

**МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа»
Юргинский муниципальный округ**

**Открытое учебно-тренировочное занятие по лыжным гонкам
группа начальной подготовки 1 года обучения**

тренер-преподаватель: Головин Валерий Анатольевич

дата проведения: 28 февраля 2024 года

Тема занятия: «Развитие скоростно-силовых качеств»

Цель занятия:

- формировать у обучающихся интерес к занятиям по лыжным гонкам;
- привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом в секциях;
- развивать координационные способности и физические качества;

Метод проведения: индивидуальный, групповой.

Инвентарь: кегли, флажки, стойки, лыжи, лыжные ботинки, палки лыжные, секундомер.

Время проведения: 90 минут

Задачи занятия:

Образовательные:


- Продолжить совершенствовать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- Развитие силовых качеств в технике одновременного бесшажного одновременного одношажного ходов;
- Провести игры и эстафеты с учетом закрепления и совершенствования техники попеременного двухшажного и одношажного ходов.


Воспитательные:

- Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Оздоровительные:

- Формирование у детей правильной осанки;
- Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- Формирование знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений на организм и сохранения здоровья.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно - методические рекомендации
I	Подготовительная часть	23 мин	
	<p>Построение, рапорт, приветствие.</p> <p>Сообщение задач урока.</p> <p>Выход на учебный круг</p> <p>Упражнения из комплекса №6</p> <p>Разминка на лыжах:</p> <p>пройти разминочный круг на лыжах с палками используя ранее изученные движения (одновременный одношажный ход).</p>	<p>2 мин</p> <p>10 мин</p> <p>11 мин</p>	<p>Проверить у детей соответствие формы одежды к занятиям на улице. Проверить исправность лыжного инвентаря. Напомнить основные требования безопасности при занятиях на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Соблюдать интервал во время движения 2 метра. Акцентировать внимание у детей на скольжение на одной лыже.</p> <p>Построить детей, чтобы сильные ученики оказались впереди.</p> 
II	Основная часть	61 мин	
	<p>Напомнить основную схему движений рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом.</p> <p>Имитация работы рук при движении попеременным двушажным ходом.</p> <p>Имитация работы ног при движении попеременным двушажным ходом.</p> <p>Продвижение по лыжне скользящим шагом без палок.</p>	<p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>17 мин дев. 1000 м маль. 1500м</p>	<p>Отталкиваясь поочередно правой и левой ногой. При первых попытках угол отведения носка лыжи не должен быть большой.</p> <p>Руки работают попеременно, при выносе руки вперед, рука слегка согнута в локтевом суставе, поднимается не выше горизонтали. Во время отталкивания когда рука отводится назад мах до упора. Самое важное в движении попеременным ходом наличие скользящего шага и отсутствие двух опорного положения ног. Во время отталкивания нога делает мощный толчок назад и происходит скольжение на одной лыже. Опорная нога слегка согнута в коленном суставе.</p> <p>Обратить внимание на координацию работы рук и ног.</p> <p>Следить за техникой, скоростью передвижения по учебно –</p>

	<p>Развитие силовых качеств Передвижение по лыжне попеременно бесшажным только с помощью работы рук</p> <p>Передвижение по лыжне одновременным бесшажным ходом</p> <p>Провести эстафету разделив группу на 2 команды Выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом</p> <p>Выполнять передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом</p> <p><i>Игра: «Перенеси предмет»</i> Воспитанники стоят в шеренге, по команде бегут к стойке, берут кеглю и возвращаются. При этом держа лыжные палки посередине параллельно земле</p> <p>Передвижение по кругу со скоростью Умеренное передвижение по кругу к месту построения</p>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>15 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>тренировочному кругу (индивидуальный подход).</p> <p>Толчок палками мощный. Рука в момент окончания толчка полностью выпрямляется в локтевом суставе и отводится до упора в плечевом суставе.</p> <p>Толчок палками мощный. Руки в момент окончания толчка полностью выпрямляются в локтевом суставе и отводятся до упора в плечевом суставе</p>  <p>Упражнение выполняется на скорость, при этом учитывается техника владения лыжным ходом.</p> <p>Чтобы не было двухопорного скольжения. Руки работают параллельно лыжам, чтобы не раскачивать тело. Выигрывает тот, кто первым финиширует</p> <p>Цепочка не должна разрываться</p> <p>Внимание за техникой лыжных ходов Следим за дыханием, ЧСС.</p>
III	Заключительная часть	6 мин	
	<p>Снятие лыж, очистка их от снега. Построение учащихся, подведение итогов урока, оценки за урок. Домашнее задание силовая работа (отжимание). Организованный уход в школу.</p>		<p>Отметить наиболее отличившихся на уроке и при проведении эстафет</p>