

2 КЛАСС

Планирование учебного материала

Во 2 классе учебный материал по сравнению с 1 классом остается без изменения. Однако все способы передвижения выполняются на усложненном рельефе местности. При этом в планировании должна быть соблюдена преемственность и последовательность обучения с учетом ступенчатого образования навыков скользящего шага и попеременного двухшажного хода.

Ведущими элементами техники скользящего шага, которым необходимо продолжать учить, остаются перенос массы тела с наклоном туловища и одноопорное скольжение. Предстоит научить учащихся удержанию равновесия при скольжении на одной лыже в течение одной секунды. Поэтому в планировании следует предусмотреть изучение скользящего шага почти на каждом уроке. Только при передвижении без палок возможно добиться улучшения одноопорного равновесия. В попеременном двухшажном ходе продолжается обучение согласованности перекрестных движений рук и ног — элементу техники, который является главным показателем структуры движений этого хода.

В таблице 2 представлено распределение учебного материала по урокам. Последовательность обучения отдельным движениям и элементам техники способов передвижения на лыжах изложена в задачах уроков.

**КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УРОКА № 1
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(Лыжи) ДЛЯ 2 КЛАССА.**

ЗАДАЧИ УРОКА:

- 1.Образовательная:** 1.Учить сохранению одноопорного равновесия после переноса массы тела на маховую ногу в скользящем шаге.
2.Учить стойке устойчивости и подъему «лесенкой» наискось.
3.Проверить уровень имеющихся навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед.
- 2.Оздоровительные:** 1. Формировать правильную осанку.
2. Развитие выносливости.
- 3. Воспитательные:** 1. Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма.
2.Содействовать развитию психических процессов (внимания, представлений, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

Дата проведения:

Время проведения:

Место проведения: стадион МКОУ СОШ с. Парфёново

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Преподаватель: Алексеева Александра Сергеевна

Решение первой и третьей задач осуществляется на учебном круге в форме извилистой лыжни, проложенной на ровной площадке, имеющей длину 50 м с расставленными через каждые 5 м флажками (см. рис. 4). 50 м

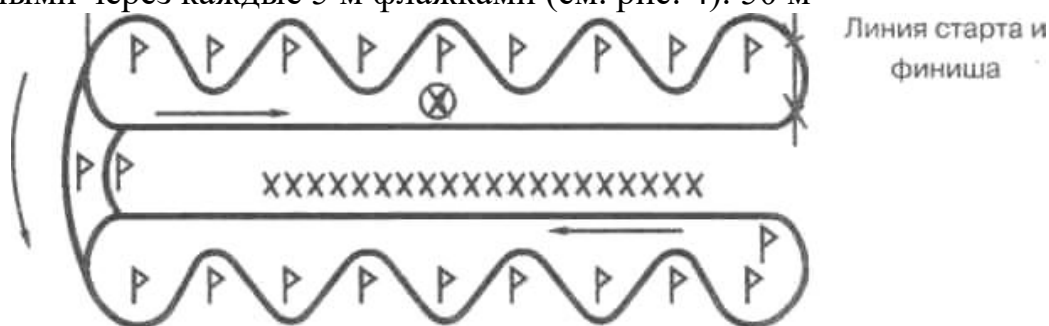


Рис. 4. Учебный круг* в форме замкнутой извилистой лыжни с прямыми участками. Стрелками показано направление движения, звездочками — построение учащихся

После медленного прохождения двух кругов за учителем, выполняя скользящие шаги и повороты переступанием с продвижением вперед, учащиеся останавливаются на прямых участках лыжни. Учитель показывает упражнение «Качели» с сохранением одноопорного равновесия на стоящей впереди ноге в течение трех секунд (неподвижная трехсекундная пауза). Это знакомое учащимся упражнение, которое мы назвали «Качели с остановкой», предлагается выполнить самостоятельно. Повторить его 4—6 раз, делая шаг левой ногой, затем столько же раз, делая шаг правой. При шаге левой переносить массу тела на маховую левую ногу и фиксировать на ней паузу. Во время паузы левую ногу следует уже называть не маховой, а опорной, потому что в момент полного переноса массы тела на левую маховую ногу она становится опорной. Показателем полного переноса массы тела является поднятая над снегом на 10—15 см, находящаяся сзади правая прямая маховая нога.

