**IV ВСЕРОССИЙСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНКУРС**  
**«МОЯ ЛУЧШАЯ МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА»**

**План-конспект** **внеклассного занятия**

**«Железный стимул»**

Авторы:

Шипулова Лилия Минияновна,

учитель иностранных языков

МАОУ СОШ №18 г.Тобольска

Тюменской области

Шипулов Павел Александрович,

тренер по спорту МАУ ЦПСМ города Тобольска

**Тобольск 2022**

Пояснительная записка

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

Спорт, безусловно, всегда является значимой и волнительнойчастью 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, привлекаетвсе большее количество детей к спортуи 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;

- магнезница;

- 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-х классов

**Ожидаемый результат:**

- создание условий для выявление талантливых детей;

- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (пауэрлифтинге);

- вовлечение занимающихся в систему регулярных занятий.

**Организаторы:** Учитель иностранных языков (спортсмен-любитель)

Тренер по спорту «Пауэрлифтинг» (профессиональный спортсмен)

**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 звания Элиты России по жиму штанги в софт экипировки»)*

**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 - п**ауэрли́фтинг** ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *powerlifting*; ***power*** — «*сила, мощь*» + ***lifting***— «*поднятие*») или **силовое троеборье** — силовой вид [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), 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*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) *со*[*штангой*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%B0_(%D1%81%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4))*на спине* (точнее на верхней части лопаток), [*жим штанги* лежа](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B8%D0%BC_%D0%BB%D1%91%D0%B6%D0%B0) на горизонтальной скамье и [*тяга*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D1%82%D1%8F%D0%B3%D0%B0)*штанги*), которые в сумме определяют квалификацию [спортсмена](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD).

**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 груди так, 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 мнение. (*Ответы детей)* Ребята, и я вас благодарю. Желаю крепкого здоровья, высоких достижений в спорте и учебе, развивать железный стимул и достигать цель!

**PS:** После проведения внеклассного занятия «Железный стимул» ребята сначала из интереса решили посетить тренажерный зал, а сегодня они представители сборной команды СК «Молодость». Всем ребятам уже присвоены 1,2 юношеские разряд и они с огромной гордостью выступают на соревнованиях и занимают достойные места на пьедестале! Спорт – это красиво, сильно и модно!

**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.