|  |  |
| --- | --- |
| Фамилия, имя, отчество автора: | Панфилова Екатерина Юрьевна |
| Место работы: | КГУ «Школа-гимназия №10 отдела образования города Рудного» Управления образования акимата Костанайской области |
| Должность: | Учитель физкультуры |
| Номинация: | Лучшая разработка спортивно-массового мероприятия |
| Квалификационная категория: | - |
| Тема: | «Развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств скалолаза по средствам челночного бега и лазания на скалодроме» |
| Класс: | 4-6 класс (11-13 лет) |
| Форма проведения: | Тренировочное занятие (тренировка) |
| Год проведения: | 2021 год |

**Интерактивное тренировочное занятие**

**Тема:** «Развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств скалолаза по средствам челночного бега и лазания на скалодроме»

**Место проведения:** спортивный зал.

**Дата проведения:** 2021 год.

**Время проведения:** 90 мин.

**Цель занятия:**

1. Восстановить спортивной формы.

2. Подготовиться к ближайшим соревнованиям по спортивному скалолазанию.

**Задачи занятия:**

1. Освоение элементов техники скоростного прохождения трасс.

2. Развитие скоростных и силовых способностей скалолазов.

3. Овладение основами техники в скалолазании.

4. Повышение уровня физической и специальной подготовки.

**Тип занятия:** лазание на скалодроме, использованием челночного бега и скоростно-силовых упражнений.

**Инвентарь:** свисток, гимнастические маты, мешочки с магнезией, скамейка.

**Ожидаемый результат:** повысятся физические и лазательные навыки занимающихся.

Занятие осуществляется по Модулям учебной программы:

1. Новые подходы в преподавании и обучении.
2. Обучение критическому мышлению.
3. Обучение в соответствии с возрастными особенностями.
4. Лидерство в обучении.

