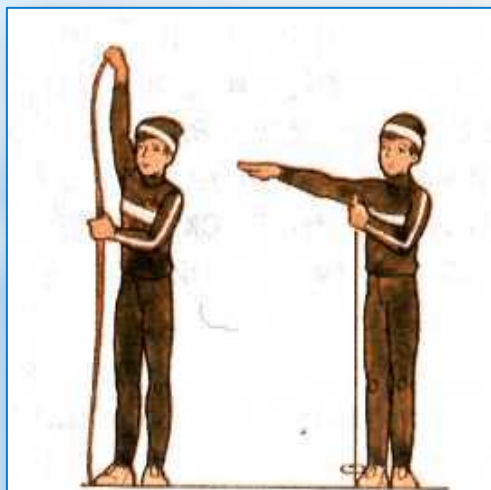


# План-конспект проведения открытого урока по лыжной подготовке во 2 классе

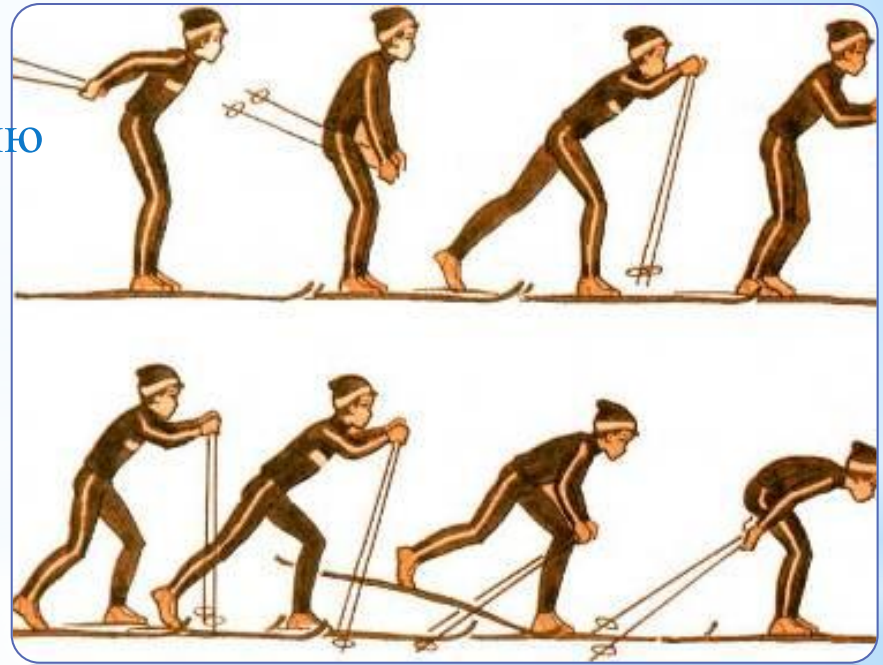
Тема урока: **«РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-  
СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ»**



Подготовила: учитель физической  
культуры  
ГБОУ школа № 320  
Третьякова Е.Н.

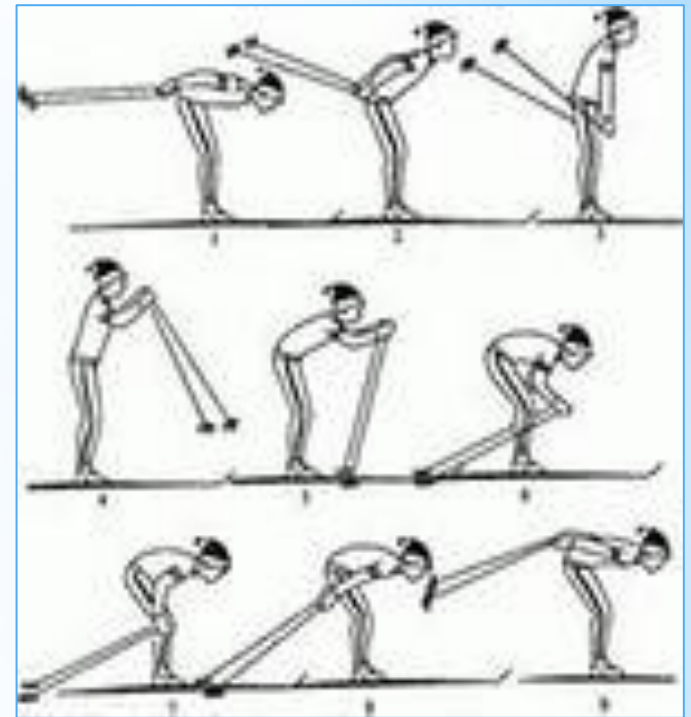
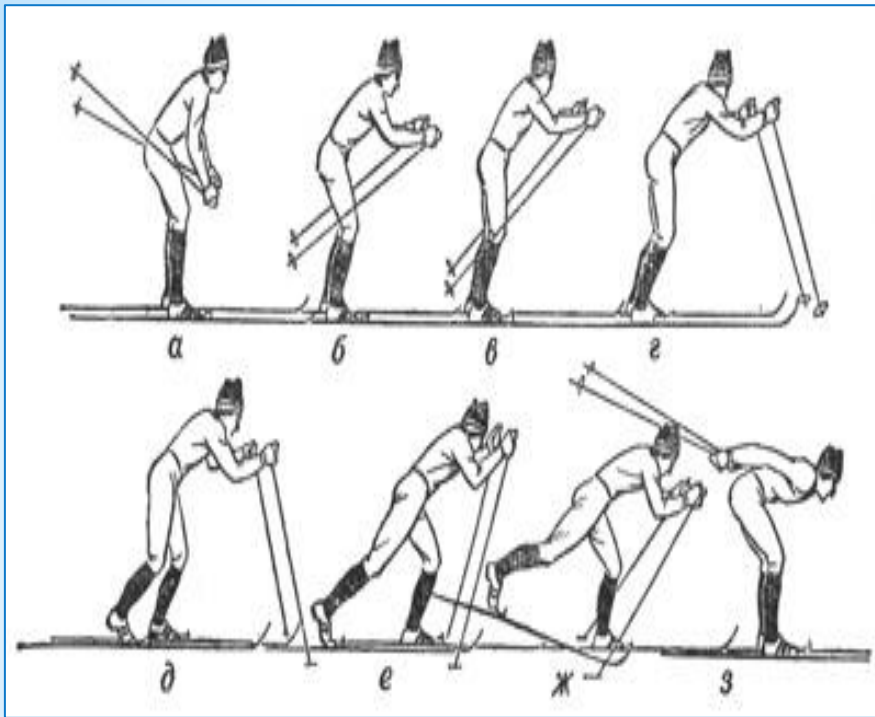
## Цель:

- \* Привитие интереса к занятию лыжным спортом.
- \* Отвлечение от вредных привычек, формирование навыков ЗОЖ.



## **Применяемые образовательные технологии:**

игровые,  
лично-ориентированные  
здоровьесберегающие образовательные технологии.

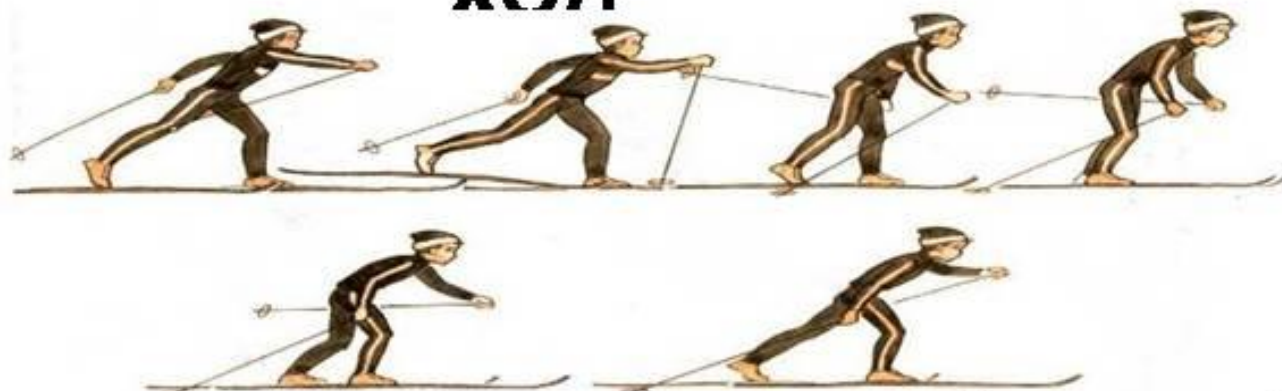


### Задачи урока:

1. Продолжить совершенствовать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.
2. Развитие силовых качеств в технике попеременного бесшажного одновременного одношажного ходов.
3. Провести игры и эстафеты с учетом закрепления и совершенствования техники попеременного двухшажного и одношажного ходов.



# ПОПЕРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД



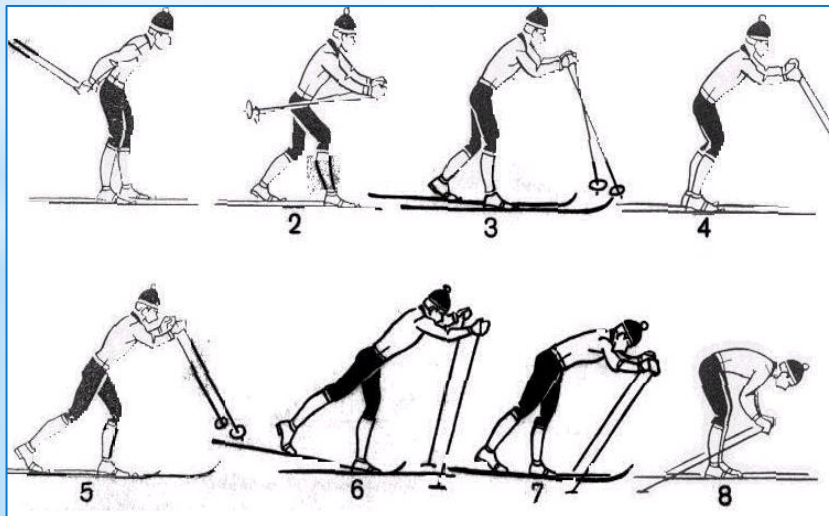
выполняется следующим образом: с шагом левой ноги вперед выносится правая палка, одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок — тяжесть тела переносится на левую ногу. Правая нога после толчка расслабляется и по инерции идет назад-вверх, поднимая пятку лыжи. Туловище при этом наклонено вперед, правая рука заканчивает вынос палки вперед, кисть на уровне плеча. Из этого положения лыжник готовится сделать следующий шаг. Продолжая скольжение на левой ноге, он ставит правую палку с нажимом на снег и ею отталкивается. С одновременным подтягиванием правой ноги и переносом на нее тяжести тела продолжается вынос левой руки вперед: скольжение происходит на правой лыже. Цикл хода завершен и в дальнейшем повторяется.

## ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД

Способствует развитию высокой скорости и применяется на подъемах, равнине, пологих спусках с целью разгона — ускорения.

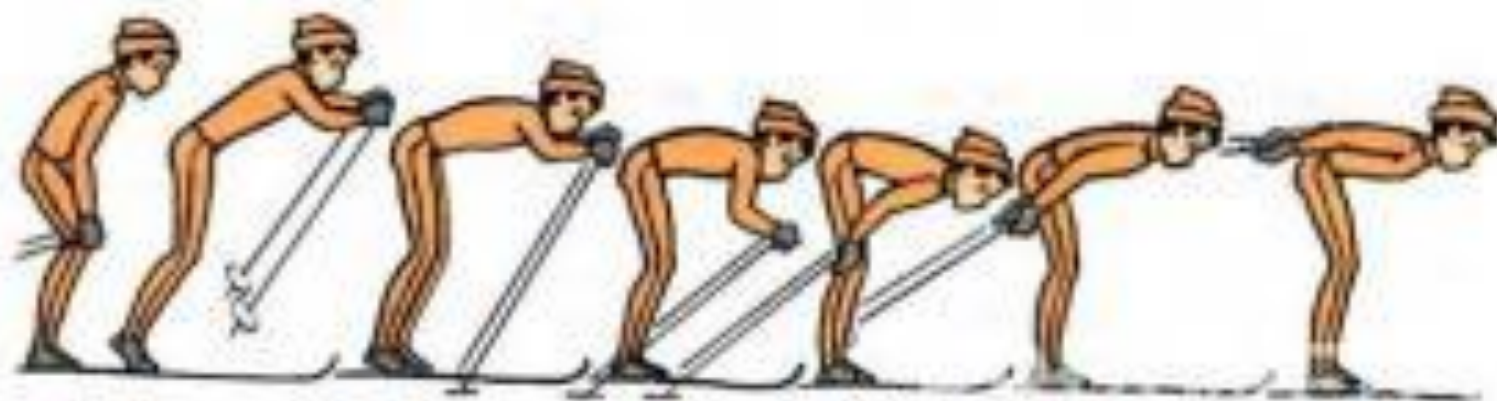
Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, в каждый из которых входят: отталкивание ногой (правой и левой), одновременное отталкивание руками и скольжение.

Начальный вынос палок и их постановка на снег создают опору, предотвращающую проскальзывание лыж. Далее проводится отталкивание палкой. Не закончив отталкивание одной рукой, следует начинать отталкивание другой.



# ОДНОВРЕМЕННЫЙ БЕСШАЖНЫЙ ХОД

применяется при передвижении под уклон и на равнине, на раскатанных участках лыжной трассы, при наличии хорошей опоры для палок и отличном скольжении. Передвигаясь этим ходом, лыжник одновременно сильно отталкивается палками. Скользя на обеих лыжах, он выносит обе палки вперед и вверх, затем быстро ставит их впереди носков ботинок и сильно отталкивается. Туловище при этом наклоняется до горизонтального положения.





## **ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД**

Способствует развитию высокой скорости и применяется на подъемах, равнине, пологих спусках с целью разгона — ускорения.

Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, в каждый из которых входят: отталкивание ногой (правой и левой), одновременное отталкивание руками и скольжение.

Начальный вынос палок и их постановка на снег создают опору, предотвращающую проскальзывание лыж. Далее проводится отталкивание палкой. Не закончив отталкивание одной рукой, следует начинать отталкивание другой.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Упражнения для совершенствования попеременного двухшажного хода:*

1. Скользящий шаг без палок: посадка (принять посадку — выпрямиться); перенос тяжести тела с лыжи на палку; скользящий шаг с руками за спиной; скользящий шаг (руки опущены вниз) с одновременным выносом рук, с попеременным выносом рук — «самокат» (подсед, отталкивание, перекат).
2. Скользящий шаг с палками: имитация попеременной работы рук на месте, держа палки за середину; передвижение на лыжах с активным размахиванием палками; передвижение на лыжах с постановкой палок на снег.
3. Передвижение попеременным двухшажным ходом по лыжне.