**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы СОГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 03.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** научиться правильно, выполнять технику лыжного конькового хода;

Воспитать чувство самостоятельности, сознательного отношения при выполнении упражнений.

**Задачи занятия:** формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, самостоятельно.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | **1.** Просмотр видеофильма.  Основы техники способов передвижения на лыжах.  **2.** Медленный бег.  **3.** О.Р.У.  - круговые вращения руками;  - наклоны туловища;  -"Вертолет";  -"Мельница" (Самолет);  - круговые вращения туловищем;  - махи левой, правой ногой;  - приседания на двух ногах;  - разминка коленного сустава;  - разминка стопы; | 30 мин | Самостоятельное изучение.  Равномерный бег.  (руками в стороны) вперёд-назад  вперёд, назад, в стороны.  (руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать)  (туловище наклонить вперед, попеременные размахивания руками через стороны вверх-вниз)  (руки вверху над головой)  (круговые движения внутрь, наружу)  (прыжки со сменой ног, на обе ноги) |
| **2.Основная часть**  *Ходьба на лыжах* | **1.** Одновременный одношажный.  **2.** Одновременный двухшажный ход.  **3.** Попеременный ход. | 50 мин | Правильное выполнение техники конькового хода. |
| **3.Заключительная часть** | - Легкий бег;  - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц. | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы СОГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 05.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** развитие силы и силовой выносливости.

**Задачи занятия:**

1.Закрепить комплекс упражнений на силу и выносливость.

2.Повысить уровень общей физической подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | **1.** Медленный бег.  **2.** О.Р.У  - маховые движения руками поочередно вперед и назад.  - круговые движения головой в правую (левую) сторону.  - ноги на ширине плеч, руки к плечам,  круговые движения вперед- назад.  - круговые движения туловищем вправо (влево).  – широкая стойка, наклон вперед, руки в стороны, попеременные  махи руками (мельница). | 20 мин | Бег равномерный, без рывков.  Туловище слегка наклонить вперед, плечи  расслаблены, кисти поднимать до уровня глаз.  Тяжесть тела распределена равномерно, спину держать прямо.  Тяжесть тела распределена равномерно, спину держать прямо  Ноги на ширине плеч, колени не сгибать.  Колени не сгибать. |
| **2.Основная часть** | **1.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или в упоре на скамейке.  **2.** Наклон вперед-вниз.  **3.** Подтягивание на перекладине или на ветке дерева.  **4.** Смена ног в выпаде прыжком.  **5.** Из упора лежа упор присев толчком обеих ног.  **6.** Поднимание прямых ног в висе на перекладине.  **7.** Приседание на одной ноге  **8.** Повороты и вращения туловища.  **9.** Из приседа или полуприседа выпрыгивание вверх.  **10.** Из положения лежа, поднимание туловища, ног, ног и туловища вместе. | 60 мин | Упражнения нужно повторять не менее  10 раз.  Организация внимания, четкое выполнение. |
| **3.Заключитель**  **ная часть** | Заминка. Упражнения на растягивание и расслабление мышц. | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы СОГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 07.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** имитационные упражнения конькового хода.

**Задачи занятия:** закрепить навык техники конькового хода.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | **1.** Медленный бег.  **2.** Специальные беговые упражнения.  - бег с захлестыванием голени назад;  - бег с высоким подниманием бедра;  - многоскоки;  - «ножницы»;  - бег с ускорением. | 20 мин | Равномерный бег.  Приземление на носок, стопы держать мягко.  Корпус наклонен слегка, поднимая бедро-носок вниз.  Руки согнуты в локтях, кулак слегка сжат. |
| **2.Основная часть** | **1**.Имитационные коньковые упражнения движения рук на месте.  **2.** Имитационные коньковые упражнения движения рук на месте с «подседом».  **3.** Имитация конькового хода и коньковые приседы.  **4.** Имитация конькового хода с утяжелителем.  **5.** Коньковые приседания. | 60 мин | Самостоятельное выполнение упражнений.  Держать равновесие. |
| **3.Заключитель**  **ная часть** | - Медленный бег.  - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц. | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы СОГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 10.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:**

1.Формировать интерес к занятиям лыжными гонками.

2. Привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

3. Развивать координационные  способности и физические качества.

**Задачи занятия:**

1. Повторение и закрепление  техники конькового  хода.

2. Развитие координационных способностей.

3. Формирование сознательного отношения при выполнении упражнений самостоятельно.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | **1.** Просмотр видеофильма.  Основы техники способов передвижения на лыжах.  **2.** Медленный бег.  **3.** О.Р.У  - маховые движения руками поочередно вперед и назад.  - круговые движения головой в правую (левую) сторону.  - ноги на ширине плеч, руки к плечам,  круговые движения вперед- назад.  - круговые движения туловищем вправо (влево).  – широкая стойка, наклон вперед, руки в стороны, попеременные  махи руками (мельница) | 30 мин | Самостоятельное изучение.  Бег равномерный, без рывков.  Туловище слегка наклонить вперед, плечи  расслаблены, кисти поднимать до уровня глаз.  Тяжесть тела распределена равномерно, спину держать прямо.  Тяжесть тела распределена равномерно, спину держать прямо  Ноги на ширине плеч, колени не сгибать.  Колени не сгибать |
| **2.Основная часть**  *Развитие координационных способностей* | - имитационные упражнения движения рук на месте.  - имитационные упражнения движения рук на месте с «подседом».  - имитация конькового хода и коньковые приседы.  - имитация конькового хода с утяжелителем. | 50 мин | Самостоятельное выполнение упражнений.  Держать равновесие. |
| **3.Заключительная часть** *Восстановление организма. Улучшение эластичности мышц, подвижности суставов.* | - Легкий бег;  - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц. | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы СОГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 12.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** развитие силы и силовой выносливости.

**Задачи занятия:**

1. Закрепить комплекс упражнений на силу и выносливость.
2. Повысить уровень общей физической подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | **1.** Медленный бег.  **2.** О.Р.У  - маховые движения руками поочередно вперед и назад.  - круговые движения головой в правую (левую) сторону.  - ноги на ширине плеч, руки к плечам,  круговые движения вперед- назад.  - круговые движения туловищем вправо (влево).  – широкая стойка, наклон вперед, руки в стороны, попеременные  махи руками (мельница). | 20 мин | Бег равномерный, без рывков.  Туловище слегка наклонить вперед, плечи  расслаблены, кисти поднимать до уровня глаз.  Тяжесть тела распределена равномерно, спину держать прямо.  Тяжесть тела распределена равномерно, спину держать прямо  Ноги на ширине плеч, колени не сгибать.  Колени не сгибать. |
| **2.Основная часть** | **1.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или в упоре на скамейке.  **2.** Наклон вперед-вниз.  **3.** Подтягивание на перекладине или на ветке дерева.  **4.** Смена ног в выпаде прыжком.  **5.** Из упора лежа упор присев толчком обеих ног.  **6.** Поднимание прямых ног в висе на перекладине.  **7.** Приседание на одной ноге  **8.** Повороты и вращения туловища.  **9.** Из приседа или полуприседа выпрыгивание вверх.  **10.** Из положения лежа, поднимание туловища, ног, ног и туловища вместе. | 60 мин | Упражнения нужно повторять не менее  10 раз.  Организация внимания, четкое выполнение. |
| **3.Заключитель**  **ная часть** | Заминка. Упражнения на растягивание и расслабление мышц. | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы СОГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 14.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** имитационные упражнения конькового хода.

