План-конспект
Вводное занятие по лыжной подготовке для
группы первого года обучения

ЦЕЛЬ: Формирование и развитие основных двигательных действий через имитацию, техники лыжных ходов.

ЗАДАЧИ:

1. Ознакомить и разучить технику классических лыжных ходов.
2. Способствовать развитию физических качеств организма (быстроты, выносливости, координации).
3. Стимулировать учащихся к занятиям зимними видами спорта.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: спортивный зал.
ИНВЕНТАРЬ: конусы, гимнастические палки.

Ход тренировочного занятия

Содержание	Дозировка	Общие методические указания
I. Вводная часть (4 мин.)		
1. Построение Сообщение задач ТЗ. Контроль ЧСС	1 мин. 1 мин. 2 мин.	Проверить самочувствие учащихся, внешний вид, Контроль ЧСС в состоянии покоя.
II. Подготовительная часть (7 мин.)		
1. ОРУ 1. И.п.: о.с руки на пояс повороты головы 1-влево 2- и.п. 3- вправо 4- и.п	4 повт.	Темп медленный
2. И.п.: о.с руки на пояс наклоны головы 1- вниз 2- и.п. 3- назад 4- и.п.	4 повт.	Темп медленный .
3. И.п.: о.с. руки в стороны, круговые движения в кистях 1-4 внутрь 5-8 наружу	4 повт.	Спина прямая
4. И.п: о.с. руки на пояс, наклоны в стороны 1- влево 2- и.п 3- вправо 4- и.п.	4 повт.	Темп медленный

5. И.п: о.с руки на пояс наклоны к ногам 1- к левой 2- по центру 3- к правой 4- и.п	4 повт.	Ноги прямые
6. И.п.: о.с. руки на пояс, круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 влево 5-8 вправо	4 повт.	Темп медленный
7. И.п.: полуприсед, круговые движения в колене 1- 4 влево 5- 8 вправо	4 повт.	Руки на коленях
8. И.п.: о.с. руки на пояс, выпады 1- выпад левой 2- и.п. 3- выпад правой 4- и.п.	4 повт.	Спина прямая, темп медленный
9. И.п.: о.с. руки на пояс, круговые движения в голеностопе 1- 4 влево 5- 8вправо	4 повт.	Поочередно поменять ноги, темп медленный
1-Разминочный бег	2 круга	в медленном темпе (пульс не выше 120 уд./мин.)
III. Основная часть (22 мин.)		
Обучение попеременному двухшажному ходу - Движения руками И.п. – посадка лыжника. - Движения ногами		Дети не смогут воспроизвести его правильно с первого раза. На этом этапе обучения необходимо разделить ход на отдельные движения и приступить к обучению. Движения рук должны быть законченными и свободными. Одна рука выносится вперед до уровня глаз, немного согнутая в локтевом суставе; другая, прямая, опущена вниз и высоко не поднимается. Корпус при этом не совершает колебаний вверх – вниз, ноги неподвижны. При выполнении этого движения толчковая нога может рано отрываться от опоры и не доталкиваться, что при беге на лыжах

И.п. – посадка лыжника, руки за спиной. 1 – отвести ногу назад, выпрямляя ее в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, затем сделать мах; поднять ногу от пола на 15–20 см; 2 – нога плавным движением, немного согнутая в коленном суставе, возвращается в и.п.; 3–4 – то же другой ногой. - Имитация попеременного двухшажного хода на месте И.п. – поза лыжника. По команде тренера дети начинают выполнять имитацию на месте. - Шаговая имитация И.п. – посадка лыжника		выразится в падении скорости. Здесь иногда дети допускают ошибку – слишком рано отрывают толчковую ногу от опоры и в итоге теряют скорость. Для устранения этой ошибки необходимо толчковую ногу отрывать от опоры только при полном выпрямлении, а затем делать мах. Теперь необходимо все ранее изученные движения соединить в единое целое, т.е. выполнить имитацию на месте. Из этого положения сделать широкий шаг, ногу чуть согнуть в колене и поставить ее на опору пяткой с перекатом на всю ступню. После подседания на толчковой ноге тело прямо двигается вперед. Затем следует сделать мах, поднявшись на 15–25 см над опорой, после чего повторить то же самое с другой ноги, совершая руками ритмичные движения, как при имитации на месте.
		Контроль ЧСС сразу после нагрузки.
IV. Заключительная часть (6 мин.)		
Подвижная игра с гимнастическими палками Все учащиеся встают в круг на расстоянии одного шага, лицом в центр. Палки стоят на полу, ученики только придерживают их одной рукой сверху. У каждого по одной гимнастической палке.	5 мин.	По команде тренера, ученики должны отпустить свою палку и поймать палку соседа, стоящего справа или слева (тренер должен заранее выбрать сторону направления). Кто с заданием не справился (не поймал палку), выбывает.
3. Построение, итог урока	1 мин.	