План - конспект тренировки по лыжным гонкам
2 УТГ

***ЗАДАЧИ*:**

1. *Образовательные:*
   а) повторение и закрепление техники одновременного бесшажного хода (отталкивание руками);
   б) совершенствование техники попеременного двухшажного хода (отталкивание руками, скользящий шаг).
2. *Физиологические:* развитие физических качеств (быстроты, выносливости) и координационных способностей.
3. *Воспитательные:* формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, воспитание коллективизма, взаимопомощи, самостоятельности.

ТИП ЗАНЯТИЯ: Повторение и закрепление изученного материала.
МЕТОД ПРОВЕДЕНИЯ: Поточный, фронтальный, групповой, индивидуальный, игровой.
МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: Школьный стадион.
ИНВЕНТАРЬ: лыжи , лыжные палки, ботинки, секундомер , флажки .

Часть урока	**Содержание учебного материала**	**Дозировка**	**Методические замечания**	**Примечание**
1. Подготовительная часть.	1. Получение лыж, выход на улицу.	1 мин.	Посмотреть на крепление, где обозначено левая, правая.	Подготовить организм функционально к работе.
	2. Построение. Сообщение задач на уроке.	1 мин.	Дети строятся в одну шеренгу, интервал 2 м.	Палки в руках.
	3. ОРУ на лыжах.	10 мин.		
	а) И.о. – на лыжах. Ходьба на месте 1 – поднять левую ногу, согнув в колени, на высоту 10 – 15 см; носок лыжи на снегу. 2 – и.п.		Начинать медленно на четыре счета, постепенно увеличить темп и перейти на	

	3 – поднять правую ногу, носок лыжи на снегу. 4 – и.п. б) Маршировка для рук. И.п. – о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях. 1 - левая рука назад, правая вперед. 1 - сменить положение рук. в) Маршировка для ног . И.п. – о.с. на лыжах , палки в руках. 1 – левое колено вперед, стопа на носок. 2 – левое колено в и.п., правое колено вперед , стопа на носок		два счета. Повторить 10-12 раз. Начать медленно, затем ускорить. Повторить 10-12 раз. Темп постепенно увеличить. Повторить 10 – 12 раз.	
	г) Упражнение для позвоночника. И.п. – о.с. на лыжах , палки вместе под локтями за спиной.		Повороты корпуса влево-вправо. Начать медленно, постепенно ускорить. Повторить 16 раз.	
	д) Наклоны. И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине.		Медленно повторить 8 раз.	
	е) Приседания. И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу. Приседания на полной стопе, руки вперед, колени		Повторить 8 раз.	

	не сводить.			
	ж) Прыжки. И.п. – о.с. на лыжах, руки в упоре на палки. Прыжки на месте на обеих ногах. Носки лыж на снегу.		Повторить 8 – 12 раз.	
2. Основная часть.	1. Повторение техники одновременного бесшажного хода. а) Показ. б) Объяснение-повтор Этот ход состоит из одновременного толчка руками двумя лыжными палками. Два цикла скольжения с отталкиванием и без отталкивания палками. Палки ставятся под острым углом на снег, отталкивание происходит при активном сгибании туловища. В конце отталкивания ноги создают жесткую систему для передачи от толчка до лыжи. Толчки производятся одновременно обеими руками сильно назад до отказа, кисти рук проходят ниже колен. Во время толчка туловище наклоняется вперед, ноги сгибаются в коленях. После отталкивания ребенок скользит на обеих лыжах, отводя руки назад и вверх, а затем выпрямляясь выносит их вперед и опускает на снег под острым углом у грузовых площадок лыж	2 мин.	Повторяя этот ход, надо следить, чтобы дети не только отталкивались, но и энергично наклонялись вперед туловищем.	Обратить внимание на ошибки: Приседание при отталкивании, нет сгибания туловища.

	для очередного толчка.			
	в) Имитация движения рук на месте.	1 мин.	Обратить внимание на жесткое движение при отталкивани и.	
	г) Ходьба полным шагом в движении по группам.	5 мин.		Направление лыжных палок к пятке.
	2. Повторить технику попеременного двухшажного хода. а) Напоминание. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, два периода – отталкивание и скольжение. Скольжение одновременно с отталкиванием лыжной палкой, противоположной той ноге, на которой стоит лыжник. б) Самостоятельное прохождение.	5 мин.	Лыжные палки выносятся вперед и ставятся на снег.	Ходьба поточно.
	3. Эстафета “Кто быстрее” а) Группа делится на четыре команды, ребята самостоятельно распределяют этапы. б) Передвижение на отрезке 10 м. Одновременным бесшажным ходом, обратно попеременным двухшажным ходом.	5 мин. (2 х 10)	Построение в одну шеренгу, расчет на 1,2,3,4. Последний участник берет флажок и финиширует.	Судьи - освобожденн ые дети.
3. Заключ ительн	Переход в школу, сдача инвентаря. Подведение итогов	10 мин.		Соблюдать правила переноса

ая часть.	занятия. Домашнее задание: - имитация движения рук при попеременно двухшажном ходе, одновременном двухшажном ходе. - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: мальчики- 30 раз, девочки- 20 раз (ежедневно).			лыж.