**Задачи занятия:** закрепить навык техники конькового хода.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | **1.** Медленный бег.  **2.** Специальные беговые упражнения.  - бег с захлестыванием голени назад;  - бег с высоким подниманием бедра;  - многоскоки;  - «ножницы»;  - бег с ускорением. | 20 мин | Равномерный бег.  Приземление на носок, стопы держать мягко.  Корпус наклонен слегка, поднимая бедро-носок вниз.  Руки согнуты в локтях, кулак слегка сжат. |
| **2.Основная часть** | **1**.Имитационные коньковые упражнения движения рук на месте.  **2.** Имитационные коньковые упражнения движения рук на месте с «подседом».  **3.** Имитация конькового хода и коньковые приседы.  **4.** Имитация конькового хода с утяжелителем.  **5.** Коньковые приседания. | 60 мин | Самостоятельное выполнение упражнений.  Держать равновесие. |
| **3.Заключитель**  **ная часть** | - Медленный бег.  - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц. | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы СОГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 17.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** формировать у учащихся интерес к занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи занятия:**

1. Развитие силовых, скоростно – силовых качеств.

2. Формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, самостоятельно.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | **1.** Просмотр видеофильма.  Основы техники способов передвижения на лыжах.  **2.** Медленный бег  **3.** О.Р.У.  - круговые вращения  руками;  - рывки руками вверх-вниз попеременно;  - упражнение «Мельница»;  - круговые вращения туловищем;  - круговые вращения тазом;  - упражнение «Лягушка»;  - упор присев, попеременный выпад на ноги. |  | 20 мин | Самостоятельное изучение.  Равномерный бег.  Следить за правильным выбором упражнений. |
| **2.Основная часть**  *Силовая тренировка* | **1.** Прыжки через скамейку.  **2.** Отжимания из упора лежа.  **3.** Поднимание туловища.  **4.** Коньковые приседания.  **5.** Эспандер: имитация одновременного бесшажного хода. | М -25 прыжков  Д -20 прыжков  М -25 раз  Д - 20 раз  М - 30 раз  Д - 20 раз  М - 40 раз  Д - 30 раз | 60 мин | Следить за высотой прыжков.  Полное сгибание и разгибание рук.  Касание локтями коленей.  Правильное выполнение.  Следить за работой рук и спины. |
| **3.Заключительная часть** | - Медленный бег.  - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц |  | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы СОГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 19.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** научиться правильно, выполнять технику лыжных ходов;

Воспитать чувство самостоятельности, сознательного отношения при выполнении упражнений.

**Задачи занятия:** формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, самостоятельно.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | **1.** Медленный бег.  **2.** О.Р.У.  - круговые вращения руками;  - наклоны туловища;  -"Вертолет";  -"Мельница" (Самолет);  - круговые вращения туловищем;  - махи левой, правой ногой;  - приседания на двух ногах;  - разминка коленного сустава;  - разминка стопы; | 30 мин | Равномерный бег.  (руками в стороны) вперёд-назад  вперёд, назад, в стороны.  (руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать)  (туловище наклонить вперед, попеременные размахивания руками через стороны вверх-вниз)  (руки вверху над головой)  (круговые движения внутрь, наружу)  (прыжки со сменой ног, на обе ноги) |
| **2.Основная часть**  *Ходьба на лыжах* | **1.** Одновременный одношажный.  **2.** Одновременный двухшажный ход.  **3.** Попеременный ход. | 50 мин | Правильное выполнение техники конькового хода. |
| **3.Заключительная часть** | - Легкий бег;  - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц. | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы СОГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 21.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** имитационные упражнения конькового хода.

**Задачи занятия:** закрепить навык техники конькового хода.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | **1.** Медленный бег.  **2.** Специальные беговые упражнения.  - бег с захлестыванием голени назад;  - бег с высоким подниманием бедра;  - многоскоки;  - «ножницы»;  - бег с ускорением. | 20 мин | Равномерный бег.  Приземление на носок, стопы держать мягко.  Корпус наклонен слегка, поднимая бедро-носок вниз.  Руки согнуты в локтях, кулак слегка сжат. |
| **2.Основная часть** | **1.**Имитационные коньковые упражнения движения рук на месте.  **2.** Имитационные коньковые упражнения движения рук на месте с «подседом».  **3.** Имитация конькового хода и коньковые приседы.  **4.** Имитация конькового хода с утяжелителем.  **5.** Коньковые приседания. | 60 мин | Самостоятельное выполнение упражнений.  Держать равновесие. |
| **3.Заключитель**  **ная часть** | - Медленный бег.  - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц. | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы СОГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 24.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** научиться правильно, выполнять технику лыжного конькового хода;

Воспитать чувство самостоятельности, сознательного отношения при выполнении упражнений.

