

**Конспект
тренировочного занятия по лыжным гонкам
группы СОГ**

Тренировочное занятие № 111– 18.05.2022 года

Тема: «Развитие координации»

Цель: Закрепление навыка координации движения.

Задачи:

1. Укреплять навык координации движений
2. Развивать равновесие при имитации лыжных ходов.
4. Воспитывать чувство взаимовыручки и товарищества в группе, в парах, при игровой деятельности.

Тип занятий: Развитие и закрепление

Метод: игровой

Инвентарь: мячи, скамейки, скакалки, маты, кегли, свисток, секундомер.

Место проведения: спортзал МБОУ ССШ №1

Тренер-преподаватель: Ивченко Светлана Борисовна

Начало занятия: 11.00 -12.30

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>1. Построение (мотивация на тренировочное занятие) Сообщение задач занятий Теория (зачем нужна координация? Для чего её нужно развивать?) Обучающиеся сами ставят образовательную задачу занятия. Создаём хорошее настроение (Мы команда! Взались все за руки и подняли верх! Измерение пульса.</p> <p>2. Ходьба - на носках, руки верх; – на пятках, руки за голову; -на внешней, внутренней стороне стопы. Спортивная ходьба</p> <p>3. Бег</p> <p>4. Прыжки (по диагонали) - на одной ноге; - высокое поднимание бедра; - захлест голени; - двумя вместе.</p> <p>5. Ускорение (по диагонали)</p> <p>6. ОРУ «Игра вызов номеров!»</p>	<p>20 мин.</p> <p>(5 мин)</p> <p>Разминка (15 мин)</p>	<p>Приветствие, сообщение задач занятий. Соблюдение т/б. Мотивация на занятие: Сегодня мы продолжаем осваивать упражнения на координацию. Измеряем пульс до тренировки, вовремя и после. Создаём хорошее настроение, улыбнулись друг другу.</p> <p>Темп средний, следить за дыханием. Интервал 2 метра Воспроизводить упражнение по образцу и показу тренера.</p> <p>Бег равномерный. Прыжки выполняем с амплитудой движения.</p> <p>Ускорение выполняем с частотой движения рук и ног. Догоняем впереди бегущего.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - круговые движения рук; - вращение рук «Мельница»; - наклон в сторону; - глубокий присед; - «упор присев, упор лёжа»; - наклон вперёд; - приседание; - выпрыгивание. 		<p>Игра на внимание и быстроту реакции.</p> <p>При выполнении упражнения называется номер 1,2,3... и все, кто рассчитался под этим номером выбегают к линии «Кто первый» зарабатывает очко команде. ОРУ выполняем с амплитудой движения.</p>
<p>II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>1. Имитация лыжных ходов</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа рук; - ООХ; - равновесие (присед на 1 ноге) - вправо; - влево; - назад; - вперёд. - поворот вокруг себя и стать в «ласточку»; - по свистку в ласточку; - имитация П2х; - шаговая имитация по шеренгам; - имитация по шеренгам в прыжке. <p>2. Круговая тренировка по станциям.</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки на скакалке; • пресс поднимание туловища; • бросок в кольцо; • отжимание; • перепрыгивание через скамейку; • медицинбол (поднимание мяча); • медицинбол (наклон с мячом); • амортизатор ОХ; • равновесие на одной ноге; • упор присев, упор лёжа; • пресс (поднимание ног); • низкая перекладина; • наклон с мячом в сторону; <p style="text-align: center;">Проверка пульса</p> <p>3. ИГРА</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Лапта» - «Перестрелка» 	<p style="text-align: center;">50 мин.</p> <p style="text-align: center;">(10 мин)</p> <p style="text-align: center;">25 мин</p> <p style="text-align: center;">(15мин)</p>	<p>Имитацию лыжных ходов выполняем в движении и на месте. Сохраняем равновесие на одной ноге, голову не опускать, смотреть вперёд.</p> <p>Упражнения с поворотом выполняем по сигналу – сохраняем равновесие.</p> <p>При шаговой имитации выполняем подседание и выталкивание ногой-толчок, при этом сохраняя равновесие.</p> <p>Руки находятся на уровне глаз, при толчке ногой стопу (пятку) проталкиваем вперёд. При прыжке следим за правильной техникой.</p> <p>Круговую тр-ку по станциям выполняем по времени (30 сек) работаем, переход к другой станции, проходим все станции последовательно, следим за правильностью выполнения упражнений.</p> <p>Следим за дыханием.</p> <p>Удерживаем равновесие.</p> <p>Проверяем пульс у избранных за 1 мин.</p> <p><i>Игра выполняется по команде только (свистка), соблюдая Т/Б. Всем выполнять игровые действия в условиях игровой</i></p>

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. Упражнения на координацию:

- повороты с закрытыми глазами:
- вправо, влево, кругом;
- прыжком на 180, 360.

2. Упражнения на восстановление дыхания, растяжение, расслабление
Подведение итогов тренировочного занятия.

Проверка пульса.

Рефлексия тренировочного занятия.

Беседа: Как справились с поставленной задачей? Что давалось тяжело?

Анализ результатов ОФП.

Выполнение Нормативов ГТО – 20мая
(разбор нормативов, и постановка каждому своей цели на соревнования!)

Организованный выход со спортзала

20мин.

(5 мин)

(5 мин)

(10мин)

деятельности. Моделировать игровые ситуации. Девочкам проявлять смелость, волю, решительность и активность
Общение и взаимодействие в команде. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игры

Упражнения на координацию выполнять, контролируя свои действия. Точное приземление.

ОРУ на дыхание, растяжение на мышцы ног, рук, спины.
Беседа с детьми, что получилось, что нет – Почему? Разбор ошибок.

Оценить каждого, назвать, лучших.

Проверка пульса и обсуждение самочувствия.

Домашнее задание:

Отжимание - девочки

Подтягивание мальчики.

Водные процедуры и закаливание.

Подведение контрольных нормативов ОФП (отметить лучших и на что обратить внимание).

Психологический настрой- беседа на соревнования и тактическое прохождение нормативов.

Каждому ученику даётся своя задача и нужно выполнить свой норматив. Всех поблагодарить за хорошую работу.

До свидания!