

Открытая тренировка

План-конспект

<p>Подготовительная часть</p>	<p>ОРУ на лыжах.</p> <p>а) И.п. – на лыжах. Ходьба на месте 1 – поднять левую ногу, согнув в колено, на высоту 10 – 15 см; носок лыжи на снегу. 2 – и.п. 3 – поднять правую ногу, носок лыжи на снегу. 4 – и.п. Начинать медленно на четыре счета, постепенно увеличить темп и перейти на два счета. Повторить 10-12 раз. Соблюдать дистанцию между учащимися.</p> <p>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. 2 - сменить положение рук. Начать медленно, затем ускорить. Темп постепенно увеличить. Выполнять с максимальной амплитудой.</p> <p>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 Соблюдать дистанцию между учащимися</p> <p>г) Упражнение для позвоночника. Повороты корпуса влево и вправо. И.п. – о.с. на лыжах, палки вместе под локтями за спиной. Повторить 16 раз Начать медленно, постепенно ускорить.</p> <p>Соблюдать дистанцию между учащимися</p> <p>д). Наклоны. И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине.</p>	<p>7 минут</p> <p>Повторить 10-12 раз.</p> <p>Повторить 10-12 раз Темп постепенно увеличить.</p> <p>Повторить 8 раз</p>
-------------------------------	--	---

	<p>Выполнять медленно. Соблюдать дистанцию между учащимися</p> <p>е) Приседания. И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу. Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить. Выполнять в среднем темпе. Сохранять равновесие и дистанцию</p> <p>ж) Прыжки. И.п. – о.с. на лыжах, руки в упоре на палки. Прыжки на месте на обеих ногах. Носки лыж на снегу. Выполнять в среднем темпе под счет. Сохранять равновесие и дистанцию</p>	<p>Повторить 8 раз</p> <p>Повторить 8 – 12 раз.</p>
<p>Основная часть</p>	<p>Специальные упражнения</p> <p>1. Повторение согласованности движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе.</p> <p>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.</p> <p>Палки ставятся под острым углом на снег, отталкивание происходит при сгибании туловища. В конце отталкивания ноги создают жесткую систему для передачи от толчка до лыжи. Во время толчка туловище наклоняется вперед, ноги сгибаются в коленях. После отталкивания ребенок скользит на одной лыже, а затем выносит другую руку вперед и опускает на палку снег под острым углом у грузовых площадок лыж для очередного толчка.</p> <p>Обратить внимание на ошибки: Приседание при отталкивании, нет сгибания туловища.</p> <p>б). Имитация движения рук на месте.</p>	<p>1 мин</p>

	<p>И.п. стойка лыжника. Правая рука выносится вперёд до уровня подбородка, а левая рука отводится назад до отказа Соблюдать ритм движений, под счет.</p> <p>в). Скользящий шаг руки за спиной Во время скольжения туловище наклоняется вперед, ноги сгибаются в коленях. После отталкивания ребенок скользит на одной лыже Обратить внимание на перенос тяжести тела на опорную ногу.</p> <p>г). Скользящий шаг без палок Правая рука без палки выносится вперёд до уровня подбородка, а левая рука отводится назад до отказа Обратить внимание на перенос тяжести тела на опорную ногу.</p> <p>1.Передвижение на лыжах 2-3 км. попеременным двухшажным ходом и другими изученными лыжными ходами. При передвижении использовать попеременный двухшажный ход Учащиеся запускаются на дистанцию поочередно с интервалом 10 секунд Во время ходьбы дышать через нос..</p> <p>2. Повторить подъем и торможение «плугом»</p> <p>а) технику подъёма на склон «ёлочкой», спуск в средней стойке; Лыжные палки ставятся сзади лыж, носки разводятся, а лыжи ставятся на внутреннее ребро. Подъём осуществляется друг за другом, спуск по 4 человека по команде</p> <p>б) торможение «плугом». При торможении концы лыж соединяются. Лыжи ставятся на внутреннее ребро (кант лыж), а носки их остаются вместе, колени сводятся вместе, палки сзади-свободно. Большое значение имеет опора на палки.</p>	<p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>13 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>
Заключительная	Бег на лыжах	5 минут

часть		
-------	--	--