



**ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ
НАПРАВЛЕНИЕ РДШ**



**Методические материалы по подготовке и проведению мероприятий для
обучающихся
образовательных организаций по теме
«Основы общефизической подготовки»**



ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РДШ



Сценарий занятия на тему «Основы общефизической подготовки»

Цель:

- выявить уровень адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам;
- ознакомить учащихся с общефизической подготовкой.

Задачи:

- закрепление знаний о методике измерения ЧСС.
- развивать выносливость и аналитическое мышление.
- воспитывать интерес к самостоятельному решению поставленных задач, умение проявлять дисциплинированность и трудолюбие при работе в группе
- укрепление сердечно-сосудистой системы.

Оборудование:

гимнастические маты – 4шт., скамейки – 4шт., скакалки – 4шт, стенки – 4шт, конусы-ориентиры 12шт., секундомер, электронное табло большое, электронное табло малое – 3шт., магнитофон, громкая связь с микрофоном, стулья – 4 шт, планшеты – 7шт, фломастеры, ручки, волейбольные мячи, ноутбук, таблицы измерения ЧСС, графические изображения упражнений, секундомер, свисток.



ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РДШ



Форма проведения: фронтальная, групповая, поточная, индивидуальная.

Методы работы: игры, групповая дискуссия, практическая работа в группах.

Время проведения: 45 мин

План:

- **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ.** Подготовительная часть
- **ОСНОВНОЙ ЭТАП.** Практическое освоение материала
- **ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.** Заключительная часть.



ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РДШ



		измерять пульс, напоминает его допустимые параметры	Озвучивают понятие ЧСС Формулируют личностные цели урока Измерение ЧСС в покое		
Строчные упражнения на месте Ходьба и бег: 1. Спортивная ходьба 2. Бег по кругу, по диагонали 3. Ходьба на носках 4. Бег «зигзагом» по длине зала 5. Ходьба на пятках	3 мин	Корректирует строевые приемы в движении и на месте Регулирует скорость передвижения.	Учащиеся осуществляют учебные действия по намеченному плану (применяется групповой, индивидуальный методы) Выполняют упражнения с использованием известных способов действия	(П) Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег)	Упражнения выполняются в группах в колонне по всему периметру зала, по диагонали, поперек зала со сменой лидера
ОРУ в движении 1. И.п. руки к плечам 1-4 ходьба перекатом с пятки на носок, на	5 мин.	Обеспечивает выполнение команд, коррекция двигательных	Выполняют упражнения с использованием известных способов действия	(Р) Умение оценивать правильность выполнения	1-4 ОРУ выполняются в колонне по кругу по показу учителя, соблюдая дистанцию (вытянутая рука)

<p>каждый шаг вращение в плечевых суставах вперед, 5-8 тоже с вращением назад. 2. . И.п руки вверх ладонями кверху, пальцы переплетены 1-4 на каждый шаг рывковое движение руками назад. 3. Повороты туловища вправо-влево на каждый шаг 4. На каждый шаг наклоны вперед, касаясь поочередно руками пола. 5. Прыжки в шаге «с кочки на кочку» вправо, влево с продвижением вперед 6. И.п. упор лежа сзади, согнув ноги</p>		<p>навыков, создание «ситуации успеха»</p>		<p>двигательных действий</p>	<p>5 ОРУ выполняется в шеренге по ширине зала 6-10 ОРУ выполняется в одной шеренге по длине зала Выполняются в группах поочередно ЧСС 110-120 ударов/мин.</p>
---	--	--	--	------------------------------	---



ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РДШ



РОССИЙСКОЕ
ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

<p>1-4 передвижение вперед, переступая руками и ногами 5-8 тоже назад 7. Сгибание ног в коленях из положения лежа руки вытянуты за головой – 5 повторений, подъём туловища из положения лежа – 5 повт. 8. Имитация прыжков через скакалку 9 Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (с колен)- 8 10. И.п. основная стойка. 1- упор присев, 2 - передвижение в упор лежа, 3- толчком ног упор присев, 4-встать</p>					
---	--	--	--	--	--

