

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ф.И.О. тренера-преподавателя МБУ ДО Майинского ДЮСШ МР «Мегино-Кангаласского улуса»,

Тюнгюлюнского филиала: Устинов Дмитрий Дмитриевич

Класс: Базовый уровень (юноши)

Данное занятие соответствует требованиям ФГОС, применены новые образовательные технологии (активные методы обучения) АМО.

Дата занятия: 05.09.2024.

Тема	Тренировка силы хвата рук
Цель	Формирование у обучающихся знаний о мас-рестлинга в РФ, повышение двигательной активности занимающихся, повышение силы хвата рук
Задачи	<i>Образовательные:</i> 1. Ознакомить обучающихся с правилами и требованиям международной федерации «Мас-рестлинга». 2. Проинструктировать обучающихся по технике безопасности на уроках физической культуры и «Мас-рестлинга». 3. Измерить силовые показатели силы хвата учащихся на динамометре, выявить процент силы хвата каждой руки. <i>Обучающие:</i> 4. Повторить специальные силовые упражнения и технику повышения силы хвата рук. 5. Способствовать развитию силы хвата рук. 6. Ознакомление с историей развития М/Р в РС (Я) и РФ. <i>Воспитательные:</i>

	7. Способствовать установлению у обучающихся связей между учебными нормами и их мотивами, формированию основ организованности и дисциплинированности. <i>Оздоровительные:</i> 8. Способствовать укреплению опорно-двигательной систем занимающихся.
Проблема	Сформулировать важность и значение занятий «Мас-рестлинг»
Тип занятия	Комбинированный с образовательно-познавательной направленностью
Формируемые УУД	<i>Личностные:</i> мотивация к занятию (беседа) <i>Познавательные</i> - овладеют знаниями в сфере истории «Мас-рестлинга» <i>Коммуникативные</i> - смогут адекватно передавать информацию (взаимоконтроль) <i>Регулятивные</i> – смогут контролировать свои действия (внимание)
Планируемые результаты	<i>Предметные:</i> Знать: ТБ на занятиях, историю развития «Мас-рестлинга» в РС (Я) и РФ и известных спортсменов. Уметь: выполнять специальные упражнения на силу кисти рук, вычислять процент силовых показателей кисти и общей физики. <i>Метапредметные:</i> Овладение способностью принимать и сохранять цель и задачи занятия, поиска средств их осуществления. <i>Личностные:</i> Развитие мотивов учебной деятельности и формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Основные понятия	<i>Опорные:</i> техника безопасности, силовые упражнения, поддерживающие упражнения. <i>Новые:</i> исторические факты и имена отечественных спортсменов, самоконтроль
Межпредметные связи	История развития «Мас-рестлинга» в РС (Я) и РФ, биология, история, математика, физика
Инвентарь и оборудование	Наглядные пособия по истории развития «Мас-рестлинга» в РС (Я) и РФ, портреты известных спортсменов. Олимпийский гриф, гантели, высокая перекладина, гири, блины олимпийские, скамейки гимнастические.

Формы занятия (формы организации деятельности учащихся)	Фронтальная, индивидуальная, групповая.
Педагогические технологии. Технологии физического воспитания	Здоровьесберегающая Здоровьеформирующая Технология физического воспитания обучающихся с направленным развитием двигательных способностей, рекреационно-спортивная технология ФВ (<i>содействие достижению гармоничности в физическом развитии школьников, подготовка организма учащихся к постепенно возрастающим интеллектуальным и физическим нагрузкам</i>).
Учебное пособие	1. А.А. Захаров. Мас-рестлинг: учебное пособие. – Якутск: Издательский дом СВФУ, 2011. 2. В.В. Находкин. Нравственно-волевое развитие подростков в физкультурно-спортивной деятельности / Под общей редакцией кандидата психологических наук, профессора И.П. Чабыева. – Москва: Издательство МГОУ, 2007 3. Сайт: Силаруков.рф «Основные принципы тренировки хвата».

