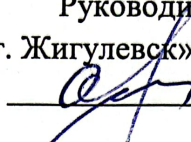


Структурное подразделение
дополнительного образования детей
«Дом детского и юношеского творчества «Успех» г. Жигулевск »
государственного бюджетного образовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы №14
имени полного кавалера ордена славы Николая Георгиевича Касьянова города Жигулёвска
городского округа Жигулёвск Самарской области

Утверждаю
Руководитель СП ДО «Дом детского и юношеского творчества «Успех»
г. Жигулевск» ГБОУ СОШ № 14 г. Жигулевск

Трошеникова О.Д.
12.02.2024



План-конспект

открытого учебно - тренировочного занятия

«Совершенствование техники выполнения рывка»

(в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Тяжелая атлетика»)

Возраст обучающихся: 12-13 лет

Продолжительность: 40 минут

Автор-составитель:

Гущина Ирина Николаевна

тренер- преподаватель

2024г.

<i>Общая характеристика занятия:</i>	
<i>Актуальность</i>	Совершенствование техники выполнения рывка, пропаганда здорового образа жизни.
<i>Длительность</i>	40 минут
<i>Возраст детей</i>	12-13 лет
<i>Количество детей</i>	Группа до 12 человек
<i>Тип занятия по дидактической цели</i>	Комбинированное
<i>Режим занятия</i>	Активный
<i>Цель</i>	Изучение техники рывка. Развитие силы мышц ног, спины, плечевого пояса.
<i>Задачи:</i>	
<i>Обучающая</i>	Совершенствование техники выполнения рывка.
<i>Развивающая</i>	Развитие специальной выносливости.
<i>Воспитательная</i>	Воспитание силы духа.
<i>Оборудование</i>	Скакалки, штанги, диски, перекладина.
<i>Методы обучения</i>	Объяснительный, наглядный.
<i>Метод занятия</i>	Рассказ, беседа, практическая работа.
<i>Приемы занятия</i>	Наглядно действующий. Выполнение упражнений с небольшими весами.
<i>Форма занятия</i>	Фронтальная, групповая.
<i>Этапы занятия</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мотивационный (3 мин.) 2. Содержательный (10 мин.) 3. Практический (20 мин.) 4. Итоговый (4 мин.) 5. Рефлекторный (2 мин.) 6. Домашнее задание (1 мин.)

Ход занятия

<i>Этапы занятия и время</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Организационно - методические указания</i>	<i>Метапредметные результаты. УУД</i>
<p><i>Мотивационный этап</i> /3 мин/</p>	<p>Построение группы, проверка присутствующих. Доведение целей и задач занятия.</p>	<p>Проверка состояния спортивной формы, самочувствие занимающихся.</p>	<p><i>Предметные результаты:</i> формирование техники выполнения рывка</p> <p><i>Личностные результаты:</i> формирование мотивации.</p> <p>УУД: Осмысление вводной информации (П) Самоопределение (Л) Учебно-познавательная мотивация (Л) Подготовка к учебному сотрудничеству (К) Подведение под понятие (П) Определение цели деятельности (Р)</p>
<p><i>Содержательный этап</i> (10 мин.)</p>	<p>1.ОРУ <i>а/.Круговое вращение головой:</i> 1-4 круговые вращения по часовой стрелке, 5-8 против часовой</p>	<p>Плавное вращение головой выполнить по 4 круга.</p>	<p><i>Предметные результаты:</i> фиксирование нового знания</p> <p><i>Личностные результаты:</i></p>

	<p>стрелке.</p> <p>2. <i>Круговое вращение туловища:</i></p> <p>И.п. – стойка ноги врозь. На 1-4 круговые вращения туловища вправо, на 5-8 влево.</p> <p>3. <i>Круговое вращение голени:</i></p> <p>1-8 вращение правой ногой, 1-8 вращение левой ногой.</p> <p>II. ОФП</p> <p>1. Прыжки на скакалке на двух ногах.</p> <p>2. Отжимание от пола.</p> <p>3. Выпрыгивание вверх из приседа.</p> <p>III. Восстановление дыхания.</p>	<p>Ноги прямые, руки держим на туловище упражнение выполнять по 4 круга.</p> <p>Нога согнута в колени под углом 90 градусов выполнить по 8 кругов.</p> <p>Считаем кол-во прыжков 100 раз.</p> <p>Спина прямая, грудью касаемся пола 20 раз.</p> <p>Выпрыгиваем из глубокого приседа 20 раз.</p> <p>Глубокий вдох и выдох.</p>	<p>формирование познавательной мотивации</p> <p>УУД: подведение под понятие (П).</p> <p>Учебное сотрудничество (К).</p> <p>Познавательная инициатива (Р).</p>
<p><i>Практический</i> <i>/20 мин/</i></p>	<p>1. Протяжка рывковая.</p> <p>2. Рывок классический.</p>	<p>Из приседа, вытягиваем штангу вверх, на прямые руки и делаем резкий подсед под нее. Вес штанги индивидуален и для каждого спортсмена, учитывая его физические данные 3*5 раз.</p> <p>Из приседа вытягиваем штангу немного выше колен, делаем подрыв и резкий подсед под штангу. Вес индивидуален. Следим</p>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <p>практическая реализация новых знаний и способов действий. Опыт работы в парах.</p> <p><i>Личностные результаты:</i></p> <p>формирование соревновательной мотивации.</p> <p>Самоутверждение</p>

	3.Приседание со штангой на плечах.	за техникой 5*5 раз. Спина прямая, ноги врозь. Выполняем приседание в полный сед. Вес индивидуален. Проследить за техникой 5*5раз.	в успешности УУД: выполнений действий по алгоритму (П). Осознанное понимание учебной задачи (П). Следование в поведении моральным нормам и требованиям (Л).
	4.Растяжка	С приседа прокатываем штангу до положения лежа 10раз.	
<i>Итоговый этап (4 мин)</i>	Подведение итогов	Краткое подведение итогов практической работы (ошибки, достижения).	<i>Предметные результаты:</i> сравнение полученного результата с запланированным <i>Личностные результаты:</i> общая удовлетворенность процессом и результатом УУД: сравнение (П) Извлечение необходимой информации (П).

<p><i>Рефлекторный этап</i> <i>/2 мин/</i></p>	<p>Самооценка детьми своей работоспособности.</p>	<p>Обобщение результатов практической работы на занятии.</p>	<p><i>Предметные результаты:</i> самооценка проделанной работы. <i>Личностные результаты:</i> формирование мотивации на самооценку. УУД: построение логической цепи рассуждений (П). Адекватное понимание причин успеха / неуспеха в учебной деятельности (Л).</p>
<p><i>Домашнее задание</i> <i>/1 мин/</i></p>	<p>Информация о домашнем задании.</p>	<p>Комплекс упражнений правильности выполнения упражнений.</p>	<p><i>Предметные результаты:</i> самостоятельная актуализация полученных знаний, умений.</p>

Список литературы.

- Абрамов Ю.П. Задачи массовой физкультуры - СПб, 2001 г.
Воробьев А.Н., Прилепин А.С., / тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 2006.
Горулев П.С. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы. - М.: Уфим. фил. Урал. гос. акад. физ. культуры, 2004.
Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. - М.: Советский спорт, 2005.
Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика и возраст. - Свердловск: Изд-во Урал. ун-та. -2001
Карпман В.Л. Спортивная медицина: Учебник для институтов физической культуры / В.Л. Карпман - Москва: Физкультура и спорт, 2005.