

*Дронов Юрий Николаевич*

*Агупова Ольга Борисовна*

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей*

*Детско-юношеская спортивная школа № 1*

*Мурманская область, г. Североморск*

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
(ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

**Задачи урока:**

**1. Образовательная**

- Обучение классическим лыжным ходам
- Развитие физических качеств: силы, ловкости, координации.

**2. Воспитательная**

- Воспитание волевых качеств (смелости, настойчивости, воли к победе).

- Чувства коллективизма.

- Воспитание потребности к систематическим занятиям ФК и С.

**3. Оздоровительная**

- Укрепление здоровья.

**Дата проведения:** 17 июля 2014 года.

**Место проведения:** лесопарковая зона, спортивный городок.

**Инвентарь:** фишки, гантели, гимнастические коврики.

**Тренер-преподаватель:** Агупова О.Б.; Дронов Ю.Н.



## Продолжительность урока: 90 минут

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p><b>I. Подготовительная часть.</b></p> <p>1. Построение. Приветствие, проверка присутствующих, сообщение задач урока.</p> <p>2. Бег 1000 метров</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения: <b>-на месте:</b> И.П.-Ноги на ширине плеч, руки вверх. 1-4. Круговые вращения руками вперёд. 5-8. Тоже назад. И.П.-Ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1-2. Отведение согнутых рук. 3-4. Отведение прямых рук. И.П.- Ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2. Наклон туловища вправо, руки вдоль туловища 3-4. Тоже влево. И.П.-Ноги широко врозь, наклон вперёд, руки в стороны «мельница» 1. Правой рукой коснуться левой ноги. 2.левой рукой коснуться правой ноги. 3-4. Тоже. И.П.-Ноги широко врозь, руки на поясе. 1. Наклон к левой ноге 2. Наклон вперёд 3. Наклон к правой ноге 4. И.П. И.П.-Выпад правой ногой вперёд, руки на поясе. 1-4. Смена ног прыжком И.П.- стоя спиной друг к другу с захватом под руки. 1-2-1ый номер выполняет наклон, поднимая партнёра на спину. 3-4-И.П.</p>	<p><b>20 мин.</b> 2 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>12 мин.</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>12-16 раз</p> <p>4 раза</p>	<p>Обратить внимание на спортивную форму учащихся. Инструктаж по технике безопасности на уроке.</p> <p>Бег средней интенсивности, по слабопересечённой местности. Пульс 140-150 уд/мин.</p> <p>Выполнять упражнение медленно, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Спина прямая, ноги не сгибать, руки прямые. Максимальная амплитуда движений</p> <p>Наклон выполнять ниже, ноги не сгибать.</p> <p>Ноги прямые, руки прямые, максимальная амплитуда движений.</p> <p>Ноги прямые, наклон ниже.</p> <p>Спина прямая, выпад максимальный.</p> <p>Упражнение выполняется медленно, наклоны возможно ниже.</p>



<p>5-8-тоже выполняет 2-ой номер.  <b>-в движении:</b>  *С высоким подниманием бедра  *С захлёстыванием голени  *Приставным шагом правым боком  *Приставным шагом левым боком  *Скрестным шагом правым боком  *Скрестным шагом левым боком</p>	<p>2х30 м  2х30 м  2х30 м  2х30 м  2х30 м</p>	<p>Максимальная частота движений, бедро как можно выше. Руки согнуты в локтях, работают максимально быстро.  Спина прямая, пятки ног касаются ягодиц.  Выпрыгивание как можно выше.  Выпрыгивание как можно выше.  И.П. – стоя, левым боком по направлению движения. 1 - выполнить приставной шаг левой ногой. 2 – выполнить скрестный шаг правой ногой, так чтобы она оказалась перед левой ногой. 3 – выполнить приставной шаг левой ногой. 4 – выполнить скрестный шаг правой ногой, так чтобы она оказалась сзади левой ноги. В той же последовательности выполняется в другую сторону, соответственно правая нога выполняет приставной шаг, а левая скрестный.</p>
<p><b>II. Основная часть.</b>  <b>1. Имитационные упражнения для попеременного двушажного хода:</b>  а) Исходное положение (И П) - основная стойка (ОС), имитация стойки лыжника.    б) И.П.-О.С, сделать шаг вперёд, принять стойку лыжника, зафиксировать её и вернуться в И.П.    в) Повторить упр. б, заменив шаг на прыжок вперёд.</p>	<p><b>65 мин.</b>    5 мин.    5 мин.    5 мин.</p>	<p>Слегка наклонить туловище и согнуть ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, опустить немного согнутые руки вперёд вниз. Вернуться в И.П. Зафиксировать мышечные ощущения. Обратит внимание на равномерное распределение массы тела на обе ноги. Не допускать положения, при котором колено «накрывает» носок стопы.  Проконтролировать положение рук, туловища и ног. При повторении шага выполнять с правой и левой ноги.  Проконтролировать положение рук, туловища и ног. При повторении прыжки выполнять с правой и левой ноги.  Впереди рука слегка согнута, локоть немного развернут наружу кисть на уровне глаз, ладонь внутрь, пальцы зажаты в кулак; сзади рука прямая, кисть чуть дальше бедра, пальцы выпрямлены. (кисть имитирует держание палки). Не допускать боковых наклонов и</p>