Дать задание при медленном передвижении поднимать оставшуюся сзади прямую маховую ногу над снегом и хотя бы на мгновение оказываться в одноопорном положении. Останавливать учащихся, не поднимающих лыж над снегом, и объяснять им, как надо переносить массу тела на маховую ногу и скользить на одной лыже. Далее заставить передвигаться скользящим шагом еще медленнее, чтобы учащиеся смогли сосредоточить внимание на движении маховой ноги и пытались отрывать лыжу от снега. Пройти два круга.

Проверку уровня имеющихся у учащихся навыков, скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед провести с соблюдением идентичных условий в сравнении с прошлым годом на извилистой лыжне (см. рис. 4) в виде игры-соревнования, подробно описанной в разделе «1 класс» (урок № 1). Не позднее следующего урока подвести итоги проведенного соревнования. Сообщить время и занятое место. Напомнить о занесении этих результатов в «Тетрадь показателей физической подготовленности». Вычислить разницу в секундах между последним временем, показанным в первом классе, и на прошедших соревнованиях. На примере уменьшения времени рассказать учащимся об улучшении их равновесия и управления

лыжами. Подчеркнуть, что если они научатся долго скользить на одной лыже, то скорость передвижения повысится, они меньше будут уставать.

В оставшееся время повторить спуск в стойке устойчивости и подъем «лесенкой» наискось по склону. Использовать для лучшей организации учащихся замкнутый круг с ориентирами, указывающими путь следования.

«Утверждаю»
Зам. по УВР

КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УРОКА № 2 ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (Лыжи) ДЛЯ 2 КЛАССА.

ЗАДАЧИ УРОКА:

- 1. Образовательная:**
 1. Учить переносу массы тела в повороте переступанием с продвижением вперед.
 2. Учить переносу массы тела на маховую ногу при выполнении первого шага.
 3. Учить спуску в стойке устойчивости с выдвинутой вперед правой ногой.

- 2. Оздоровительные:**
 1. Формировать правильную осанку.
 2. Развитие выносливости.

- 3. Воспитательные:**
 1. Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма.
 2. Содействовать развитию психических процессов (внимания, представлений, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

Дата проведения:

Время проведения:

Место проведения: стадион МКОУ СОШ с. Парфёново

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Преподаватель: Алексеева Александра Сергеевна

Учебный круг, на котором осуществляется одновременное обучение повороту переступанием с продвижением вперед и скользящему шагу, представляет замкнутую лыжню, включающую многочисленные повороты и прямые участки. Форма и размеры лыжни зависят от окружающей школу местности. Чаще всего для проведения уроков лыжной подготовки в младших классах используется школьный стадион. На нем по периметру прокладывается лыжня для непрерывного длительного передвижения. На поле стадиона целесообразно подготовить два учебных круга. Один в форме вытянутого прямоугольника с длинными сторонами, другой в форме извилистой лыжни (рис. 13).

Для проведения урока использовать учебный круг в форме извилистой лыжни. После прохождения двух кругов за учителем остановить учащихся и приступить к выполнению подводящих упражнений на месте, чтобы в облегченных условиях детально разучить перенос массы тела в повороте переступанием с продвижением вперед и в скользящем шаге. Перестроить учащихся из колонны в шеренгу с интервалом не менее одного метра. Повторить упражнение «Маятник» из и.п. с параллельным расположением лыж и с отставленным передним концом лыжи в сторону на $25\text{--}30^\circ$.

Для освоения взаимосвязанных поворотов переступанием с продвижением вперед разучить подводящее упражнение, которое мы назвали «Косой шаг».

И.п. — о.с, масса тела на левой ноге. 1 — с шагом правой вперед отвести передний конец лыжи в сторону, поставить на снег под углом $25\text{--}30^\circ$ по отношению к левой лыже и перенести на нее массу тела, левую ногу поднять над снегом на $10\text{--}15$ см. 2 — приставить левую, массу тела оставить на правой ноге; 3—4 — то же, «Косой шаг» левой ногой. Продолжать выполнять «Косой шаг» поочередно правой и левой ногой с продвижением вперед. Пройти $6\text{--}8$ м, сделать поворот переступанием кругом. Применяя «Косой шаг», возвратиться на прежнее место. Повторить это задание еще раз.

