

План конспект открытого занятия “ Совершенствование техники выполнения скользящего попеременного двухшажного и одновременного хода на занятиях по лыжной подготовке. Эстафеты”

Тема занятия: Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного и одновременного хода на тренировке по лыжной подготовке.

Дата проведения: 3.03.2021

Раздел программы: Лыжная подготовка.

Возраст обучающихся: 11-17 лет 5-11 класс.

конспект составил: ПДО И.В. Толстов

Методическая цель: Особенности использования соревновательного метода на занятиях физическими упражнениями.

Цели тренировки:

1. Совершенствование с согласованностью движения рук и ног в переходе через один шаг.
2. Совершенствование навыков одновременного скользящего одношажного, бесшажного и двухшажных ходов. Смена ног во время движения.
3. Развивать гибкость.
4. Развивать общую выносливость.
5. Привить интерес к занятию лыжным спортом и формированию навыков здорового образа жизни.
6. Развить устойчивый интерес к занятию на свежем воздухе.
7. Развить координации движения, чувство равновесия, выносливости.
8. Развить у детей чувство командного духа.

Задачи тренировки:

Образовательная: научить основным элементам техники скользящего шага, техники попеременно – двухшажного хода

Развивающая: Развитие скользящего шага, техники попеременно- двухшажного хода

Свободно владеть техникой попеременно двухшажного хода

Воспитательная: Воспитание морально-волевых качеств у воспитанников, стимулировать интерес к здоровому образу жизни.

1. Подготовить лыжный инвентарь (лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки)
2. Подготовить лыжную трассу, нарезать лыжную

Тип занятия: Занятие совершенствования физических умений и навыков.

Форма занятия: Игровой и соревновательный.

Время: 1,5 часа.

Инвентарь: Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, флажки, мячи, свисток, грамоты

Место занятия: «Центр «Поиск» лыжная трасса.

№	Содержание занятия	Дозировка	Учебно-методические указания
I 10-20 Мин.	Вводная часть: 1. Построение. Сообщение задач тренировки. 2. Получение инвентаря 3. Перемещение до лыжной трассы. 4. построение в одну шеренгу. Строевые упражнения на месте: а) повороты на месте; б) размыкание в шеренге 5. Упражнение на внимание и координацию: И.п.о.с. 1-приставной шаг вправо; 2-приставной шаг влево;	 5мин 5 мин 2 мин 30сек 2мин 3раза 2 мин. 30сек	 Добрый день ребята, я рад вас приветствовать, сегодня на нашем занятии присутствуют Сергеев С.О., Хозяинов П.В. сегодня тема нашего занятия совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного и одновременного хода сегодня наше занятие пройдет, в виде эстафеты и Сергеев С.О., Хозяинов П.В. будут судить правильное выполнение лыжных ходов по прохождении эстафеты но прежде чем приступить к занятию хочу к вам обратить внимание на наличие подходящей формы одежды для занятий лыжной подготовкой. Обратить внимание на наличие спортивной формы. Соблюдение дистанции.

	3-шаг вперед; 4-два хлопка; 6. ОРУ с лыжными палками: 1) И.п.- палку вниз 1-лыжные палки вперед; 2-лыжную палку вверх; 3- лыжные палки вперед; 4-И.п. 2)- И.п. – лыжные палки на плечи 1-поворот вправо; 2-4 и.п.; 3- то же в другую сторону. 3) И.п. – лыжную палку на плечи 1- наклон вперед прогнувшись; 2-4- И.п.; 3- наклон назад. 4) И.п.- лыжная палка вниз. 1- наклон вперед; 2-4-И.п. 3- присед, лыжную палку вперед.	5мин 4-5раз 4-5раз 4-5раз 4-5раз 4-5раз 4-5раз 2мин	Переноска инвентаря. Темп выполнения задания медленный. Обратить внимание на осанку. Добиться правильности выполнения упражнения. Фронтальный способ выполнения. “на 1-3 рассчитайсь!”, “По расчету вперед – Марш!”. Темп выполнения средний. Счет. Спина прямая. Темп выполнения средний. Счет. Резче поворот, спина прямая. Счет. Темп выполнения средний. При наклоне вперед как можно глубже прогнуться в позвоночнике. Ноги в коленях не сгибать. Темп выполнения средний, Счет. При наклоне вперед лыжной палкой коснутся носочков ног. Присед-пятки от земли не отрывать. Разделить группу на три команды. Команды придумывают себе название. у каждой команды свой опознавательный знакПо завершению каждой эстафеты, пришедшие 1-ми получают 1 балл, 2-ми- 2балла, 3-ми- 3балла. За нарушение в выполнении задания ставится штрафное очко. В итоге выигрывает команда, набравшая наименьшее количество баллов. Передвижение любым
--	--	---	--

II. 1 час.	7. Одевание лыж Резче рывок Разворот переступание Основная часть: 8. “Весёлые старты” с элементами попеременный двушажный ход, одновременный. Поворот переступанием. 1) “Лисий след”- передвижение на лыжах по лыжне. 2) “Слалом на равнине” 3) “На одной лыже” 4) “До флажка” 5) “К своим палкам” 6) “Круговая эстафета”	10 мин	свободным классическим ходом. 3-4 флажка на расстоянии 3м, учащиеся объезжают каждый флажок, выполняют “змейку”, Игрок сбивший флажок, обязан поставить его на место и при прохождении дистанции нужно попасть шаром в мишень из положения стойки на одном колене. Исправление ошибок воспитанники передвигаются, используя одновременный одношажный ход, 1 идет отталкиваясь только правой ногой, следующий идет левой ногой и т.д. Передвижение, на лыжах используя только одновременный бесшажный ход. Первый воспитанник доезжает до конца круга с палочками, Второй игрок, бежит без палок, обратить внимание на правильность прохождения дистанции: одновременный вынос рук, с опорой на палки; энергичное размахивание руками.
	Заключительная часть: 11. Построение в одну шеренгу 12. Подведение итогов. 13. Домашнее задание. 14. Сдача спортивного инвентаря	10м. 10м 10м 10м 5x50м	Обучающиеся становятся через 50м друг от друга – по этапам. По сигналу участники первого этапа начинают передвижение до участников второго этапа, передают эстафету и т.д. Эстафета продолжается пока участники первого этапа не вернуться к своему месту, откуда они стартовали, т.е. каждый из участников должен пройти круг.

III. 10-15 мин.		5мин. 1 мин. 1 мин. 5 мин.	Разобрать ошибки. Отметить лучших воспитанников и команды, которые наиболее правильно справились с повторением ранее изученного материала (одновременного и попеременного двухшажного хода). «Лыжная подготовка» Ученики собираются, снимают и чистят лыжи, выстраиваются в колонну, взяв лыжи на плечо и двигаются в лыжный балок.
---	--	--	---