План -конспект занятия №1

Учебно – тренировочная группа третьего года занятий

*ЗАДАЧИ*:

1. *Образовательные:* совершенствование техники попеременного двухшажного хода (отталкивание руками, скользящий шаг).
2. *Физиологические:* развитие физических качеств (быстроты, выносливости) и координационных способностей.
3. *Воспитательные:* формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, воспитание коллективизма, взаимопомощи, самостоятельности.

*ТИП ЗАНЯТИЯ:* Закрепление материала.

*МЕТОД ПРОВЕДЕНИЯ*: Поточный, индивидуальный, игровой.

*МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:* Школьный стадион.

*ИНВЕНТАРЬ*: лыжи, лыжные палки, ботинки, секундомер, флажки .

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Методические замечания** | **Примечание**  |
| ***1. Подготовительная часть.***  | 1. Получение лыж, выход на улицу. | 5 мин. | Проверить исправность инвентаря. | Подготовить организм функционально к работе. |
|  | 2. Построение.Сообщение задач. | 1 мин. | Дети строятся в одну шеренгу, интервал 2 м. | Лыжи и палки в руках. |
|  | 3. ОРУ на лыжах. | 14 мин. |  |  |
|  | А)Разминочный бегБ)И.П. – О.С.1 – вращения руками вперед2 – вращения руками назадВ)И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны;1 – 2 поворот корпусом вправо3 - 4 поворот корпуса влевоГ)И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе1 – наклон вперед2 – наклон назад3 – наклон вправо4 – наклон влевоД) И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе1 – вращение правой ногой, согнутой в колене2 – правой ногой – то жеЕ) Приседания. |  5 мин20 раз20 раз10 – 12 раз10 – 12 раз6 раз20 раз | Медленно, следить за дыханием.Начать медленно, затем ускорить. Повторить 2 раза.Темп постепенно увеличить.Темп среднийВращение в тазобедренном суставе Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить. |  Упражнения выполняются в кругу |
| ***2. Основная часть.*** |  Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.1.Упражнения без лыжа)Стоя на снегу на правой ноге, левая отведена назад – имитация работы рук б)Стоя на левой ноге – то жев)Стоя на снегу- левая нога вперед, правая - на стопу позади – имитация толчка, переноса веса тела, постановка лыжи на снегг)поменять расположение ног – то же2.Упражнения на лыжаха)Прохождение отрезка 20 мб)Прохождение отрезка 20 м с палками.в)Прохождение учебного круга: работа на технику  | 55 мин15 раз15 раз10 раз10 раз3 раза3 раза3 раза | Следить за правильной работой рукНоги согнуты в коленяхБез палок, внимание на работу ног.Внимание на своевременное отталкивание палками, работа ног.Круг – 1 км | Ходьба поточно. Напоминание:Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, два периода – отталкивание и скольжение. Скольжение одновременно с отталкиванием лыжной палкой, противоположной той ноге, на которой стоит лыжник.При прохождении отрезков ведется съемка на видеокамеру, при возникновении ошибок ученик просматривает и исправляет |
|  |  3. Эстафета “Кто быстрее”а) Группа делится на три команды, ребята самостоятельно распределяют этапы.б) Передвижение на отрезке 20 м. попеременным двухшажным ходом. | 5 мин | Последний участник берет флажок и финиширует |  |
| ***3. Заключительная часть.*** | Переход в школу, сдача инвентаря.Подведение итогов урока.Домашнее задание:- имитация движения рук при попеременно двухшажном ходе, - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: мальчики- 30 раз, девочки- 20 раз (ежедневно).  | 10 мин. |   | Соблюдать правила переноса лыж.  |

Тренер – преподаватель Ренжина О.Н.

План конспект №2

Тренировочная группа третьего года занятий

***ЗАДАЧИ*:**

1. *Образовательные:* развитие силовых, скоростно – силовых качеств.
2. *Воспитательные:* формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, самостоятельности.

*ТИП ЗАНЯТИЯ:* Круговая тренировка.

*МЕТОД ПРОВЕДЕНИЯ*: Поточный, групповой.

*МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:* Спортивный зал.

*ИНВЕНТАРЬ*: гимнастические брусья, маты, лыжные эспандеры .

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Методические замечания** | **Примечание**  |
| ***1. Подготовительная часть.*** ***20 мин*** | 1. Построение.Сообщение задач2.Кроссовы бег3.О.Р.У. | 1 мин.2 км10 мин | Построение в шеренгуСредний темпСледить за правильным выбором упражнений. | Разминка проводится на улицеУпражнения предлагают сами занимающиеся. |
| ***2. Основная часть.******60 мин*** | Силовая тренировка1.Прыжки через скамейку2.Отжимания из упора лежа3.Поднимание туловища4.Коньковые приседания5.Эспандер: имитация одновременного бесшажного хода.6.Отжимания на параллельных брусьях | М -40 прыжковД -30 прыжковМ -30 разД – 20 разМ – 40 разД -30 разМ -60 разД -50 раз3 минМ -10 разД -5 раз | Следить за высотой прыжковПравильное выполнение – колени не касаются пола.Без фиксации ногРуки за спиной, смотреть вперед.Следить за работой рук и спины.Полное сгибание и разгибание рук. | Тренировка проводится в спортивном зале круговым способом. Занимающиеся делятся на 4 – 5 групп. После выполнения каждого упражнения отдых 1 мин. После выполнения полного круга упражнений отдых 5 мин.При появлении признаков сильного утомления – выполнение упражнений прекращается. |
| ***3. Заключительная часть.*** | 1.Выполнение упражнений на растягивание и расслабление. | 10 мин | Самостоятельно. |  |

Тренер – преподаватель Ренжина О.Н.

План конспект №3

Тренировочная группа третьего года занятий

***ЗАДАЧИ*:**

1. *Образовательные:* Совершенствование игры в волейбол.
2. *Воспитательные:* формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, смена вида деятельности.

*ТИП ЗАНЯТИЯ:* Игровая тренировка.

*МЕТОД ПРОВЕДЕНИЯ*: Поточный.

*МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:* Спортивный зал.

*ИНВЕНТАРЬ*: набивные мячи, волейбольные мячи .

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Методические замечания** | **Примечание**  |
| ***1. Подготовительная часть.*** ***20 мин*** | 1. Построение.Сообщение задач2.Бег3.О.Р.У. | 1 мин.10 кругов10 мин | Построение в шеренгуСредний темпСледить за правильным выбором упражнений. | Упражнения предлагают сами занимающиеся. |
| ***2. Основная часть.******60 мин*** | 1.Совершенствование техники нижней и верхней передачи, приема мяча:А)передача и прием мяча сверху;Б)передача и прием мяча снизу;В)верхний пас над собой, пас партнеру снизу;Г)передача мяча сверху стоя спиной к партнеру;Д).передачи и прием мяча в тройках.2. Обучение приему мяча снизу и сверху с падением.А)Ловля набивного мяча в низкой стойке и перекат назад на спину.Б)С набивным мячом в руках – выпад правой ногой вперед-вправо, в момент падения вытолкнуть мяч вперед-вверх и выполнить перекат на бедро и спину.3.Двусторонняя игра | 15 мин15 мин30 мин | Следить за траекторией полета мяча.Правильная постановка рук для приема мяча.Следить за высотой полета мяча.Передача точно на партнера, прием стоя лицом к партнеруПасы выполнять точно на партнера. | Упражнения выполняются с малыми набивными мячамиГруппа делится на команды по 5 человек. |
| ***3. Заключительная часть.*** | Бег слабой интенсивности. Упражнения на растягивание и расслабление | 5 мин5 мин | Махи, потряхивания |  |

Тренер – преподаватель Ренжина О.Н.

**Введение в программный материал по лыжной подготовке с использованием информационных компьютерных технологий**

**Цель** **урока:**

осознанное изучение и понимание учащимися значения выполняемых заданий и упражнений, целенаправленного влияния их на организм.

