

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 18» г. Тобольска**

**Всероссийский конкурс
«Учитель здоровья России - 2019»**

**План-конспект внеклассного занятия
«Железный стимул»**



Авторы:
Гафурова Лилия Минияновна,
учитель иностранных языков
МАОУ СОШ №18 г.Тобольска
Тюменской области
8(3456) телефон: 25-46-16
сотовый телефон 8(9199539618)
E-mail: zamira.01.08@ mail.ru
Шипулов Павел Александрович,
тренер по спорту МАУ ЦПСМ города Тобольска
8(3456)241494
сотовый телефон 8(992)3134992

Тобольск 2019

Пояснительная записка

Урок здоровья по теме: «Железный стимул» посвящен спорту, здоровому образу жизни, популяризации активного образа жизни.

Спорт, безусловно, всегда является значимой и волнительной частью в жизни каждого человека. Спорт объединяет сердца, пробуждает патриотический дух. Особенно остро чувствуем это, когда смотрим документальную хронику олимпиад, спортивных соревнований, знакомимся с выдающимися спортсменами - все это вызывает чувство гордости за свою страну. Наша задача состоит не только в том, чтобы расширить кругозор учащихся, их знания о спортивных традициях и великих спортсменах, но и в том, чтобы вселить в них спортивный дух, патриотизм, чувство гордости за нашу страну и наших спортсменов.

Сегодня трансформация образовательного пространства помогает почувствовать практическую значимость предметов, повышает интерес к изучению школьных дисциплин, привлекает все большее количество детей к спорту и показывает им, что спорт - это то, что нужно им сейчас. Пример спортивной карьеры тренера спортивного комплекса «Молодость»

доказывает, что в жизни можно добиться многого, нужно только научиться ставить перед собой цель и развивать «железный стимул» к ее достижению.

Тема занятия: «Железный стимул»

Цель занятия: развитие гармоничной личности школьника, его социальная адаптация в обществе по средствам силовых физических упражнений.

Задачи:

1. Образовательная: обучение технике жима лежа, дальнейшее совершенствование техники упражнений для развития основных мышечных групп верхнего плечевого пояса.
2. Развивающая: развитие силы основных мышечных групп, умение работать со штангой, координации движений, пространственной ориентировки.
3. Воспитательная: воспитание решимости, волевых качеств, чувства товарищества

Место проведения: тренажерный зал спортивного комплекса «Молодость»

Оборудование и инвентарь:

- весы;
- секундомер;
- магнетица;
- помост для пауэрлифтинга;
- тренажер пресс/брусья/турник;
- гантельный ряд от 3 до 35 кг (шаг 1 кг) со стойкой под гантели;
- гири спортивные от 16, 24 кг;
- зеркала;
- скамья для жима лежа;

- скамьи гимнастические;
- стенка гимнастическая;
- стойка под диски;
- стойка для приседания со штангой.

Аудитория: учащиеся 8 класса

Ожидаемый результат:

- создание условий для выявления талантливых детей;
- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (пауэрлифтинге);
- вовлечение занимающихся в систему регулярных занятий.

Ход занятия

I Организационный момент

Учитель: Добрый день! Ребята, сегодня мы не случайно собрались в тренажерном зале спортивного комплекса «Молодость», в эпоху гаджетов и фаст-фуда важно найти время для занятий спортом, потому что это основная составляющая здорового образа жизни. Сегодня у вас будет возможность испытать себя, а поможет нам - Элита России Национальной Ассоциации Пауэрлифтинга (НАП) по жиму штанги лежа в софт экипировке, мастер спорта международного класса России Национальной Ассоциации Пауэрлифтинга по жиму в экипировке, Мастер спорта России по классическому жиму, судья второй категории, руководитель группы федерации пауэрлифтинга в городе Тобольске и тренер по спорту в спортивном комплексе «Молодость» Павел Александрович Шипулов.

(показ видео-фрагмента с соревнований тренера «выполнение Элиты»)

Тренер: Рад приветствовать вас в нашем зале, ребята. В спортивном комплексе я работаю не первый год, с 13 лет связал свою жизнь с пауэрлифтингом. Для кого-то - это просто груда железа, а для меня целая история. Мой дед, мой отец

занимались этим видом спорта и теперь уже я продолжаю династию «жимовиков», поэтому пауэрлифтинг для меня - это святое. А что значит пауэрлифтинг для вас? Встречались ли вы с этим понятием ранее? (*ответы детей*). Как переводится с английского языка это слово? (*ответы детей*).

II. Подготовительный этап. Спасибо, ребята. Я вижу, что из курса английского языка вам понятно значение слова - **пауэрлифтинг** (англ. *powerlifting*; **power** — «сила, мощь» + *lifting* — «поднятие») или **силовое троеборье** — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения (*приседания со штангой на спине* (точнее на верхней части лопаток), *жим штанги* лежа на горизонтальной скамье и *тяга штанги*), которые в сумме определяют квалификацию спортсмена.

Учитель: Существуют определенные требования к выполнению упражнений на соревнованиях, но мы сегодня рассмотрим только жим штанги лежа. Будьте внимательны, запоминайте правила.