**Задачи занятия:** формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, самостоятельно.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | **1.** Просмотр видеофильма.  Основы техники способов передвижения на лыжах.  **2.** Медленный бег.  **3.** О.Р.У.  - круговые вращения руками;  - наклоны туловища;  -"Вертолет";  -"Мельница" (Самолет);  - круговые вращения туловищем;  - махи левой, правой ногой;  - приседания на двух ногах;  - разминка коленного сустава;  - разминка стопы; | 30 мин | Самостоятельное изучение.  Равномерный бег.  (руками в стороны) вперёд-назад  вперёд, назад, в стороны.  (руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать)  (туловище наклонить вперед, попеременные размахивания руками через стороны вверх-вниз)  (руки вверху над головой)  (круговые движения внутрь, наружу)  (прыжки со сменой ног, на обе ноги) |
| **2.Основная часть**  *Ходьба на лыжах* | **1.** Одновременный одношажный.  **2.** Одновременный двухшажный ход.  **3.** Попеременный ход. | 50 мин | Правильное выполнение техники конькового хода. |
| **3.Заключительная часть** | - Легкий бег;  - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц. | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы СОГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 26.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** научиться правильно, выполнять технику лыжных ходов;

Воспитать чувство самостоятельности, сознательного отношения при выполнении упражнений.

**Задачи занятия:** формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, самостоятельно.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | **1.** Медленный бег.  **2.** О.Р.У.  - круговые вращения руками;  - наклоны туловища;  -"Вертолет";  -"Мельница" (Самолет);  - круговые вращения туловищем;  - махи левой, правой ногой;  - приседания на двух ногах;  - разминка коленного сустава;  - разминка стопы; | 30 мин | Равномерный бег.  (руками в стороны) вперёд-назад  вперёд, назад, в стороны.  (руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать)  (туловище наклонить вперед, попеременные размахивания руками через стороны вверх-вниз)  (руки вверху над головой)  (круговые движения внутрь, наружу)  (прыжки со сменой ног, на обе ноги) |
| **2.Основная часть**  *Ходьба на лыжах* | **1.** Одновременный одношажный.  **2.** Одновременный двухшажный ход.  **3.** Попеременный ход. | 50 мин | Правильное выполнение техники конькового хода. |
| **3.Заключительная часть** | - Легкий бег;  - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц. | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы СОГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 28.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** формировать у учащихся интерес к занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи занятия:**

1.Развитие силовых, скоростно – силовых качеств.

2. Формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, самостоятельно.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | **1.** Просмотр видеофильма.  Основы техники способов передвижения на лыжах.  **2.** Медленный бег  **3.** О.Р.У.  - круговые вращения  руками;  - рывки руками вверх-вниз попеременно;  - упражнение «Мельница»;  - круговые вращения туловищем;  - круговые вращения тазом;  - упражнение «Лягушка»;  - упор присев, попеременный выпад на ноги. |  | 20 мин | Равномерный бег.  Следить за правильным выбором упражнений. |
| **2.Основная часть**  *Силовая тренировка* | **1.** Прыжки через скамейку.  **2.** Отжимания из упора лежа.  **3.** Поднимание туловища.  **4.** Коньковые приседания.  **5.** Эспандер: имитация одновременного бесшажного хода. | М -25 прыжков  Д -20 прыжков  М -25 раз  Д - 20 раз  М - 30 раз  Д - 20 раз  М - 40 раз  Д - 30 раз | 60 мин | Следить за высотой прыжков.  Полное сгибание и разгибание рук.  Касание локтями коленей.  Правильное выполнение.  Следить за работой рук и спины. |
| **3.Заключительная часть** | - Медленный бег.  - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц |  | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |