

**Методическая разработка
воспитательного мероприятия
«Красота, гармония, здоровье»**
*(из опыта работы по организации внеурочной
деятельности по физкультурно-спортивному и
оздоровительному направлению)*

**Степченкова Майя Валерьевна,
учитель физической культуры
МБОУ «Ярцевская средняя школа №1»,
региональный методист**

Целевая аудитория: обучающиеся 9 класса, родители

Направление внеурочной деятельности: физкультурно-спортивное и оздоровительное

Программа в рамках которой проводится мероприятие: «Программа воспитания обучающихся МБОУ «Ярцевская средняя школа №1»

Место мероприятия в рамках раздела программы: модуль «Ключевые общешкольные дела», модуль «Классное руководство», модуль «Работа с родителями»

Формируемая ценность: ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни

Цель: познакомить обучающихся и родителей (законных представителей) с принятыми нормами и представлениями об идеальном телосложении.

Задачи

Личностные:

самоопределение: освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах;

смыслообразование: формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;

ценностная и морально-этическая ориентация: формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

Регулятивные:

умение самостоятельно определять цели своего обучения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;

Познавательные:

умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

умение применять и преобразовывать модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

Коммуникативные:

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

работать индивидуально и в группе;

находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Планируемые результаты:

1 уровень: приобретение обучающимися знаний о принятых нормах об идеальном телосложении;

2 уровень: развитие ценностного отношения обучающихся к своему собственному здоровью и внутреннему миру;

3 уровень: приобретение опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими обучающимися.

Форма проведения воспитательного мероприятия и обоснование ее выбора.

Занятие проводится в форме спортивной лаборатории.

Данная форма проведения занятия предполагает исследование, измерение различных характеристик телосложения, функциональных возможностей и резервов организма, физических качеств, как спортсменов, так и любителей здорового образа жизни. Исследование помогает внедрить в воспитательный процесс методы ранней идентификации и развития спортивного таланта с учетом индивидуальных особенностей организма, позволяя раскрыться молодым спортивным дарованиям.

Формы работы: фронтальная, индивидуальная, групповая.

**Педагогическая технология/методы/приемы,
используемые для достижения планируемых результатов.**

Этап занятия	Методы, приемы , технологии
1.Рефлексивно-оценочный	Опрос «Так выглядят мои занятия спортом»
2.Мотивационный	Элементы дискуссии
3.Этап создания проблемной ситуации и целеполагания	Сравнение (соответствие/несоответствие), наводящие вопросы
4.Этап изучения нового, планирования деятельности	Система измерений тела бодибилдеров, эскиз замеров частей тела, бланк замеров
5.Практический этап	Эскиз замеров частей тела, бланк замеров
6.Анализ полученных результатов	Сравнение с эталоном
7.Этап проектирования	Создание проекта (комплекс упражнений), защита проекта
8.Рефлексивно-оценочный	Опрос «Так выглядят мои занятия спортом в ближайшем будущем»

Рекомендации по использованию методической разработки

Разработка подходит для проведения воспитательных мероприятий, классных часов с привлечением родителей (законных представителей) в рамках программы воспитания школы.

Продолжительность – 60 минут.

Воспитательное мероприятие проводится в рамках недели здоровья, а также может использоваться для выполнения индивидуального итогового исследовательского проекта.

Мероприятие способствует овладению системой знаний о физическом совершенствовании человека и может использоваться в рамках урочной деятельности.

Этап занятия	Обоснование выбора	Методы, приемы, технологии
1. Рефлексивно-оценочный	Персонифицированная оценка личностных результатов	Опрос «Так выглядят мои занятия спортом»

Так выглядят мои занятия спортом



Лежа на диване



Домашние тренировки








В тренажерном зале



Этап занятия	Обоснование выбора	Методы, приемы технологии
2.Мотивационный	Формирование познавательной мотивации	Элементы дискуссии

"100 самых красивых мужчин мира 2021 года"

KingChoice

#1		Сяо Чжань Китайский актер
#2		Чон Чонгук Корейская Певица
#3		Ван Ибо Китайский актер
#4		Крис Хемсворт Австралийский Актер
#5		Ли Минхо Корейский актер

Алгоритм победителя



Историческая справка



Этап занятия	Обоснование выбора	Методы, приемы, технологии
3. Создание проблемной ситуации и целеполагания.	Умение самостоятельно определять проблему и цель деятельности	Сравнение (соответствие/несоответствие), наводящие вопросы



