**Технологическая карта занятия по скалолазанию**

**Педагог дополнительного образования: Иванова Наталья Викторовна**

**Адрес:** МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»

**Тема занятия:** Техника лазания на трудность и скорость

**Средство обучения (инвентарь):** спортивные маты, снаряжение для скалолазания (страховочные системы, веревки, оттяжки).

**Тип занятия:** комбинированный

**Методы обучения:** словесный, наглядный - приемы спортивной техники

**Форма занятия:** учебно-тренировочное.

**Цель занятия:** Повысить качество техники лазания у обучающихся на скорость и на трудность.

**Задачи:**

**Образовательные:**

* познакомить обучающихся с технологией координации движений при подъеме на скалодроме;
* охарактеризовать мышцы и кости скелета, задействованные в технике лазания.

**Развивающие:**

* развить силовую выносливость организма и координационную способность;
* развить мышечную ткань кистей рук;
* развить грудную, спинную мускулатуру тела,
* сформировать гибкость скелета и изгибов позвоночника.

**Личностные:**

* определять критическую и объективную самооценку знаний и физических способностей обучающихся;
* воспитывать у обучающихся культуру общения и взаимовыручки при выполнении физических упражнений;
* соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила здорового образа жизни.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дидактическая структура занятия** | **Действия педагога** | **Действия обучающихся** | **Планируемый результат** |
| **Организационный момент** | Педагог приветствует обучающихся, проверка присутствующих на занятии. | Построение обучающихся. Обучающиеся приветствуют педагога. | Позитивный настрой обучающихся на спортивное занятие. |
| **Постановка проблемы** | Нацеливает обучающихся на самостоятельное формулирование целей и задач занятия. Вопрос для мотивации к изучению темы:  Какими спортивными упражнениями можно хорошо развить мускулатуру спины, кисти рук?  Для чего необходимо развивать координацию движений тела человеку, занимающемуся скалолазанием? При затруднении через ряд вопросов, педагог подводит к мысли о необходимости занятия спортом, в частности, скалолазанием. | Слушают педагога, участвуют в определении целей и задач занятия, отвечают на вопросы. | Рассуждать, выдвигать гипотезы, отвечать на вопросы,  высказывать свою точку зрения. |
| **Разминка** | Педагог предлагает обучающимся выполнить спортивные упражнения:   1. Бег по кругу зала с поднятыми руками. 2. Руки на поясе: передвижение по залу приставными шагами 3. В положении стоя руки вперед, сжимание и разжимание пальцев рук. 4. В положении стоя руки на талии, круговые движения тела. 5. Наклоны головы вперед, назад, налево и направо 6. Круговые вращения плечами вперед и назад. 7. В положении стоя: нога вперед - вращение тазобедренного сустава. Смена ноги, упражнение повторить. 8. В положении стоя: нога вперед – вращение голеностопного сустава 9. В положении стоя наклоны туловища к носкам ноги.   Педагог следит за техникой безопасности выполнения спортивных упражнений обучащимися, делает замечания, дает советы. Педагог подбадривает обучащихся положительными эмоциями. | Обучающиеся по кругу спортивного зала с поднятыми руками.  Обучающиеся передвигаются по кругу спортивного зала приставными шагами.  В положении стоя, обучающиеся разминают кисти рук.  В положении стоя обучающиеся выполняют круговые движения тела.  В положении стоя, обучающиеся выполняют круговые движения головы.  В положении стоя, обучающиеся выполняют вращение тазобедренного и голеностопного сустава.  В положении стоя, обучающиеся выполняют наклоны туловища к носкам ноги. | В процессе выполнения спортивных упражнений у обучающихся происходит развитие опорно-двигательного аппарата: формируется правильная осанка тела, развиваются кости скелета, скелетные мышцы. Происходит активная вентиляция и увеличение жизненной емкости легких, растяжение и правильное формирование тазобедренного сустава, укрепляются суставы кистей рук.  Обучающиеся определяют объективную самооценку своих спортивных способностей |
| **Основная часть занятия. (1)**  **Подводящие упражнения** | Педагог предлагает обучающимся выполнить спортивные упражнения:   1. Разноуровневое зашагивание на шведской стенке. 2. Лазание траверсом в одну сторону. 3. Рукоход вверх-вниз.   Педагог следит за техникой безопасности выполнения спортивных упражнений обучающимися, делает замечания, дает советы. Педагог подбадривает обучающихся положительными эмоциями. | Обучающиеся подходят к шведской стенке и выполняют разно уровневое зашагивание. (перешагивают через несколько планок шведской стенки)  Обучающиеся выполняют упражнение - лазание траверсом в одну сторону (перемещение по скалодрому).  Спортсмены выполняют упражнение – рукоход, они передвигаются по шведской лесенке с помощью рук, без помощи ног. | Происходит развитие мышц бедра, голени, стопы.  Происходит развитие мышц верхних конечностей: трицепса, бицепса, кистей рук.  Формирование координации движений. Лазание траверсом способствует развитию силы и выносливости мышц рук, ног и позвоночника. При выполнении упражнения - лазание траверсом происходит формирование у обучающихся взаимовыручки и поддержки. |
| **Основная часть занятия. (2)**  **Лазание по скалодрому** | 1. Обучение правильному лазанию (с нижней страховкой) 2. Лазание по скалодрому на скорость. 3. Лазание на трудность 7 трасс с нижней страховкой и имитацией нижней страховки.   Педагог следит за техникой безопасности выполнения спортивных упражнений, отмечает лучшее время у обучающихся. | Обучающиеся одевают страховочную систему, второй ученик становится на нижней страховке и страхует лазание первого.  При выполнении лазания на скорость два спортсмена одновременно поднимаются по скалодрому на опережение, их страхуют два других обучающихся. | Укрепление мышц спины, верхней части туловища, и кистей. Развитие скорости и силовой выносливости организма.  Воспитание у обучающихся взаимовыручки и поддержки при выполнении спортивных упражнений |
| **Заминка.**  **(расслабление мышц тела после физической нагрузки)** | Педагог предлагает обучающимся выполнить спортивные упражнения:   1. Вис на шведской стенке. 2. Поперечный шпагат. 3. Бабочка. 4. Лягушка. 5. Положение, сидя, ноги вместе выпрямили вперед, грудью тянемся к коленкам.   Педагог следит за выполнением спортивных упражнений, отмечает наиболее правильные, предлагает измерять свой пульс после тренировки. | Обучающиеся выполняют упражнения на расслабление мышц и восстановление ритма дыхания и сердцебиения. Делают выводы о состоянии своего здоровья. | Происходит восстановление в спокойное состояние работы организма и всех систем органов. |
| **Подведение итогов. Рефлексия.** | Педагог подводит итоги. Отмечает обучающихся, которые показали лучшее время при лазании по скалодрому на скорость. Благодарит всех за активное участие в проведении занятия. Предлагает оценить меру личного продвижения при выполнении новых спортивных упражнений. | Обучающиеся обобщают полученные знания, отмечают наиболее понравившиеся этапы занятия. | Формирование взаимоуважения и культуры общения среди воспитанников и в отношении к взрослым. |

