

Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Экология детства»
городского округа Самара

Принята на заседании
Научно-методического совета Центра
Протокол № 5 от 01.11.2022г.

Методическая разработка занятия:

«Общая физическая подготовка»

Номинация: Конспект занятия с краткой пояснительной запиской и УМК
реализуемого в дистанционной форме или с элементами дистанционной
формы.

Составители:
Андреева Ольга Павловна,
Слипуха Валерия Александровна,
педагоги дополнительного образования,
Тел.: 89991702450
e-mail: valeria.sl0252@gmail.com

Самара 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Основная часть	4
Заключение	9

ВВЕДЕНИЕ

Методическая разработка занятия «Общая физическая подготовка» представляет собой план-конспект занятия к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности «Ракетка» и «ОФП с элементами легкой атлетики».

Цель: представление опыта работы педагогов по проведению занятий по общей физической подготовке.

Задачи:

1. Описать ход занятия, схему круговой тренировки;
2. Помочь педагогам применять данную схему на занятиях.

Актуальность данной разработки состоит в необходимости физического развития обучающихся во многих видах спорта, в том числе в настольном теннисе и легкой атлетике.

Данный материал может быть использован педагогами дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, тренерами-преподавателями по различным видам спорта, а также учителями физической культуры, ведущими внеурочную деятельность.

Условия реализации. Занятие может проводиться очно и дистанционно в учреждениях дополнительного образования или в школах в рамках внеурочной деятельности.

Возраст детей: 12 – 15 лет.

Количество часов: 1 академический час.

Вид занятия: практическое занятие.

Тип занятия: круговая тренировка

Формы организации деятельности: фронтальная, групповая.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Конспект занятия «Общая физическая подготовка»

Цель занятия: развитие общей физической подготовки обучающихся путем выполнения физических упражнений.

Задачи:

Образовательные:

1. Изучить правильную технику выполнения упражнений.

Развивающие:

1. Развивать координацию движений;

2. Укреплять суставно-связочный аппарат;

3. Развивать силовые качества обучающихся, ловкость и физическую выносливость.

Воспитательные:

1. Воспитывать у обучающихся волевые и моральные качества, выдержку, настойчивость и серьезное отношение к занятиям физической культурой и спортом;

2. Формировать установку на здоровый образ жизни.

Хронометраж занятия: 45 минут.

Возраст детей: 12 – 15 лет.

Вид занятия: практическое занятие.

Тип занятия: круговая тренировка

Формы организации деятельности: фронтальная, групповая.

Оборудование: гимнастическая скамейка, гимнастические коврики, скакалка, секундомер. Для дистанционного занятия: смартфон или ноутбук, платформа для онлайн-трансляций (Сбер Jazz, Zoom).

План занятия

№ п/п	Этап	Время
1.	Организационный момент.	2 минуты
2.	Разминка.	10 минут

3.	Круговая тренировка	20 минут
4.	Выполнение упражнений на растяжку.	5 минут
5.	Подведение итогов.	3 минуты

Ход занятия

1. Организационный момент (2 мин.)

Перед началом занятия, во избежание травматизма, необходимо обратить внимание на внешний вид обучающихся и готовность к занятию.

Построение обучающихся, приветствие, сообщение темы и задач урока.

2. Разминка (10 мин.)

Исходная позиция (далее – И.П.) ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.

И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, круговые движения плечами вперед, назад.

И.П. руки перед собой в замок, круговые движения.

И.П. прямые руки в стороны, круговые движения в локтевых суставах на 1-4 во внутрь, на 5-8 наружу.

И.П. прямые руки перед собой, круговые движение на 1-4 вперед, на 5-8 назад.

И.П. ноги на ширине плеч, наклоны в стороны за руками на 1-4 вправо, на 5-8 влево.

И.П. ноги на ширине плеч, наклоны за руками на 1 к правой ноге, на 2 к центру, на 3 к левой ноге, на 4 назад, руки на поясе.

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, вращение тазом на 1-4 вправо, на 5-8 влево.

И.П. ноги вместе, руки на колени, круговые движение коленным суставом на 1-4 вправо. На 5-8 влево.

И.П. ноги на ширине плеч, круговые движения голеностопным суставом на 1-4 в одну сторону, на 5-8 в другую. Смена ноги.

И.П. стойка на правой ноге, левая поднята и согнута в колене.

