|  |  |
| --- | --- |
| 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 раза  2 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! |