

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

План-конспект открытого занятия

Тема:

«Мы сильные и ловкие»

2022 год

Гончарова Отрада Александровна, педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Центр внешкольной работы ЗМР РТ»
Программа «Юный чемпион»
Объединение «Юный чемпион»
Дата 14.12.2022 Время 14:45 – 16:25
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 игры, 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
<p>Подготовительный (25 минут)</p> <p>1. Сообщение УЗ на урок Знакомство с темой и планом урока.</p> <p>Повторение теоретических сведений о правильной осанке.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Что такое осанка? • Что характерно для плохой осанки? • Как определить правильность осанки? <p>Итог.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Какая бывает осанка? • Чем вызваны нарушения осанки? <p>2. Разминка:</p> <p>Строевые уп-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.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба на внешней стороне стопы; • ходьба на носках; • ходьба на пятках; • ходьба в полуприседе, руки на поясе <p>Упражнения для развития ловкости и баланса:</p> <ul style="list-style-type: none"> • скрестные шаги правым боком; • то же левым боком; • ходьба в приседе; <p>Бег с изменением направления</p>	<p>Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок.</p> <p>Рассказ об осанке человека и о факторах влияющих на её формирование.</p> <p>Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока</p> <p>Следить за синхронным выполнением упражнения. Упражнения выполнить 2 раза.</p> <p>Выполняются на гимнастической скамейке, следить за правильной осанкой и положением рук (поясе).</p> <p>При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений партнером.</p>	<p>Огласить задачи</p> <p>Следить за правильной осанкой</p> <p>Акцентировать внимание на плавном и правильном выполнении упражнений</p>

<p>«змейкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Разминочный бег в течении 10 минут с утяжелителями на ногах ровным темпом.</p> <p>Комплекс упражнений на гимн.скамейке:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 лёжа вверху, 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, 	<p>Выполняются на гимнастической скамейке, следить за правильной осанкой, руки на поясе.</p> <p>В процессе бега следить за соблюдением дистанции и темпа бега.</p> <p>После бега поделить класс на 3 группы. У каждой пары скамеек равное количество учащихся</p> <p>Наклон делать глубже, ноги в коленях не сгибать</p> <p>Следить за правильным выполнением наклона согнувшись с прямыми ногами.</p> <p>Следить за правильной осанкой.</p> <p>Прогнуться, голову не запрокидывать назад</p> <p>В упоре лёжа сохранять правильное положение туловища.</p>	
--	--	--

<p>3-4-и.п. 5-8-то же с левой ноги.</p> <p>7. И.п.-стойка ноги врозь, скамейка между ногами, 1-прыжок вверх ноги вместе на скамейку,</p> <p>2-и.п., 3-4- то же.</p>	<p>При выполнении прыжков на месте – сохранять дистанцию</p>	
<p><u>Основная часть (1час 25 минут)</u></p> <p>Задача:</p> <p>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.</p>	<p>1.Построение.</p> <p>2.Деление на команды</p> <p>3.Веселые старты</p> <p>3.1 Введение мяча ногами. Обвести кегли передать мяч. Команда, которая закончила конкурс первой, получает 1 балл.</p> <p>3.2 Один мяч в руках второй в ногах. Обвести кеглю передать оба мяча. Получает 1 балл та команда, которая прибежит первой</p> <p>3.3 Бег на скакалке. Каждый игрок бежит на скакалке до кегли огибает ее и возвращается обратно. Побеждает команда, которая прибежит первой.</p> <p>3.4 Зажав между ногами мяч, двигаться прыжками вперёд до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку.</p> <p>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.</p>	<p>Правильно обводить кегли</p> <p>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</p> <p>Следить за тем, что бы с мячом в руках не бегали.</p> <p>Следить за тем, чтобы игроки не расцепляли руки.</p>

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 залапать. Каждого игрока которого они ляпают присоединяется к ним. Игра продолжается до тех пора пока всех не залапают.

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.

<p><u>Заключительный- рефлексия (10 минут)</u></p> <p>Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание Учитель задаёт вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое осанка? 2. Что характерно для плохой осанки? 3. Как определить правильность осанки? <p>Помочь сделать вывод, что правильная осанка - это здоровье тела, хорошая работа всех органов и систем организма.</p> <ul style="list-style-type: none"> • какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке? • оцените свою работу на уроке. <p>Составьте комплекс упражнений для поддержания правильной осанки.</p>	<p>Восстанавливаем пульс, дыхание.</p> <p>Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ</p> <p>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.)</p> <p>Ставим УЗ на дом</p>	
---	---	--

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.