**II. ОСНОВНОЙ ЭТАП. Практическое освоение материала
25 мин.**



ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РДШ



<p>Круговая тренировка на 6 станциях(1 круг) <u>Станция №1</u> Комплексное упражнение: Основная стойка 1. Упор присев 2. Толчком ног упор лежа 3. Толчком ног упор присев. 4. Встать</p> <p><u>Станция №2</u> И.п. упор сидя сзади, согнув ноги передвижение вперед, переступая руками и ногами – 4шага вперед, 4шага назад</p> <p><u>Станция №3</u> Подъём ног на гимнастической стенке из положения стоя, руки на перекладине, хватом сверху (ноги сгибать в коленях)</p>	<p>Обеспечивает выполнение команд, корректирует технику ОРУ, правильность измерения ЧСС, записей данных в таблицы, следит за максимальными параметрами ЧСС</p>	<p>Учащиеся осуществляют контроль (применяются формы самоконтроля, взаимоконтроля) Выполняют упражнения с использованием известных способов действия</p> <p>Учащиеся формулируют затруднения и осуществляют коррекцию самостоятельно</p> <p>Правильности выполнения упражнений</p> <p>Учащиеся дают оценку деятельности по её результатам (самооценивание, оценивание результатов деятельности товарищей)</p>	<p>(К) Умение эффективно работать в группах при выполнении поставленных задач, видеть и исправлять ошибки. Сохранять заданную цель. умение взаимодействовать в группе</p> <p>(Р) Умение правильно измерять пульс и знать его допустимые параметры, контролировать и анализировать своё состояние</p> <p>(П) Качественное выполнение ОРУ</p>	<p>Каждой группе выдается таблица (приложение 1) измерения ЧСС по ходу урока. Максимальная ЧСС после нагрузки 180 ударов/мин. Максимальная ЧСС после отдыха 120 ударов/мин. Переходы выполняются шагом по кругу по команде Начало и окончание упражнения по звуковому сигналу (свисток) Упражнения выполняются на точность и правильность в течении 30 сек. ЧСС измеряется за 10 сек и умножается на 6. Измерения ЧСС выполняются по электронному табло и по сигналам учителя до и после нагрузки</p> <p><u>ВАЖНО!</u> Если пульс превышает допустимые параметры учащийся пропускает следующую станцию</p>
--	--	---	--	--



ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РДШ



РОССИЙСКОЕ
ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

<p><u>Станция №4</u> Прыжки через скакалку произвольным способом (бег на месте, прыжки на двух ногах с промежуточным прыжком и без него, либо имитации прыжков), скакалка вращается вперед</p> <p><u>Станция №5</u> Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от стула, от пола</p> <p><u>Станция №6</u> Подъём туловища из положения лежа (ноги согнуты в коленях, руки за голову)</p>			<p>После каждой станции измеряется ЧСС до и после нагрузки и записывается в таблицу группы</p>		
--	--	--	--	--	--



ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РДШ



РОССИЙСКОЕ
ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

III. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ. Заключительная часть.					
Дыхательная гимнастика	2 мин	Обеспечивает выполнение команд, коррекция дыхательных упражнений, исходных положений	Выполняют упражнения с использованием известных способов действия, следят за дыханием Измерение ЧСС в покое и запись в таблицу группы	(Р) Умение оценивать правильность выполнения дыхательных упражнений	Выполняют в позе «кучера», сидя на скамейке, с музыкальным сопровождением
Рефлексия	5 мин	Учитель выясняет у учащихся, что они запомнили Рефлексия, построенная по <u>принципу</u> незаконченного предложения На сегодняшнем уроке я понял, я узнал, я научился, я разобрался..."; "Я похвалил бы себя...";	Учащиеся дают оценку деятельности по её результатам (самооценивание, оценивание результатов деятельности товарищей) Рефлексируют свою деятельность по достижению личностной цели, анализируют своё состояние, высчитывают уровень адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам, исходя из	(П) Осуществляют анализ выполненных действий (К) логично и точно излагать свою точку зрения	Каждая группа рассчитывает уровни адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам по примеру в протоколе ЧСС Высокий уровень: 80-100% Средний уровень: 60 -80% Ниже среднего: ≤60%



Военно-патриотическое направление РДШ



РОССИЙСКОЕ
ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

		"Особенно мне понравилось...";	полученных данных измерения ЧСС		
Домашнее задание		Провести проверку уровня адаптации к нагрузке своих родственников с помощью следующего теста: замерить ЧСС в покое, выполнить 30 приседаний за 1 мин, замерить ЧСС, отдых 5 мин, замерить ЧСС и вычислить уровень адаптации в %, разделив первое измерение на последнее и умножив на 100		(Л) Использование занятий физическими упражнениями для повышения уровня физических кондиций	