**Конспект открытого учебно тренировочного занятия по лыжным гонкам для группы дополнительного образования в ДОУ**

**Тема: Имитационные и подводящие упражнения в обучении технике лыжных ходов**

**Раздел**: Двигательные умения и навыки – лыжная подготовка

**Тип занятия**: комбинированный

**Тип контроля**: самоконтроль, взаимоконтроль, контроль преподавателя

**Планируемые результаты**

- формирование самооценки и личностное самоопределение к видам деятельности;

- формирование умение управлять дисциплинированностью, трудолюбие и упорство в достижение поставленной цели.

- развитие умения планировать контролировать и давать оценку своим двигательным действиям;

- формирование умение общаться со сверстниками, в паре и группе (соревновательной деятельности)

- уметь высказываться в устной форме

- совершать имитационные упражнения лыжных ходов, стойки лыжника.

- знать о понятие, что такое координация, быстрота, выносливость

- укреплять здоровье посредством развития физических качеств, координации.

**Цель урока:** Формирование и развитие основных двигательных действий через имитацию, техники лыжных ходов.

**Задачи урока:**

1. Развивать способность выполнять множества имитационных упражнений с полной отдачей.

2. Способствовать развитию физических качеств организма (быстроту выносливость координацию) через подвижные игры, эстафеты подводящие к лыжной подготовке.

