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 бег  Б)И.П. – О.С.  1 – вращения руками вперед  2 – вращения руками назад  В)И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны;  1 – 2 поворот корпусом вправо  3 - 4 поворот корпуса влево  Г)И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе  1 – наклон вперед  2 – наклон назад  3 – наклон вправо  4 – наклон влево  Д) И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе  1 – вращение правой ногой, согнутой в колене  2 – правой ногой – то же  Е) Приседания. | 5 мин  20 раз  20 раз  10 – 12 раз  10 – 12 раз  6 раз  20 раз | Медленно, следить за дыханием.  Начать медленно, затем ускорить. Повторить 2 раза.  Темп постепенно увеличить.  Темп средний  Вращение 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 лыж  а)Стоя на снегу на правой ноге, левая отведена назад – имитация работы рук  б)Стоя на левой ноге – то же  в)Стоя на снегу- левая нога вперед, правая - на стопу позади – имитация толчка, переноса веса тела, постановка лыжи на снег  г)поменять расположение ног – то же  2.Упражнения на лыжах  а)Прохождение отрезка 20 м  б)Прохождение отрезка 20 м с палками.  в)Прохождение учебного круга: работа на технику | 55 мин  15 раз  15 раз  10 раз  10 раз  3 раза  3 раза  3 раза | Следить за правильной работой рук  Ноги согнуты в коленях  Без 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 задач  2.Кроссовы бег  3.О.Р.У. | 1 мин.  2 км  10 мин | Построение в шеренгу  Средний темп  Следить за правильным выбором упражнений. | Разминка проводится на улице  Упражнения предлагают сами занимающиеся. |
| ***2. Основная часть.***  ***60 мин*** | Силовая тренировка  1.Прыжки через скамейку  2.Отжимания из упора лежа  3.Поднимание туловища  4.Коньковые приседания  5.Эспандер: имитация одновременного бесшажного хода.  6.Отжимания на параллельных брусьях | М -40 прыжков  Д -30 прыжков  М -30 раз  Д – 20 раз  М – 40 раз  Д -30 раз  М -60 раз  Д -50 раз  3 мин  М -10 раз  Д -5 раз | Следить за высотой прыжков  Правильное выполнение – колени не касаются пола.  Без фиксации ног  Руки 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 задач  2.Бег  3.О.Р.У. | 1 мин.  10 кругов  10 мин | Построение в шеренгу  Средний темп  Следить 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 мин  15 мин  30 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 партнеру  Пасы выполнять точно на партнера. | Упражнения выполняются с малыми набивными мячами  Группа делится на команды по 5 человек. |
| ***3. Заключительная часть.*** | Бег слабой интенсивности. Упражнения на растягивание и расслабление | 5 мин  5 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 безопасности  Использовать презентацию-Слайд №5-6  После просмотра и обсуждения слайдов, выполнить имитацию лыжных ходов.  Использовать презентацию-  Слайд №7-8  Использовать презентацию-  Слайд №9-11  Использовать 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 задач  Подготовка необходимого оборудования. | 1 мин.  9 мин. | Построение в шеренгу  Группа 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 мин  30 мин  5 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.