опорой на теоретический материал, демонстрацию техники выполнения, представленные на интерактивном плакате «Освоение комплекса ОФП № 2» и наинструкцию « Комплексы упражнений по построению индивидуального тренировочного процесса».1**.** Сгибание рук к плечам на бицепс 2. Сгибание рук к плечам , хват  штанги (гантели) сверху (обратный хват)3. Сгибание рук с гантелью за голову (трицепс) 4. Жим штанги лежа 5. Разведение гантелей лёжа 6. Тяга на вертикальном блоке на спину(тяга гантели в наклоне) 7. Приседания со штангой 8. Сгибания ног на тренажёре 9. «Пуловер» 10.Пресс:подъём и опускание туловища на полу подъём ног ***Заключительная часть*****1.Выполнение упражнений на растягивание мышц.**а) верхняя часть тела: грудь, плечи, спина, бицепсы, трицепс, шея.б) нижняя часть тела:квадрицепсы, ягодицы, поясница, икрыв) висы на шведской стенке.**2. Подведение итогов.** Анализ основных этапов занятия, индивидуальные результаты, возникшие проблемы и способы их решения | 12минут65минут13минут | Общекультурные компетенции – проявление дисциплины и уважения к товарищам.Коммуникативные – владение способами совместной деятельности в группе.Учебно-познавательные – организация совместной деятельности.Коммуникативные компетенции - этика взаимоотношенийКомпетенцииличностного совершенствования - иметь своё мнение о ценности здоровья. | Группаготова кзанятиюОрганизмподготовлен к предстоящейработе.312212312 312212310-12310-12 210-122 - 312 2-315  2-315  Выполнение целей и задачзанятия. |