3. Стимулировать учащихся к занятиям зимними видами спорта.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Организационно–методические указания** |
| **Подготовительная часть** | 7 мин |  |
| Построение:  - приветствие учителя  -самооценка готовности к уроку  - Техника безопасности на уроке  Сообщение темы, задач и цели перед учащимися  Команда:  На право! в обход по залу шагом марш!  Ходьба:  - на носках  - на пятках  -полуприседи  - кисти рук в замок, круговые вращения на 1-4 вправо на 1-4 счета влево.  Перестроение в колонну по 2 для проведения комплекс ОРУ «лыжника»  1 И.П. стойка средняя круговые вращения руками на 1-4 счета в перед с одновременным подъёмом на носки и на 1-4 счета назад  2 И.П. основная стойка -широкая круговые вращения туловищем на 1-4 в правую сторону и 1-4 счета в левую сторону  4 И.П. основная стойка руки на пояс выпад правой ногой вперед на счет 1-2 покачивающие движения вниз, на 3-4 счета смена положения ног с поворотом в противоположную сторону..  5 И.П. руки на пояс, сед на правую ногу, левая выпрямлена в сторону на счет 1-2 перекат тела тяжести на левую ногу.  6 И.П сели на пол ноги в стороны наклоны на раз к правой ноге на 2 наклон по середине на 3 наклон к левой ноге.  7 И.П. основная стойка, руки на пояс приседание на счет1 присед руки выпрямить вперед перед собой на счет 2 исходное положение руки на пояс.  8 И.П. упражнение на равновесие  « ласточка» « самолет»  9 упражнение на координацию движения:  - прыжки  Ходьба на месте под счет  - на месте стой раз, два.  **Основная часть**  **Имитационные упражнения для овладения техникой лыжных ходов:**  **Обучение одновременному бесшажному ходу и одновременно одношажному ходу**  Учащимся предлагается выполнить следующие упражнения:  1. И.п. – поза лыжника.  1 – корпус приподнять, прямые руки вынести вперед-вверх до уровня глаз; 2 – резко наклониться, руки маятниковым движением отвести назад.  2. И.п. – поза лыжника.  1 – приподнять корпус, встать на носки, прямые руки вынести вперед-вверх; 2 – резко наклониться, руки отвести назад.  3. И.п. – поза лыжника.  1 – вытянуть руки вперед, оттолкнуться и сделать небольшой прыжок вперед; 2 – при приземлении корпус активно наклоняется вперед, руки отводятся назад.  **Обучение попеременному двухшажному ходу через имитацию:**  **Посадка лыжника**  – это поза, при которой происходит выполнение движений в различных способах передвижения  **Движение лыжника**  И.п. –посадка лыжника. Движения рук должны быт 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.  ***Движения ногами***  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.  ***Подседание на опорной ноге***  И.п. – поза лыжника, руки заведены за спину. 1 – отвести толчковую ногу назад; 2 – слегка согнув ее, возвратиться в и.п. При этом очень важно правильно сесть на опорной ноге, как при средней посадке лыжника; 3–4 – то же другой ногой.  ***Имитация попеременного двухшажного хода на месте***  И.п. – поза лыжника. По команде учителя дети начинают выполнять имитацию на месте.  Шаговая имитация  И.п. – посадка лыжника. 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  1. И.п. – стоя на левой ноге, правую отвести назад, соответственно левая рука отведена назад, а правая – вперед. Теперь можно начинать имитацию. Через некоторое время этот двигательный навык закрепляется, и ошибка устраняется. 2.И.п. – поза лыжника. Из этого положения учащемуся предлагается начать движение, не думая о работе рук и ног.  Выполняем имитацию изученных лыжных ходов, спуски  Эстафета с препятствиями:  Ребята делятся на две команды.  Слушают выполнения задания и по сигналу учителя начинают эстафету. Выигрывает та команда которая правильно и без ошибок преодолеет препятствие и выполнит задание. (Собрать лыжника)  **Заключительная часть**  **5 мин**  **Рефлексия:**  (умение анализировать свои действия)  **Построение:**  - в шеренгу или полукруг  - Учитель**:**  Вспомним тему урока: Что удалось достичь? Чему научились? Какие качества развивали? | 1.5 мин  30 сек.  2 мин  0.5 круга  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  .  **15 мин.** | Класс! равняйсь! Смирно!  Здравствуйте ребята!  Внешний вид  - отвечают на вопрос учителя  - ребята отгадайте загадку:  Два березовых коня  По снегам несут меня  Кони эти рыжи  И зовут их (лыжи)  Дать установку на выполнение результатов в ходе урока активировать внимание.  Создание ситуации для самоопределения и развития у обучающихся, умения ставить цель и представлять результат  Учитель задает вопрос:  - с чего начинаем урок  - ребята (с разминки)  - для чего она нужна  - ребята (чтобы разогреть организм перед работой).  Ведется счет  Руки на пояс, спина прямая!  Руки за головой, подбородок поднят, спина прямая, взгляд смотрит вперед!  Спина прямая колени согнуты, соблюдать дистанцию.  Максимальное вращение.  Соблюдать дистанцию  Организовать концентрацию внимания учащихся перед выполнением ОРУ  Максимальное вращение , амплитуда большая.  Координация внимания  Спина прямая, выпрыгивание максимально правильно, держать равновесие.  Выполнять наклон глубже  Спина прямая, держать равновесие, пятки не отрывать от пола, колени не сводить.  Правильное выполнение упражнения  Обучение одновременному бесшажному ходу начинается с формирования мотивации. Учащиеся узнают, что представляет собой этот ход, где и когда его применяют.  Техника одновременного бесшажного хода довольно проста, поэтому обучение проводится целостным методом.  Создания у учащихся общего представления о ходе. Объяснить, для чего изучается и где применяется данный вид лыжного хода; затем осуществить образцовый показ хода в целом и предложить выполнить его учащимся. Естественно, дети не смогут воспроизвести его правильно с первого раза. На этом этапе обучения необходимо разделить ход на отдельные движения и приступить к обучению.  При выполнении этого движения толчковая нога может рано отрываться от опоры и не доталкиваться, что при беге на лыжах 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.  Очень важно научить детей выполнять подседание на опорной ноге, чтобы потом лучше оттолкнуться ею и двигаться вперед. Для этого необходимо научиться правильно выполнять следующее упражнение:  Подседание выполняется на опорной ноге за счет движения в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Маховая нога при этом немного согнута в колене и выносится вперед с последующим выпрямлением и мягкой постановкой пятки на опору. Это движение повторяется многократно.  Необходимо все ранее изученные движения соединить в единое целое, т.е. выполнить имитацию на месте.  При имитации данного хода учащиеся часто допускают несогласованные движения рук и ног. Можно предложить учащимся выполнить следующие упражнения для устранения этой ошибки: Учащиеся выполняют движения автоматически, вырабатывая навыки правильной ходьбы, после чего можно будет уделить все внимание имитации попеременного двухшажного хода.  .  Ребята все вместе по сигналу учителя показывают имитацию лыжных ходов по дистанции .  Развитие физических качеств (быстрота, координация, ловкость, выносливость) организма посредством подвижных эстафет.  Учитель: предлагает ребятам Выбирать смайлики которые отражают их впечатление от сегодняшнего занятия!  Поблагодарить учащихся за урок!  Организованно покидают спортивный зал. |