

Конспект

учебно-тренировочного занятия по лыжным гонкам

Тема: Развитие координации

Цель: Закрепление навыка координации движения.

Задачи занятия:

- Образовательные:** формировать и совершенствовать навык координации движений; развивать равновесие при имитации лыжных ходов.
- Оздоровительные:** создать условия для совершенствования опорно-двигательного аппарата, развивать и совершенствовать физические качества, развивать координационные способности спортсменов, точность воспроизведения движений
- Воспитательные:** развивать волевые, морально-этические качества (ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, самообладание, самоконтроль), воспитывать чувство коллективизма и формировать умение работать в паре, группе, команде, формирование потребности в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физической культурой и спортом.

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

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 90 минут (2 академических часа)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (20')			
Организация занимающихся, проверка готовности к началу занятия. Мотивация на занятие	Построение в одну шеренгу, приветствие Теория (Зачем нужна координация? Для чего её нужно развивать?)	5'	Сообщить тему и цель занятия, проверить соответствие спортивной формы. Обучающиеся сами ставят образовательную задачу занятия.

	<p>Взялись все за руки и подняли руки вверх: «Мы команда!»</p> <p>Измерение пульса</p>		<p>Создаём хорошее настроение и мотивацию на занятие</p> <p>Измерить пульс обучающихся до тренировки</p>
<p>Подготовка мышц рук и ног к предстоящей работе</p>	<p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • в колонне; • на носках, руки вверх; • на пятках, руки за спину; • на внешней стороне стопы, руки вперед; • на внутренней стороне стопы, руки в стороны; • перекатом с пятки на носок, руки к плечам; 	3'	<p>Следить за сохранением дистанции.</p> <p>Следить за сохранением осанки, положением рук.</p> <p>По команде смена ходьбы на бег.</p>
<p>Развитие общей выносливости</p>	<p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • в колонне; • с высоким подниманием бедра, руки перед собой согнуты в локтевых суставах; • с захлестом голени, руки за спину; • приставным правым боком, руки на пояс; • приставным левым боком, руки в стороны; • с выносом прямых ног вперед, руки вперед; • с выносом прямых ног назад, руки на пояс; <p>Прыжки (по диагонали)</p> <ul style="list-style-type: none"> • на одной ноге; • высокое поднимание бедра; • захлест голени; • двумя вместе <p>Ускорение (по диагонали)</p>	7'	<p>Следить за сохранением дистанции</p> <p>С высоким подниманием бедра: колено поднимать выше</p> <p>Захлест делать больше, вперед не наклоняться</p> <p>Следить за правильным выполнением упражнений</p> <p>Следить за тем, чтобы не обгоняли друг друга</p> <p>Прыжки выполнять с амплитудой движения</p> <p>Ускорение выполняем с частотой движения рук и ног. Догоняем впереди бегущего.</p>

	Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.		Руки через стороны вверх, ладони внутрь – вдох, вниз – выдох.
Развитие внимания Развитие быстроты реакции Развитие координационных способностей	ОРУ Игра «Вызов номеров!» <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 	5'	При выполнении упражнения называется номер 1,2,3... и все, кто рассчитался под этим номером, выбегают к линии. Кто первый добежит до линии, зарабатывает очко команде. ОРУ выполняем с амплитудой движения.
Основная часть (55')			
Развитие выносливости, силы, ловкости Развитие координационных способностей	Имитация лыжных ходов <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 	15'	Имитацию лыжных ходов выполнять в движении и на месте. Сохранять равновесие на одной ноге, голову не опускать, смотреть вперёд. Упражнения с поворотом выполнять по сигналу. При шаговой имитации выполнять подседание и выталкивание ногой-толчок, при этом сохраняя равновесие. Руки находятся на уровне глаз, при толчке ногой стопы (пятку) проталкиваем вперёд. При прыжке следить за правильной техникой

<p>Развитие выносливости, силы, ловкости</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>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>Измерение пульса</p>	<p>25'</p>	<p>Выполнять по времени (30 сек) на каждой станции</p> <p>Проходить все станции последовательно, следить за правильностью выполнения упражнений</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Удерживать равновесие</p> <p>Измерить пульс у некоторых учащихся за 1 мин.</p>
<p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Подвижные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Лапта» • «Перестрелка» 	<p>15'</p>	<p>Начало игры выполнять по команде (свисток), соблюдая Т/Б.</p> <p>Всем выполнять игровые действия в условиях игровой деятельности.</p> <p>Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Организовать общение и взаимодействие в команде.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игры</p>
<p>Заключительная часть (15')</p>			

<p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Упражнения на координацию:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повороты с закрытыми глазами: • вправо, влево, кругом; • прыжком на 180, 360 <p>Упражнения на восстановление дыхания, растяжение, расслабление</p>	<p>10'</p>	<p>Упражнения на координацию выполнять, контролируя свои действия.</p> <p>Следить за точным приземлением</p> <p>Выполнять ОРУ на дыхание, растяжение на мышцы ног, рук, спины.</p>
<p>Развитие навыка аналитической деятельности</p>	<p>Подведение итогов тренировочного занятия.</p> <p>Рефлексия.</p> <p>Измерение пульса</p>	<p>5'</p>	<p>Анализ выполнения поставленных задач в течение учебно-тренировочного занятия. Организовать обсуждение прошедшего учебно-тренировочного занятия: что получилось, что нет? Выяснить причины. Разобрать ошибки.</p> <p>Оценить каждого, назвать лучших.</p> <p>Проверка пульса и обсуждение самочувствия.</p> <p>Всех поблагодарить за хорошую работу.</p>