**Схема конспекта занятия**

Педагог (ФИО) Гейбель Иван Владимирович

Направление спортивно-оздоровительное

Образовательный курс Лыжная подготовка

Возраст обучающихся 12-14 лет

Тема занятия Совершенствование попеременного двухшажного хода. Обучение коньковому ходу.

Необходимое оборудование Лыжи на каждого обучающего.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Деятельность обучающихся** | **Деятельность педагога** | **Примечание** |
| Построение в одну шеренгу, приветствиеВыбор инвентаря**.**Лыжи поставить на пятки вертикально рядом с собой. Рукой свободно достать носки лыж. Палки до груди или подмышек. Меры безопасности. На урок правильно одеться. Переноска лыж с палками в сборе – вертикально. При передвижении в колонне не подходить к впереди идущему ближе 3 м. Не размахивать палками. Не наезжать на чужие лыжи. Строго выполнять распоряжения учителя.  | Построение, приветствие, сообщение задач занятия, выбор лыжного инвентаря. Напомнить меры безопасности на занятиях лыжной подготовкой. |  организация работы обучающихся на начальном этапе занятия, настрой обучающихся на учебную деятельность и тему занятия (с учетом реальных особенностей группы) |
|  *Основная часть-30 мин* |
| Деятельность обучающихся | Деятельность педагога | Примечание |
| 1.Совершенствование попеременного двухшажного хода Отталкивание лыжей на месте из и.п. выпада, вес тела на толчковой ноге, находящейся сзади и слегка согнутой. То же, в движении – многократное отталкивание одной ногой с предварительным подседанием на толчковой ноге - «самокат». Маховые, маятникообразные движения правой (левой) ногой вперед-назад из и.п. стоя с опорой на палки. Вынос толчковой ноги вперед и плавный перенос на нее веса тела с последующим скольжением, синхронно выполняя смену рук из и.п. окончания скольжения (по частям на пологом склоне, слитно на равнине). Бег на лыжах, держа палки за середину, с переходом на скользящий шаг с прокатом на одной лыже на равнине и в подъем 2-3о. Передвижение под уклон (ноги вместе), поочередно отталкиваясь палками. Одновременный бесшажный ход под небольшой уклон и на равнине, чередуя отталкивание двумя палками и одной (правой, левой). Передвижение скользящим шагом с широкой амплитудой движения рук, держа палки за середину. То же, держа палки ниже петель с периодической постановкой их на снег, согласуя с движениями ног. Бег на лыжах с небольшим прокатом, акцентируя внимание на выносе, постановке палок и своевременном начале толчка рукой в подъем 2-3о. Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной скоростью на учебной лыжне и по пересеченной местности.2.Обучение коньковому ходу.И.п.- ноги чуть шире плеч и согнуты в коленях, носки наружу. Перенести массу тела с ноги на ногу. При этом в крайнем положении нога, на которую перенесена масса тела, согнута в колене, а другая нога выпрямлена. Туловище смещается из стороны в сторону без вертикальных колебаний. То же, с небольшим подседанием в начале переноса массы тела. И.п.- ноги чуть шире плеч и согнуты в коленях, носки наружу. Перенести массу тела на одну ногу, другую, выпрямленную в колене, оторвать от снега на 5-10см и задержаться в этом положении. Постоять 5-15 секунд и выполнить упражнение в другую сторону. Объединить упр. 2 и 3, но без задержек в крайних положениях. Туловище должно сохранять вертикальное положение. Встать на левую ногу, носок слегка наружу. Правой ногой прикоснуться к левой, ботинком к ботинку, но на снег не наступать. Постоять в таком положении несколько секунд, затем поменять положение ног и тоже постоять. И.п.- как в упр.5. Сделать шаг правой ногой в сторону и принять и.п. как в упр.1. Оттолкнуться правой ногой и вернуться в и.п. Повторить несколько раз, затем поменять положение ног и выполнить упр. в другую сторону. То же, но, сделав шаг правой ногой, оттолкнуться левой и перейти в и.п. стоя на правой ноге. Аналогичным образом вернуться обратно. Повторить несколько раз. То же, но с небольшим подседанием в начале шага.Упражнения 1-8 выполняются на месте без лыж. И.п.- ноги чуть шире плеч и согнуты в коленях, носки лыж разведены, а пятки рядом. Переносить массу тела с ноги на ногу. При этом в крайнем положении нога, на которую перенесена масса тела, согнута в колене, а другая нога выпрямлена. Туловище смещается из стороны в сторону без вертикальных колебаний. То же. С небольшим подседанием в начале переноса массы тела. | Постановка целей, которые педагог ставит перед обучающимися на данном этапе занятия (какой результат должен быть достигнут обучающимисяОбучающие     двигаются по малому кругу учитель в центре показывает движение и указывает на ошибкиОпределение лучших обучающижся Показ одновременного бесшажного хода под уклон и стартовый вариант (объяснение и показ.)Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной скоростью на учебной лыжне и по пересеченной местности.Объяснение и показИ.п.- ноги чуть шире плеч и согнуты в коленях, носки наружу. Перенести массу тела с ноги на ногу. При этом в крайнем положении нога, на которую перенесена масса тела, согнута в колене, а другая нога выпрямлена. Туловище смещается из стороны в сторону без вертикальных колебаний.Объединить упр. 2 и 3, но без задержек в крайних положениях. Туловище должно сохранять вертикальное положение. | мотивированияе(стимулирования) учебной активности обучающихся в ходе освоения нового учебного материала;Достижение поставленных целей в ходе закрепления нового учебного материала с учетом индивидуальных особенностей обучающихся |
|  *Заключительная часть 5мин* |
| Деятельность обучающихся | Деятельность педагога | примечание |
| Построение в одну шеренгу | Построение в одну шеренгуСдача лыж, построение, итоги занятия. определение и разъяснение обучающимся критериев оценки достигнутых на занятии результатов; | Постановка целей самостоятельной работы для обучающихся (что должны сделать обучающиеся к следующему занятию по данной теме); |