**Интерактивными методами** на тренировке будут выступать **работа в группах**, стимулирующая друг друга, **выполнение практических задач** и **использование вопросов во время выполнения упражнений.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание занятия** | **Доз/ка** | **ОМУ** |
| **ВВОДНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ- 30 мин** |
| **1. Построение, приветствие, сообщение целей и задач тренировки, инструктаж.** | **1 мин** | * Проверить безопасность зоны тренировки.
* Узнать, нет ли травм у спортсменов.
 |
| **2. Разновидности бега:**- обычный, лёгкий бег. | **10 мин** | * Бежать, держа голову высоко.
* Бедро поднимать как можно выше.
* Пяточки выше.
* Не топаем, бежим на носках.
 |
| **3. Комплекс ОРУ (разминка)** | **12 мин** | * Следить за правильностью выполнения упражнений.
 |
| 1. И.п. – о.с., рр на пояс*Круговые вращения головой* | 10 раз | * Делаем аккуратно, чтобы не повредить мышцы шеи.
 |
| 2. И.п. – о.с., рр на пояс*Наклон головы вперёд-назад-влево-вправо* | 5 раз | * Делаем аккуратно, чтобы не повредить мышцы шеи.
 |
| 3. И.п. – о.с., руки к плечам*Круговые вращения локтями*  | 6 раз | * Амплитуда движения больше.
 |
| 4. И.п. – о.с., нн врозь*Рывки руками* *Рывки руками по диагонали* | 20 раз | * Руки прямые, в локтях не сгибаем.
 |
| 5. И.п. – о.с., нн врозь*Отводы рук с поворотами в стороны**(Руки согнутые в локтях на уровне груди)* | 8 раз | * Ладошки направленны вверх, руки параллельны полу.
 |
| 6. И.п. – о.с., нн врозь, рр на пояс*Круговые вращения туловищем* | 10 раз | * Спина прямая, ноги в коленях прямые.
 |
| 7. И.п. – о.с., нн врозь, рр на пояс*Наклон туловища вперёд-назад-влево-вправо* | 10 раз | * Спина прямая, ноги в коленях прямые.
 |
| 8. И.п. – о.с., нн врозь, пр.р на поясе, лев.р вверху*Наклоны туловища в стороны* | 8 раз | * По 2 наклона в каждую сторону, поменяли руки.
* Рука вверху прямая, прижата к уху.
 |
| 9. И.п. – о.с., нн врозь, рр перед собой*Махи ногами* | 10 раз | * Ноги в коленях прямые, стараемся сделать мах как можно выше.
 |
| 10. И.п. – о.с., нн врозь*Носочки-пяточки (2-мя руками)* | 10 раз | * Не приседаем, делаем как будто встаем на мостик.
* Держим равновесие.
 |
| 11. И.п. – о.с., нн врозь*Носочки-пяточки (1-ой рукой противоположную ногу)* | 5 раз | * Не приседаем, делаем как будто встаем на мостик.
* Держим равновесие.
 |
| 12. И.п. – о.с., нн вместе*Наклон вперёд ( по 3 наклона)* | 5 раз | * Ноги в коленях держим прямые. Стараемся достать ладонями до пола.
 |
| 13. И.п. – о.с., нн на ширине плеч*Наклоны к правой ноге-в центр-к левой ноге (по 2 наклона)* | 5 раз | * Ноги в коленях держим прямые.
 |
| 14. И.п. – о.с., нн врозь*Выпады* | 8 раз | * Задняя нога прямая в колене.
* Спина прямая.
 |
| 15. И.п. – о.с., нн врозь*Выпады в сторону (перекаты)* | 8 раз | * Пятка стоит на полу.
* Спина прямая, руки перед собой.
 |
| **4. Челночный бег**1) от линии старта-до центральной линии-возвращаетесь до лицевой линии старта-финиш: противоположная лицевая линия;2) от линии старта-до центральной линии-возвращаетесь до лицевой линии старта- бежите к противоположной лицевой линии-финиш: лицевая линия старта. | **7 мин**2 раза2 раза | * Смотрите вперёд, куда бежите.
* Слушаем сигнал-свисток.
* Плечи расправлены.
* Спина прямая, руки работают, пятки и бедро поднимаем выше.
 |
|  **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ-45 мин** |
| **5. Лазание «трайверс»**Трайверс- способ передвижения по скалодрому, движение не вверх, а в сторону без существенного набора высоты. | **10 мин** | * Разминаем, разогреваем пальцы и руки.
 |
| **6. Лазание «минутки»**Спортсменам даётся 5 стенок скалодрома, на каждой стенке спортсмен должен продержаться, лазать без срыва по 40 секунд.После окончания 40 секунд, спортсмен переходит на следующую трассу и по сигналу начинает лазание 40 секунд. И так, без перерывов на отдых, спортсмен проходит 5 стенок по 40 секунд лазания на каждой.Задача спортсмена: за 40 сек сделать как можно больше перехватов руками, без срыва на землю.Такое упражнения выполняется в 3 подхода.После каждого подхода отдых 4 минуты. | **19 мин** | * Лазаем без срывов, кто сорвался, снова залазает на стенку.
* Стараемся не стоять на месте, а двигаться по своей стенке.
* Необходимо сделать как можно больше перехватов руками.
 |
| **7. Подтягивания на перекладине (3\*10 раз)**3 подхода по 10 раз | **15 мин** | * Упражнения чередуем (после подтягиваний, сразу переходим на прыжки через скамейку).
* Стараемся упражнения выполнять на скорость.
 |
| **8. Прыжки через скамейку (3\*10 раз)**3 подхода по 10 прыжков |
| **9. Упражнение «стульчик»**Встаньте спиной к стене. Пятки от стены на расстоянии 20 см. Поставьте ноги немного шире плеч, руки держите расслабленными. Садимся, как на стул и сидим «отдыхаем».  | **1 мин** | * Спину держим ровно.
* Колени составляют угол 90˚.
 |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ-5 мин** |
| **10.Построение. Подведение тренером итогов тренировки, указание ошибок. Прощание.**  | **5 мин** | * Всем спасибо за тренировку. Всем до свидания!
 |