г) И.П.- стойка лыжника (С.Л.), имитация работы рук- поочерёдные махи руками вперёд и назад (без палок).	5 мин.	покачиваний туловища, приседаний. Контролировать положение рук, сохранять положение.
д) И.П.-С.Л. на одной ноге, повторить упр. г со сменой опорной ноги через каждые 8-10 циклов движений.	5 мин.	Проверить зрительно и прочувствовать крайнее положение рук и согласованность их движений.
е) Повторить упр. г с фиксацией положения рук впереди и сзади.	5 мин.	Проверить зрительно и прочувствовать крайнее положение рук и согласованность их движений.
ж) И.П.-С.Л. на левой ноге. Имитируя попеременную работу рук, на каждый вынос правой руки вперёд выполнять мах правой ногой назад.	5 мин.	Через каждые 8-10 циклов движений менять опорную ногу. Добиться согласования руками и ногами, сохранять равновесие.
З) Повторить упр. ж, но мах ногой в каждом цикле движений руками выполнять и назад.	5 мин.	При махе вперёд ногу согнуть, при махе назад выпрямить, т.е. имитировать толчок ногой. Проверить разноимённость толчковой ноги и руки. Как в обычной ходьбе.
<b>2. Силовая подготовка</b> а) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	18 мин. 5х20 раз юноши; 5х15 раз девушки	Сгибание рук выполняется до составления прямого угла между плечом и предплечьем, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела.
б) упражнение «дровосек»	2х40 раз юноши; 2х30 раз девушки	И. П.- стойка ноги врозь широкая (ноги разведены шире плеч); в руках гантеля (вес в зависимости от индивидуальных возможностей). Мах руками вперед до уровня глаз, туловище прямое, наклон туловища до горизонтального положения, руки с гантелями между ног.
в) подъем туловища из положения лежа на спине.	2х1 мин.	И. П. – руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях. Ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей.
3.Общеразвивающая игра: «Последовательная эстафета»	7 мин.	В игре принимают участие две команды. Дистанция делится линиями на 4 отрезка:



<p><b>III. Заключительная часть.</b> Построение. Краткие выводы по уроку. Домашнее задание.</p>	<p>5 мин.</p>	<p>три по 6—10 м и четвертый — 3—5 м (до флажка). У каждой линии находится по одному игроку, пятые игроки стоят за последней чертой. По сигналу первые номера обеих команд бегут ко вторым и передают им эстафету, вторые передают третьим и т. д. После передачи эстафеты первые, вторые, третьи и четвертые номера поворачиваются кругом и возвращаются на свои места. Пятые номера обегают флажок и передают эстафету в обратном порядке. Побеждает команда, пришедшая к финишу первой.</p> <p>Отметить основные части урока. Подведение итогов урока. Оценка работы группы и отдельных учащихся. Определить домашнее задание: имитация перед зеркалом работы рук в попеременном двушажном ходе.</p>
---	---------------	---

