

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы ЗМР РТ»

План-конспект открытого занятия

Тема:

«Мы сильные и ловкие»

2023 год

Гончарова Отрада Александровна, педагог дополнительного образования

МБУ ДО «Центр внешкольной работы ЗМР РТ»

Программа «Юный чемпион»

Объединение «Юный чемпион»

Дата 01.12.2023 Время 15:30 – 17:10

Место проведения: МБОУ «Лицей № 1 ЗМР РТ»

Тема: Применение разнообразных игровых методик и технологий на занятиях ОФП с детьми 1-го года обучения

Тренировочное занятие посвящено проведению игр, которые будут развивать у детей общую физическую подготовку, развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом, а так же выявлять индивидуальные качества детей и способствовать их сплоченности в группе. Перед любыми занятиями физической культурой очень важно разогреть все мышцы для предотвращения травм.

- **Цель:** Повысить физические качества: быстроту, ловкость, выносливость. Поднять соревновательный дух у детей.

Задачи:

1. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений.
2. Прививать любовь к спорту и самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
3. Развивать чувство товарищества, коллективизма, взаимопомощи.

Тип занятий: Практическое занятие.

Место проведения: МБОУ «Лицей № 1 ЗМР РТ»

Контингент: учебно-тренировочная группа первый год обучения.

Время: 2 часа

Инвентарь: кегли, мячи, скакалки, теннисный мяч, ракетки.

Содержание и ход занятия:

Этап учебно-тренировочного занятия	Содержание занятия	Организационно-методическое указание
Подготовительный (25 минут) 1.Сообщение УЗ на урок Знакомство с темой и планом урока. Повторение теоретических сведений о правильной осанке. • Что такое осанка? • Что характерно для плохой осанки? • Как определить правильность осанки? Итог. • Какая бывает осанка? • Чем вызваны нарушения осанки? 2.Разминка: Строевые упр-ния: 1-2- поворот налево; 3-4-прыжок ноги врозь, хлопок в ладоши над головой; 5-6- прыжок ноги вместе, руки вниз; 7-8- поворот кругом. Упражнения для профилактики плоскостопия: • Ходьба на внешней стороне стопы; • ходьба на носках; ходьба на пятках; • ходьба в полуприседе, руки на поясе Упражнения для развития ловкости и баланса: • скрестные шаги правым боком; • то же левым боком; • ходьба в приседе; Бег с изменением направления	Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок. Рассказ об осанке человека и о факторах влияющих на её формирование. Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока Следить за синхронным выполнением упражнения. Упражнения выполнить 2 раза. Выполняются на гимнастической скамейке, следить за правильной осанкой и положением рук (поясе). При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений партнером.	Огласить задачи Следить за правильной осанкой Акцентировать внимание на плавном и правильном выполнении упражнений

«змеёйкой»: • перепрыгивая скамейку, согнув ноги вправо и влево; • Перепрыгивая скамейку «перешагиванием»; • бег по скамейке; • бег правая нога по скамейке, левая по полу; • бег левая по скамейке, правая по полу; • бег по скамейке Разминочный бег в течении 10 минут с утяжелителями на ногах ровным темпом. Комплекс упражнений на гимн.скамейке: 1. И.п.-стоя левым боком к скамейке, левая нога прямая на скамейке, правая на полу, руки за головой; 1-2-два наклона влево, 3-4-два наклона вправо; 2. То же,стоя правым боком; 3. И.п.-встать на скамейку в упор присев, руками взяться за передний край скамейки, 1-2- упор, стоя согнувшись, 3-4- и.п. 4. И.п.-сидя на скамейке, ноги вытянуты вперёд, руки лона вверх, 1-3- три наклона вперёд, 4-и.п. 5. И.п.-сесть на пол, спиной к скамейке, руки на скамейку, 1-2-выпрямляя руки, упор лёжа сзади, 3-4-и.п. 6. И.п.-упор лёжа, руки на скамейку, 1-2- мах правой ногой назад,	Выполняются на гимнастической скамейке, следить за правильной осанкой, руки на поясе. В процессе бега следить за соблюдением дистанции и темпа бега. После бега поделить класс на 3 группы. У каждой пары скамеек равное количество учащихся Наклон делать глубже, ноги в коленях не сгибать Следить за правильным выполнением наклона согнувшись с прямыми ногами. Следить за правильной осанкой. Прогнуться, голову не запрокидывать назад В упоре лёжа сохранять правильное положение туловища.	
---	--	--