**Задачи:**

1. Организовать учеников для предстоящих занятий. Ознакомить учащихся с требованиями программы по лыжной подготовке.
2. Изучить технику безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося
3. Ознакомить с основными элементами передвижения на лыжах.
4. Научить определять физическую нагрузку с помощью измерения частоты сердечных сокращений.
5. Повысить интерес к лыжному спорту. Популяризация здорового образа жизни.

**Оборудование:**

* компьютеры;
* презентация по теме урока, выполненная в программе «Power Point»;
* тест по теме урока, выполненный в документе «Microsoft Excel»;
* карточки по технике безопасности на уроках лыжной подготовке, выполненные в программе «Microsoft Word»;
* секундомер.

**Ход урока:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно - методические указания** |
| **Вводная (20 мин)** | 1.Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока. 2. **Беседа**: «История развития лыжного спорта». | 1-2 мин.16 мин. | Использовать презентацию - Слайд №1-3 |
| **Основная (60 мин)** | 3. Самостоятельное изучение правил техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой по карточке.4. Выполнить тест «Microsoft Excel» по технике безопасности.5. Оценить работу в группах.6. Познакомить с техникой передвижений на лыжах. Объяснение учителя с элементами фронтальной работы (приложение №2).7.Демонстрация поворота переступанием, подъемов и торможений на лыжах.8. Знакомство группы со схемой лыжного стадиона и передвижений учащихся по нему (приложение №4).9. Научить определять физическую нагрузку с помощью измерения частоты сердечных сокращений.  | 20 мин. 20 мин. .  1-2 мин. 2-3 мин.  3-4 мин. | Использовать карточки по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.Организовать работу за компьютерами в группах по 2-3 человека с целью проверки знаний по технике безопасностиИспользовать презентацию-Слайд №5-6После просмотра и обсуждения слайдов, выполнить имитацию лыжных ходов.Использовать презентацию-Слайд №7-8Использовать презентацию-Слайд №9-11Использовать презентацию-Слайд №12-13 |
| **Заключительная(10 мин)** | 10. Подведение итогов | 10 мин. | Сообщить, что презентация не закончена и что фотографии ребят, лучше всех освоивших программный материал по лыжной подготовке будут находиться на слайде №15.Дать задание познакомиться с видами лыжного спорта. Порекомендовать найти информацию из книг, журналов, специальных учебных дисков, Интернета.  |

План конспект №5

Тренировочная группа третьего года занятий

***ЗАДАЧИ*:**

1. *Образовательные:* Повторить способы тестирования восстановления после нагрузки.
2. *Воспитательные:* формирование сознательного отношения, взаимопомощи, самостоятельности.

*ТИП ЗАНЯТИЯ:* Закрепление пройденного материала.

*МЕТОД ПРОВЕДЕНИЯ*: Поточный.

*МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:* Класс.

*ИНВЕНТАРЬ*: Секундомер, индивидуальный дневник спортсмена.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Методические замечания** | **Примечание**  |
| ***1. Подготовительная часть.*** ***10 мин*** | 1. Построение.Сообщение задачПодготовка необходимого оборудования. | 1 мин.9 мин. | Построение в шеренгуГруппа разбивается на пары. | Занятие проводится в начале каждого тренировочного периода. |
| ***2. Основная часть.**** 1. ***ин***
 | 1.Определение индивидуального тренировочного пульса 2.Определение методом тестирования времени восстановления.- подсчитать пульс в покое;-первый из пары выполняет 30 приседаний за 30 сек. -второй подсчитывает его пульс за 15 сек в конце первой минуты, второй и третей и т.д. пока пульс не достигнет исходных величин.3.Запись результатов в индивидуальные дневники спортсмена. | 10 мин30 мин5 мин | Работать в парах (важно – мальчики с мальчиками, девочки с девочками)Работа в парах. | Напоминание: индивидуальный тренировочный пульс это граница ниже которой развития не происходит. Восстановление на первой и второй минутах – хорошо; на третей – удовлетворительно; на последующих – неудовлетворительно (организму необходим отдых). |
| ***3. Заключительная часть.*** | 1.Подведение итогов занятия.2.Домашнее задание: определение пульса после сна, перед сном и в течение дня. | 5 мин | Запись результата в дневник. |  |

Тренер – преподаватель Ренжина О.Н.