Тренер: Итак, по жиму: (*сообщение правил и демонстрация правильного жима штанги лежа тренером*)

- жим штанги происходит в три команды судьи — «Старт» (штанга опускается до касания тела спортсмена), «Жим» (подаётся после видимой паузы, длина паузы на усмотрение судьи), «Стойки» (после выжимания штанги на прямые руки, штанга по команде судьи возвращается на стойки)
- жимы в «касание» или «отбив», вдавливание штанги в грудь или живот, а также подача штанги не на прямые руки, а сразу в нижнее положение, не считаются соревновательными жимами в понимании IPF.
- не допускается отрыв пяток, изменение положения ног, отрыв головы, ягодиц или лопаток от скамьи (в альтернативных федерациях могут быть менее строгие правила).

- ширина хвата на усмотрение спортсмена (на грифе должны иметься отметки, показывающее крайнее положение указательных пальцев), хват открытой ладонью («обезьяний» хват) запрещён.

Учитель: Экипировка в пауэрлифтинге бывает поддерживающей (усиливающей) и неподдерживающей. Последняя является обязательной во всех официальных соревнованиях и разрешена в «безэкипировочном» и «экипировочном» пауэрлифтинге без ограничений. К обязательной относятся:

- широкий пояс для пауэрлифтинга или пояс для тяжелой атлетики;
- эластичное трико («борцовка»);
- мягкая футболка с рукавами («Т-майка»);
- длинные носки, щитки или гетры для защиты ног в тяге.

Тренер: Дополнительно разрешается:

- штангетки или специальная обувь для приседаний
- тапочки или специальная обувь для тяги
- мягкие неопреновые наколенники
- тяжелоатлетические напульсники вместо кистевых бинтов

Учитель: Ребята, теперь вы узнали о пауэрлифтинге больше. Давайте вспомним правила и требования выполнения упражнений на соревновании (*прием «вопрос-ответ»*) А хотели бы вы попробовать свои силы в жиме штанги? (*ответы детей*) Но для начала ответим на вопрос – Как необходимо подготовить себя к старту? (*ответы детей*) Тогда вперед - на разминку и не забываем соблюдать технику безопасности в спортивном зале и при работе со снарядом.

III. Специальная разминка(под музыку)

- Растяжка шеи

Прижмите подбородок к грудитак, чтобы мышцы задней части шеи растянулись.

Задержитесь в этом положении на несколько секунд.

- Вращение шеей:

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Держа подбородок на одном уровне, повернуть шею в сторону до тех пор, пока можете. Вернитесь в исходное

положение и повторите поворот в противоположную сторону. Повторите это упражнение несколько раз.

- Растяжка грудных мышц о стойку

Положите руку на стену или любую вертикальную поверхность и согните локоть на 90 градусов. Наклонитесь вперед всем телом и слегка в сторону от руки до тех пор, пока не почувствуете напряжение грудных мышц. Задержитесь в этой позе на какое-то время, а затем повторите упражнение с другой стороны

- Растяжка трицепса

Сядьте или встаньте в вертикальное положение. Одну согнутую руку расположите так, чтобы ладонь была на уровне основания шеи, а второй рукой возьмитесь за локоть и потянуть до ощущения растяжения трицепсов (в задней части плеча). Задержитесь на 20-30 секунд. Повторите с другой стороны.

- Растяжка мышц спины.

Обхватите одной рукой столб или шест и откиньтесь назад, выпрямив ноги так, чтобы мышцы спины растянулись. Задержитесь на рекомендуемое количество секунд в этой позиции и повторите упражнение с другой рукой.

- Восстановить дыхание.

IV. Основной этап (соревнование)

Тренер: Предлагаю разделиться: юноши остаются со мной и будут соревноваться под моим руководством, а девушки переходят на другую скамью для жима и судить их будет Лилия Минияновна. Готовы? Тогда начинаем наши соревнования!(соревнования по жиму штанги лежа среди юношей и девушек)

V. Заключительный этап. Рефлексия. (Награждение победителей соревнований, подведение итогов)

Учитель: Вот и завершились наши соревнования, награждены победители и участники, поздравляю вас, ребята! Сегодня вы познакомились с новым для некоторых из вас снарядом – штангой! Каждый из вас осилил свой вес! Но штанга, ребята,это не железо! Это стимул, железный стимул двигаться вперед! Ставить перед собой цель и достигать ее, затем «добавлять вес» и вновь достигать цель. И пусть каждый раз она будет вновь и вновь достигнута!

Конечно, спорт играет большую роль в жизни человека, но для каждого он может и должен быть разным, например:

1. Занятия спортом делают нас физическими сильными и укрепляют здоровье.
2. Занятия спортом не только делают нас физическими сильными и укрепляют здоровье, но и развивают силу воли, целеустремлённость.
3. Заниматься спортом необязательно, если человек реализует себя в науке или творчестве.

Вы со мной согласны? Тогда предлагаю на импровизированных разноцветных мини-штангах, которые лежат на столе подписать свои имена и прикрепить их на зеркала, под выбранной вами группой и поделиться своим мнением. (*Ответы детей*)

Ребята, и я вас благодарю. Желаю крепкого здоровья, высоких достижений в спорте и учебе, развивать железный стимул и достигать цель!

Список литературы:

1. Андреев В.И. Здоровьесберегающее обучение воспитание, 2000.
2. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа, 2004.
3. Колесов В.Д. Предупреждение вредных привычек у школьников, 2002.
4. Муравьев В.Л. Жим лежа, 2001.
5. Муравьев В.Л. Жим лежа 2. Универсальная жимовая системы, 2008.
6. Фредерик К. Хэтфилд. Всестороннее руководство по развитию силы, 2002.