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА
внеурочного (секции) занятия «Мас-рестлинг»

Содержание учебного материала	Деятельность тренера	Деятельность обучающихся	Формируемые УУД
I. Вводно-подготовительная часть (15 минут)			
1. Построение в шеренгу, приветствие, постановка задач урока.	Организует введение учащихся в занятие; мобилизует к совместной деятельности.	Демонстрируют эмоциональную готовность к занятию Фиксируют проблему	Л: учебно-познавательный интерес к «Мас-рестлинг» П: формулируют понятие «Мас-рестлинг» К: сформируют умения работать в коллективе Р: овладеют способностью организации к уроку
2. Первичный инструктаж по ТБ на занятиях «Мас-рестлинга».	Постановка проблемы.		
3. Ознакомление с историей развития мас-рестлинга в РС (Я) и РФ.	Дает инструктаж обучающимся по ТБ на занятии М/Р.	Активно участвуют в диалоге с учителем.	
4. Обычная ходьба, ходьба с изменением направления	Показывает плакаты, наглядные пособия, портреты по истории развития М/Р, известные М/Р.	Пытаются сформулировать понятие «Мас-рестлинг»	

движения. 5. Бег в медленном темпе. 6. ОРУ в движении. 7. Разминка и растяжка всех мышц тела. 8. Измерение и выявление силовых показателей в проценты.	Организует проведение разминки. Оценивает действия выполнения упражнений. Измеряет силу хвата учащихся на динамометре и объясняет учащимся формулу измерения силовых показателей в проценты	Выполняют ходьбу, бег, ОРУ в движении. Измеряют свою силу хвата кисти рук и решают по заданной формуле процент своей силы.	
II. Основная часть (20 минут)			
Измерение силы хвата у учащихся и поднятием кирпича. Базовые упражнения для кисти - подъём грифа прямым хватом кисти 3х10 - подъём грифа обратным хватом кисти 3х10 - подъем гантели вертикальным хватом кисти	Измеряет и записывает силу хвата рук у учащихся. Напоминает правильность выполнения упражнений. Формирует проблему.	Тянут кирпич с установленной тяжести. Внимательно слушают и воспринимают информацию учителя. Задают вопросы. Выполняют упражнения. Анализируют. Сравнивают собственное выполнение с	Р: оценивать правильность выполнения упражнений Л: учебно-познавательный интерес к учебному материалу К: контролировать действия других учеников

3х10 Повышение сдерживающей силы кисти и пальцев. - поднятие и фиксация на тренажёре кирпич - поднятие и фиксация блина штанги пальцами - отжимания от пола на пальцах. - вис на перекладине прямым хватом пальцами рук. - тяга штанги прямым хватом	Рассказывает и показывает обучающимся правильное выполнение техники. Сдерживания тяжести пальцами рук и кисти. Контролирует выполнение упражнений. Активизирует и направляет работу обучающихся, корректирует и обобщает их ответы (по мере необходимости). Организует показ и контроль за выполнением упражнений.	правильным. Смотрят и оценивают технику выполнения товарищей, активно участвуют в обсуждении (получается или нет, почему). Решают проблему.	
III. Заключительная часть (5 минут)			

1. Заминка кисти рук и пальцев и всего тела. 2. Обсуждение поставленной проблемы, подведение итогов занятия.	Анализирует работу обучающихся на занятии, отмечает положительные результаты. Рефлексия: задает вопросы рефлексивного типа - что понравилось; - что запомнилось; - при выполнении каких упражнений испытывали трудности.	Обсуждают результаты учебной деятельности с другими обучающимися и учителем. Осмысливают собственные действия на уроке; Решают проблему урока	К: формулировать собственное мнение и позицию Л: умение применять л/а упражнения во внеурочной деятельности Р: умение планировать свои действия
--	--	--	---