

**ПЛАН-КОНСПЕКТ
ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ
(ЭНП-2)**

Тема урока: «Развитие специальной силовой выносливости»

Место проведения: лыжная база МБУ ДО «СШ»

Дата проведения: 26.02.2024 год.

Цели урока:

- формировать у учащихся интерес к занятиям по лыжным гонкам;
- привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом в кружках и секциях;
- развивать координационные способности и физические качества;

Метод проведения: индивидуальный, групповой.

Инвентарь: лыжи, палки лыжные, секундомер.

Время проведения: 135 минут.

Конспект составил: тренер-преподаватель Лисичкин И.В.

Задачи урока:

Образовательные:

- Воспитание специальной выносливости.
- Развитие силовой и скоростной выносливости.

Воспитательные:

- Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
- Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Оздоровительные:

- Формирование у детей правильной осанки.
- Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Формирование знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений на организм и сохранения здоровья.

Образовательные технологии:

- здоровьесбережения,
- поэтапное формирование умственных действий,

- дифференцированного подхода в обучении,
- педагогики сотрудничества, проблемного обучения,
- развитие творческих способностей учащихся,
- информационно – коммуникационные.

Система деятельности.

Познавательная деятельность:

- информационная – владение информацией;
- деятельностная – владение техникой упражнений;
- личностная – осознание личностного значения познавательного предмета.

Преобразующая деятельность:

- самостоятельность, которая выражается в познавательной активности, проявляющей в интересах, стремлении и потребностях;
- готовность к преодолению трудностей связанных с силой воли;
- оперативность, которая предполагает правильное понимание стоящих перед обучающимися задач и действия их решения.

Общеучебная деятельность:

- разностороннее развитие ребенка, вооружение его знаниями, умениями и навыками необходимыми в спорте и жизни;
- применение современных технологий обучения, предусматривает формирование у учащихся общеучебных умений и навыков;
- занимательный, познавательный интерес – игры, которые вызывают у учащихся живой интерес к процессу познания, помогают освоить учебный материал.

Самоорганизующаяся деятельность:

- владение знаниями ОРУ, которые являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз во время приготовления уроков;
- умение пользоваться иллюстрациями, таблицами, в которых описаны те или иные упражнения;
- владение двигательными качествами, подсчитывать изменения частоты сердечных сокращений;

организовывать спортивные соревнования

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Вводная часть	20 мин	
1.	Построение. Расчёт и проверка наличия занимающихся, сообщение задач урока	30-45сек	Начать организованно, сосредоточить внимание занимающихся
2	Разминка (ОРУ): <ul style="list-style-type: none"> • круговые вращения руками 	20мин 30\30	Силовой городок. руки прямые, в стороны

	<ul style="list-style-type: none"> • рывки руками вверх-вниз попеременно • упражнение «Мельница» • круговые вращения туловищем • круговые вращения тазом • упражнение «Лягушка» • упор присев, попеременный выпад на ноги <p><i>Упражнения движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • махи ногами вперед-назад-вперед • выпады в шаге <p><i>Силовая гимнастика</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • подтягивание на низкой перекладине • подтягивание на высокой перекладине • отжимание упором сзади от скамейки 	<p>20\20</p> <p>30\30</p> <p>10\10</p> <p>10\10</p> <p>25раз-мал.</p> <p>15раз-дев.</p> <p>25раз-мал.</p> <p>15раз-дев.</p> <p>1-2 круга</p> <p>1-2 круга</p> <p>Дев.-5раз по 3 подхода</p> <p>Мал.-10 раз по 3 подхода</p> <p>Дев.-25раз</p> <p>Мал.-35раз</p>	<p>руки прямые ,</p> <p>туловище наклонно вперед, попеременные размахивания руками</p> <p>руки вверх над головой</p> <p>руки на поясе</p> <p>положение: упор лежа, сгибать и разгибать руки</p> <p>таз не поднимать высоко, опорную ногу выносить вперед</p> <p>соблюдать дистанцию, ноги в коленях не сгибать</p> <p>опорную ногу «раскрывать»</p> <p>спина прямая, руки не разводить</p> <p>упражнение выполнять за шею</p> <p>Спина прямая, локти не разводить</p>
	Основная часть	90 мин	
1.	Организованный выход на учебный круг и передвижение на учебно-тренировочный круг		Проверить инвентарь, подогнать индивидуально петли на палках, одежда согласно погоде.
2.	Передвижение по учебно-тренировочному кругу коньковым стилем слабой интенсивностью	Дев. 1500*6 Мал. 1500*8	Следить за техникой (индивидуальный подход)
3.	Передвижение по учебному кругу средней интенсивностью	Дев. 1500+650м Мал. 1500*2	Следить за техникой и темпом (индивидуальный подход)
4.	Передвижение по малому учебному кругу(650м) интервальным методом	Дев. до 6 кругов Мал. до 10 кругов с отдыхом до 3 мин.	Старт отдельный через 10 сек. Сильнейших ставить вначале колонны. Результаты фиксировать. Следить за состоянием учащихся, измерять пульс, при необходимости отправлять на заминочный круг
	Заключительная часть	25 мин	
1.	Заминка. Прохождение учебного круга слабой интенсивностью	1500м всем	Снять напряжение, отдышаться
2.	Передвижение до лыжной базы, проверка инвентаря		При необходимости очистить лыжи от снега. Внимательно переходить дорогу.
3.	Упражнения на растягивание и расслабление (индивидуально)	5-6 мин.	Силовой городок.

	Подведение итогов тренировки	3-5 мин.	Рефлексия
--	---	----------	-----------