3-4-и.п. 5-8-то же с левой ноги. 7. И.п.-стойка ноги врозь, скамейка между ногами, 1-прыжок вверх ноги вместе на скамейку, 2-и.п., 3-4- то же.	При выполнении прыжков на месте – сохранять дистанцию	
<u>Основная часть (1час 25 минут)</u> Задача: Совершенствовать навыки быстроты, ловкости и быстрого принятия решения. Так же выявляет лидерские качества у детей. Развивать быстроту реакции на звуковой сигнал и координационные способности в выполнении действий из различных положений.	1.Построение. 2.Деление на команды 3.Веселые старты 3.1 Введение мяча ногами. Обвести кегли передать мяч. Команда, которая закончила конкурс первой, получает 1 балл. 3.2 Один мяч в руках второй в ногах. Обвести кеглю передать оба мяча. Получает 1 балл та команда, которая прибежит первой 3.3 Бег на скакалке. Каждый игрок бежит на скакалке до кегли огибает ее и возвращается обратно. Побеждает команда, которая прибежит первой. 3.4 Зажав между ногами мяч, двигаться прыжками вперед до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. 3.5 В эстафете принимают участие все участники команды, начиная с первого, который бежит до ориентира и обратно, цепляет второго, бегут до ориентира и обратно цепляя третьего и т.д.	Правильно обводить кегли Мяч зажат выше колен. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить Следить за тем, что бы с мячом в руках не бегали. Следить за тем, чтобы игроки не расцепляли руки.

	4 «Не урони» Игрок должен пробежать дистанцию ,держа ракетку с одним мячом (теннисный) не уронив его оббежать стойку и передать эстафету следующему участнику. 5. «Удержание мяча»Участники делятся на пары. Бегут двое. Они встают лицом друг другу и удерживают мяч лбами . Руки кладутся на плечи друг другу . Если мяч упал его надо поднять и от места падения продолжить бег. 6. «Поймай всех» Из общей группы выбирается два игрока, которые берутся за руки. Их задача всех заляпать. Каждого игрока которого они ляпают присоединяется к ним. Игра продолжается до тех пор пока всех не заляпают. 7. «Передай садись» Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5-6 м становятся капитаны получают по мячу . По сигналу каждый капитан бросает мяч второму , затем третьему и последующим игрокам . Каждый из них , вернув мяч капитану приседает . Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды встают.	
--	--	--

<u>Заключительный- рефлексия (10 минут)</u> Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание Учитель задаёт вопросы: 1. Что такое осанка? 2. Что характерно для плохой осанки? 3. Как определить правильность осанки? Помочь сделать вывод, что правильная осанка - это здоровье тела, хорошая работа всех органов и систем организма. • какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке? • оцените свою работу на уроке. Составьте комплекс упражнений для поддержания правильной осанки.	Восстанавливаем пульс, дыхание. Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ Для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье, необходимо знать, как работает организм. Важно соблюдать правила ЗОЖ (режим дня, правильное питание, занятие физкультурой, отсутствие вредных привычек и т. д.) Ставим УЗ на дом	
---	---	--

Мотивация к деятельности у детей на учебно-тренировочном занятии формируется на основе следующих показателей:

1. Выполнять упражнение правильно, быстрее остальных
2. Получить удовольствие, зарядиться положительными эмоциями
3. Быть в команде и нести ответственность за свои действия.

Контроль за усвоением учебного материала осуществляется по следующим моментам:

1. Отслеживать желания и правильность выполнения задания
2. Следить за безопасностью выполнения упражнений.
3. Кратко анализировать и исправлять ошибки в ходе работы.

Критерии оценки достижения результатов занятия:

1. Эмоциональное состояние детей во время занятия.

2. Уровень выполнения задания: технически правильно, точно и грамотно..
3. Формирование чувства ответственности за товарищей при работе на занятии.

Подведение итога занятия:

Подведение итогов. Выделение лучших качеств у детей. Важно, что тренер - преподаватель не только хвалил лучших учеников, но и выделял успехи более слабых ребят, мотивируя тем самым их на дальнейшее совершенствование. Каждый из детей, добросовестно поработавших на занятии, должен быть выделен тренером - преподавателем. Желательно при этом обратить внимание на наиболее удачные его действия. Тем, кто не проявил должного рвения, на каких-то этапах занятия, надо в мягкой форме указать на это, выделив, однако, и положительные моменты.