Круговые движения коленным суставом на 1-4 вправо, на 5-8 влево. Смена ноги.

Ходьба в среднем темпе:

- ходьба на носках, руки на пояс;
- ходьба на пятках, руки за голову;
- ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны;
- ходьба перекатом с пятки на носок;

Спортивная ходьба.

Медленный бег.

Передвижение приставными шагами.

Бег спиной вперед.

Бег с высоким подниманием бедра.

Восстановление дыхания: медленная ходьба, руки вверх – глубокий вдох, вниз – выдох.

3. Круговая тренировка (20 мин)

Обучающиеся делятся на группы по 3-5 человек и занимают исходные положения на станциях согласно заданиям. Упражнения выполняются в течение 1 минуты, с перерывом на отдых 40 сек. Переход по станциям осуществляется по часовой стрелке. Круг считается завершенным, когда обучающийся приходит на станцию, с которой он начинал круг. Круговая тренировка состоит из трех кругов.

1 станция: прыжки на двух ногах через скамейку.

2 станция: планка на прямых руках. И.П. упор на прямых руках на гимнастическом коврике, руки под плечами, ноги вместе.

3 станция: прыжки через скакалку на максимально количество повторений за заданное время.

4 станция: упражнение «стульчик». И.П. спина к стене, садимся, согнув ноги в коленях на 90 градусов.

5 станция: быстрое передвижение приставным боком от одной точки к другой с касанием пола противоположной рукой.

4. Выполнение упражнений на растяжку (10 мин.)

Упражнение 1: «Повороты с растяжкой»

Работают мышцы шеи и плеч. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Заведите правую руку за спину и опустите ее ладонью от себя. Соедините ладони за спиной. Сведите лопатки и согните локоть левой руки так, чтобы растянуть плечо правой руки. Удерживая растяжку, наклоните голову к левому плечу, чтобы закончить повтор. Выполните 8 повторов.

Упражнение 2: «Наклоны с подъемами рук»

Работают мышцы плеч, ног, груди и спины. Встаньте прямо, ноги широко расставлены, мысок левой ступни повернут в сторону. Поверните корпус влево. Соедините руки за спиной в замок. Наклонитесь вперед и одновременно поднимите руки. Вернитесь в исходное положение. Выполните 8 повторов.

Упражнение 3 «Выпад с наклоном вперед»

Растягиваем мышцы бедер. Исходное положение: Встаньте прямо, руки вдоль корпуса. Согните правую ногу, а левой сделайте шаг назад и встаньте на колено.

Техника выполнения: Спину держите прямо, ладонями упритесь в пол и, наклоняясь вперед, старайтесь опустить таз как можно ниже. А теперь попробуйте положить на пол локти. Выполните в другую сторону.

Упражнение 4: «Наклон назад»

Растяжка для мышц бедер и живота. Исходное положение: Встаньте на колени, выпрямите носки, стопы расположите шире таза.

Техника выполнения: Сначала сядьте на ягодицы, а затем ложитесь на спину.

Упражнение 5: «Уголок»

Растяжка мышц бедра и подколенных сухожилий. Исходное положение: Сядьте, держа спину прямой, одну ногу вытяните, другую согните в колене и приведите стопу к внутренней поверхности бедра.

Техника выполнения: Не округляя спину, тянитесь грудью вперед,

пытаясь захватить носок. Выполните упражнение в другую сторону.

5. Подведение итогов (3 мин).

Построение и подведение итогов занятия, самооценка деятельности обучающимися.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Высокий уровень развития физических способностей обучающихся необходим в большинстве видов спорта, связанных с активной физической деятельностью, в том числе в настольном теннисе и легкой атлетике. Кроме того, развитие общей физической подготовки, способствует укреплению суставно-связочного аппарата, что скажется на снижении риска получения травмы не только на занятиях, но и в быту.

Одним из методов развития общей физической подготовки, является круговая тренировка. Схема, представленная в данной разработке, может корректироваться в зависимости от возраста, уровня спортивной подготовки обучающихся и времени тренировок: добавляться упражнения, варьироваться количество кругов или повторений внутри круга, последовательность упражнений и т.д.

При проведении занятий дистанционно, нужно напомнить обучающимся правила техники безопасности, проконсультировать обучающихся заранее о возможности использовать домашнее пространство для занятий или необходимости выхода на спортивную площадку.