

Структурное подразделение «Прометей»
ГБОУ СОШ №2 им. В.Маскина ж.-д.ст.Клявлино муниципального района
Клявлинский Самарской области

***Разработка конспекта учебного занятия по
теме: «Основные способы передвижения на
лыжах»***

Разработал: Григорьев С.Н.

Педагог дополнительного образования

ст. Клявлино
2016 г.

План-конспект учебного занятия по лыжной подготовке

Тема занятия: «Основные способы передвижения на лыжах»

Место проведения: Школьный стадион

Педагог доп. образования: Григорьев С.Н.

Оборудование и инвентарь: Лыжный инвентарь, настенный экран, мультимедийный проектор, ноутбук.

Цель: овладение основными способами передвижения на лыжах и элементами горнолыжной техники

Задачи:

- обучать основам техники одновременного одношажного хода;
- совершенствовать технику поворота способом «переступание»;
- развивать специальную выносливость.

Метод проведения: групповой.

Частные задачи	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
	Вводно-подготовительная часть	30-35мин.	
Ознакомление с основами техники одновременного одношажного хода и инструктаж по ТБ.	Построение, сообщение задач занятия и способы решения.	1-2 мин.	Проверить у детей соответствие формы одежды к занятиям на улице. Подготовиться к показу видеоматериала
Обучать техники одновременного	Объяснение техники одновременного	6 мин	https://www.youtube.com/watch?v

одношажного хода с применением видеопоказа (теоретическая часть)	одношажного хода, показ видео «Одновременный одношажный ход».		=QRndkY1NGho
Подготовить организм к предстоящей работе	<p>1. Следование к месту занятий.</p> <p>2. Строевые упражнения с лыжами в руках</p> <p>3. Строевые упражнения на лыжах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повороты вокруг носков - вокруг пяток - повороты махом на 180 <p>4. Передвижение по учебно-тренировочному кругу с использованием равнинных участков, спусков с пологими поворотами и подъемами</p>	<p>5 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>15-20 мин</p>	<p>Проверить исправность лыжного инвентаря. Напомнить основные требования безопасности при занятиях на уроках лыжной подготовки. Передвижение ранее изученными способами</p>
	Основная часть	65-70 мин	

Обучать техники одновременного одношажного хода (практическая часть)	Начало практического обучения :		Указать на наличие «навала» туловища и законченность движения рук
	1. При движении - один толчок ногой, затем толчок одновременно двумя руками и скольжение на 2-х лыжах.	5 мин.	Обратить внимание на согласованность движений
	2. Повторение одновременного бесшажного хода	5 мин	Сочетание работы рук и ног под счёт.
	- на месте - в движении в облегчённых условиях на склоне 2-3 градуса		Согласованность движений, законченное отталкивание руками,
	3. Имитация одновременного одношажного хода на месте (работа рук)	5 мин.	эстетичность движений.
4. Имитация одновременного одношажного хода на месте	5 мин.		
5. Передвижение одновременным одношажным ходом в	5 мин.		

	медленном темпе (в облегчённых условиях)		
Совершенствовать технику поворота способом «переступание»	Объяснение техники, показ:	5 мин.	Обратить внимание на технику поворота, на стойку лыжника Ошибки: Поворот на прямых ногах, прямое туловище, неправильный перенос веса тела, нет толчка.
	Спускаясь в о.с. тяжесть тела переносится на правую лыжу (поворот влево), левую лыжу слегка приподнять над снегом и, отталкиваясь правой ногой переставлять левую лыжу носком в левую сторону, одновременно перенося на неё вес тела. После этого правая лыжа приставляется к левой и для продолжения поворота начинается следующий «переступ».	10 мин.	
	1. Передвижение на равнинном участке по кругу.	5 мин.	
	2. Передвижение по «восьмёрке»	5 мин.	
	3. Повороты переступанием вправо,	5 мин.	

	<p>влево по пологому радиусу.</p> <p>4. Повороты переступанием на более крутых спусках с уменьшением радиуса поворота</p>	5 мин.	
Развивать специальную выносливость	Передвижение по учебно-тренировочному кругу с использованием подъемов, спусков, поворотов и равнинных участков	7-10 мин.	При передвижениях поддерживать темп в ЧСС 140-150 уд/мин., поворот обязательно переступанием, передвижение одновременным одношажным ходом
	Заключительная часть	10-15 мин.	
	<p>1. Построение</p> <p>2. Подведение итогов урока</p> <p>3. Домашнее задание: выполнять передвижение на лыжах используя изученные ранее ходы. Уход с места занятий.</p>	<p>2 мин</p> <p>5 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>Отметить наиболее отличившихся на занятиях.</p> <p>Обратить внимание на порядок возвращения на базу и сдачу</p>

	4. Следование к лыжной базе и сдача инвентаря	5 мин.	инвентаря
--	---	--------	-----------