

План конспект освоение техники конькового хода
Педагог дополнительного образования Антипов С.Н.
Филиал дополнительного образования «Лидер»
ГБОУ СОШ с.Девлезеркино

Тема занятия : Освоение техники конькового хода.

Цели: Создать условия для освоения техники конькового хода посредством упражнений лыжника.

Задачи:

1. Способствовать освоению техники конькового лыжного хода через имитационные и подводящие упражнения лыжника.
2. Способствовать развитию выносливости, силы и ловкости через упражнения лыжника.
3. Способствовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма.

Планируемые результаты:

Личностные:

Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения

Принятие и освоение социальной роли обучающегося

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метопредметные:

Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности

Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих

Предметные:

Иметь первоначальные представления о передвижении на лыжах техникой конькового хода.

Выполнять правильно имитационные и подводящие упражнения техники конькового хода.

Место проведения: универсальный спортивный зал и стадион «Колос»

Инвентарь: лыжный инвентарь.

№ п/п

Этапы занятия

Содержание этапа, деятельность педагога дополнительного образования

Деятельность учащихся

Формируемые УУД

1.

Организационный момент (4 мин.)

1. Построение, рапорт, приветствие.

«Становись! Равняйся! Смирно! Здравствуйте, ребята! Вольно!

Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке.

2. Определение темы и задач занятия .

3. Продвижение к месту занятий.

Строятся в одну шеренгу.

Прослушивают информацию.

Р: умение применять установленные правила.

П: владение знаниями и умениями выполнять повороты.

К: умение обращаться за помощью.

2.

Вводная часть (10 мин.)

ОРУ на месте – 7 мин

1.И.п- стойка ноги врозь, руки в стороны.

1-2-вращение руками вперед в плечевом суставе.

3-4-назад.

2.И.п-стойка ноги врозь, руки за головой.

1-2- повороты в правую сторону

3-4- в левую сторону.

3.И.п-о.с, правая рука вверху, левая внизу.

1-2- рывки руками

3-4- поменять руки

4.И.п-о.с.

1- наклон

2-присед

3- наклон

4- вернуться в и.п.

5.И.п-о.с

1-3-наклоны вперед

4-и.п.

6.Прыжки на месте.

7. Приседания.

Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой. Каждое упражнение повторить 5-6 раз

Руки прямые.

Повороты выполнять резче.

Руки прямые, рывки выполнять резче.

Спина прямая, приседать не до конца.

При наклоне постараться задеть носки ботинок.

При прыжках колени поднимать выше.

Держать спину прямо.

3.

Основная часть (25 мин)

1. Подводящие упражнения без палок.

Имитация на лыжах (перенос центра тяжести на одну ногу);

Упражнение «самокат» на правой ноге;

Упражнение «самокат» на левой ноге;

Прокат на одной лыже с подтягиванием толчковой ноги

к

опорной после без отталкивания (руки за спиной);

2.Эстафета.

Удерживают равновесие.

Выполняют упражнение на одной лыже, отталкиваются свободной ногой.

Выполняют короткое отталкивание скользящим упором.

Стремятся перенести и удержать массу тела на скользящей лыже.

Разделить класс на две команды. Задача каждой команды проехать дистанцию как можно быстрее.

Р: умение оценивать правильность выполнения упражнения, умение осуществлять самоконтроль и самооценку.

П: владение знаниями о правильном выполнении упражнений и правильном дыхании.

К: Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способы их устранения. Умение запросить помощь и воспользоваться помощью учителя.

4.

Заключительная часть (3 мин.)

1.Подведение итогов урока

Рефлексия

Выставление оценок за работу на уроке.

2. Уход с места занятий

Отвечают на вопросы:

-Что понравилось, что не понравилось, что получилось, что не получилось, над чем надо поработать.

Р: Умение применять полученные знания при выполнении физических упражнений

П:Осуществление комплексного анализа своей деятельности