**Анализ занятия:**

Организационный момент прошел собрано, ребята встретили педагога доброжелательно.

Педагог в начале занятия поставил и озвучил цель и задачи занятия. Для решения задач обозначил средства тренировки (инвентарь).

На следующем этапе занятия, педагог выдвигает проблему для решения задачи. Ребята выдвигают гипотезы, формируется умение обучающихся рассуждать и выдвигать гипотезы. Во время разминки педагог подготавливает организм обучающихся к предстоящей физической нагрузке. Занятие сопровождается музыкальным оформлением, что способствует повышению эмоционального настроя обучающихся.

В основной части занятия педагог с обучающимися работает по основным направлениям подготовки к соревнованиям: трудность, скорость и боулдеринг. Происходит формирование психологической подготовки к соревнованиям и воспитание у обучающихся взаимовыручки, поддержки при выполнении спортивных упражнений, развитие физической выносливости организма.

Обучающиеся выполняют работу на развитие специальной выносливости методом круговой тренировки по дифференцированным трассам (лазание на трудность), совершенствуют технику лазания на эталонной трассе (скорость). Нагрузка на занятии соответствует уровню подготовки обучающихся.

На этапе рефлексии обучающиеся контролируют своё состояние, анализируют свои ошибки, советуют своим партнерам выходы из разных ситуаций на трассе.

Занятие соответствовало поставленной цели и задачам. В ходе занятий цель и задачи достигнуты.