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 детей  объединения «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 обучения  Групповые технологии  Здоровьесберегающие 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 предполагает  мотивирование на учебную  деятельность:  -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 цели  Предлагает 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, икры  в) висы на шведской стенке.  **2. Подведение итогов.**  Анализ основных этапов занятия,  индивидуальные результаты, возникшие проблемы и способы их решения | 12  минут  65  минут  13  минут | Общекультурные компетенции – проявление дисциплины и уважения к товарищам.  Коммуникативные – владение способами совместной деятельности в группе.  Учебно-познавательные – организация совместной деятельности.  Коммуникативные компетенции - этика взаимоотношений  Компетенции  личностного совершенствования - иметь своё мнение о ценности здоровья. | Группа  готова к  занятию  Организм  подготовлен к предстоящей  работе.  312  212  312  312  212  310-12  310-12  210-12  2 - 312  2-315  2-315    Выполнение  целей и задач  занятия. |