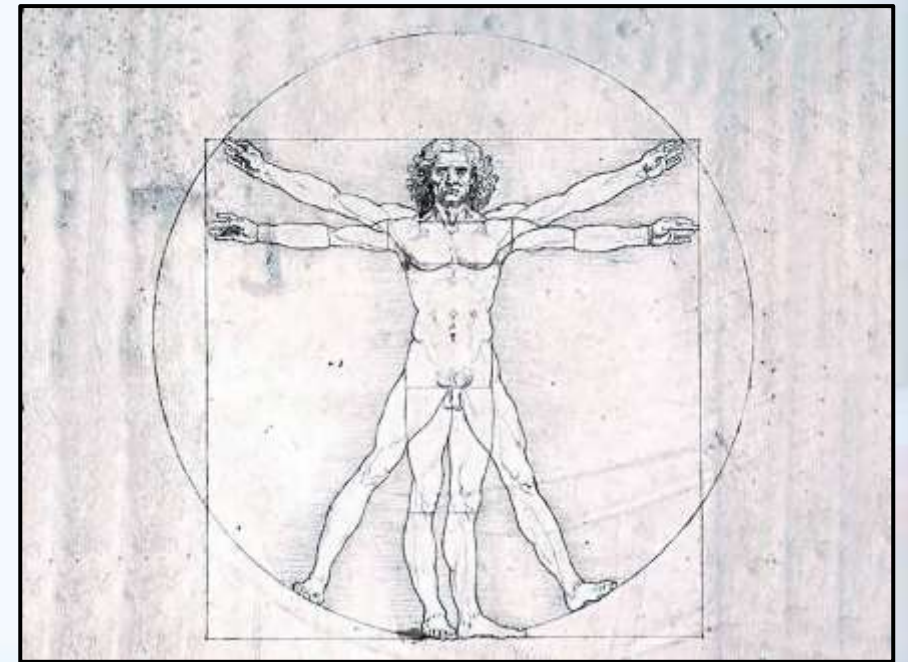
Несоответствие пропорций тела



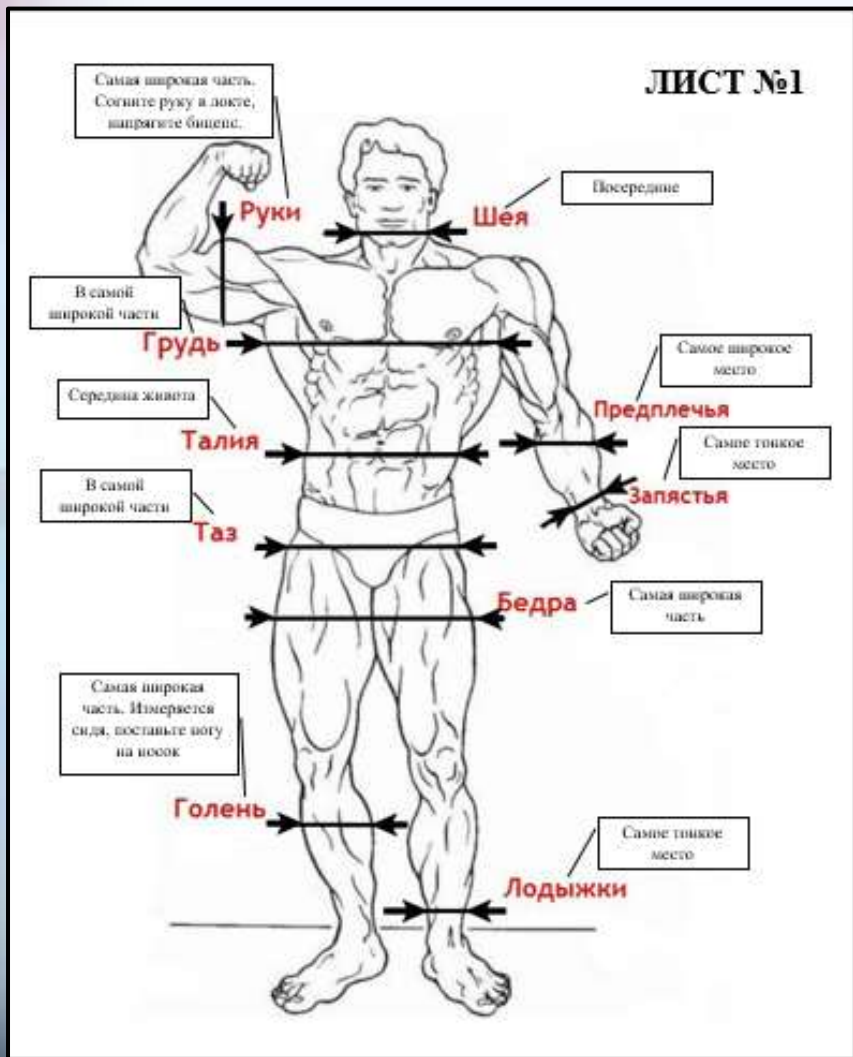
Несоответствие телосложения и выполняемого упражнения

Цель: научиться измерять пропорции тела и подбирать упражнения для их улучшения.

Золотое сечение
1 : 1,618



Этап занятия	Обоснование выбора	Методы, приемы технологии
4. Изучение нового, планирование деятельности.	Последовательная реализация компонентов деятельности	Система измерений тела бодибилдеров, эскиз замеров частей тела, бланк замеров . Сравнение с эталоном
5. Практический.		
6. Анализ полученных результатов		



ЛИСТ №2

№ п/п	Части тела	Объем частей тела (см)	Метод расчета	Система расчетов	Идеальные параметры (см)	Соответствие/ несоответствие исходных и идеальных параметров +,-
1	Шея		38% от обхвата груди	___(обхват груди) / 100 * 38		
2	Запястье					
3	Предплечья		30% от обхвата груди	___(обхват груди) / 100 * 30		
4	Руки (бицепс)					
5	Грудь					
6	Талия		75% от обхвата груди	___(обхват груди) / 100 * 75		
7	Таз		0,9 от объема груди	___(обхват груди) / 10 * 9		
8	Бедра		60% от объема таза	___(обхват таза) / 100 * 60		
9	Голень (икры)		40% от обхвата таза	___(обхват груди) / 100 * 40		
10	Лодыжки					

• равными или почти равными между собой должны быть параметры обхвата голени, рук (бицепсов) и шеи.

Активация
Чтобы активировать раздел "П"

Этап занятия	Обоснование выбора	Методы, приемы технологии
7. Проектирование	Создание и защита проекта	Создание проекта (комплекс упражнений), защита проекта



Идеальное тело



Этап занятия	Обоснование выбора	Методы, приемы технологии
1. Рефлексивно-оценочный	Персонифицированная оценка личностных результатов	Опрос «Так будут выглядеть мои занятия спортом»

Так будут выглядеть мои занятия спортом



Лежа на диване



Домашние тренировки



В тренажерном зале