Упражнение «Косой шаг» является первым подводящим упражнением, которое закладывает координационные основы для овладения современным коньковым ходом в старших классах.

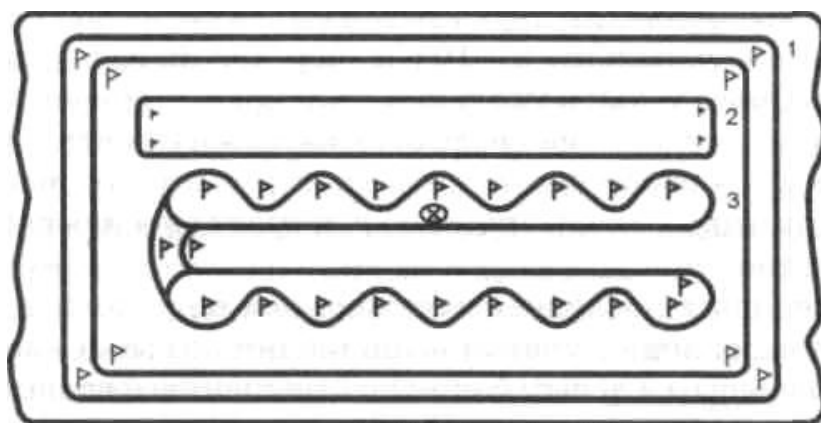


Рис. 13. Учебные круги на школьном стадионе. 1 — для непрерывного передвижения; 2 — для скользящего шага и попеременного двухшажного хода; 3 — для поворотов переступанием с продвижением вперед, скользящего шага и попеременного двухшажного хода

При обучении переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге использовать вначале упражнение «Качели», затем «Качели с остановкой». После объяснения и показа предложить учащимся выполнять эти упражнения самостоятельно. Следить за переносом массы тела с ноги на ногу. Во время трехсекундной паузы, когда масса тела находится на стоящей впереди (опорной) ноге, все движения остановить. Повторить каждое упражнение по 4—6 раз со сменой ног.

Данные упражнения наиболее доступны для понимания переноса массы тела, так как, принимая исходное положение, учащиеся становятся подготовленными для выполнения самого переноса. Они, не делая шага, а лишь отрывая лыжу от снега, производят перенос массы тела с одной ноги на другую. Следовательно, отрыв лыжи от снега является основным показателем переноса массы тела в скользящем шаге.

Пройдя один круг, приступить к выполнению разученных ранее упражнений «Шаг» и «Шаг с остановкой». При выполнении этих упражнений сконцентрировать внимание учащихся на переносе массы тела с наклоном туловища на маховую ногу, т. е. на ту ногу, которая делает шаг, и остановке оставшейся сзади, поднятой над снегом прямой ноги. Повторить упражнения по 4—6 раз, со сменой ног, делающих шаг. Пройти медленно один круг, обращая внимание на отрыв лыжи от снега. Во время продвижения следует останавливать учащихся, исправлять неправильные движения, объяснять и показывать, как надо делать правильно. После прохождения двух кругов выполнить снова упражнение «Шаг с остановкой» 8—10 раз, чередуя шаги с правой и левой ноги. Снова пройти медленно один круг, стараясь удерживать одноопорное равновесие после отрыва лыжи от снега. Учителю необходимо своевременно останавливать учащихся, неправильно выполняющих скользящий шаг, и сразу вносить поправки в их движение.

Для решения последней задачи урока подготовить замкнутый круг на склоне с учетом выполнения подъема «лесенкой» наискось правым и левым боком по отношению к вершине склона. Для освоения стойки устойчивости с выдвиганием вперед правой ноги выполнить подводящие упражнения в такой последовательности:

- выдвинуть ногу вперед (принять позу стойки устойчивости);
- изменять в стойке устойчивости амплитуду сгибания и разгибания ног в коленных суставах (пружинистые покачивания);
- выполнить одиночные подпрыгивания в стойке устойчивости, переходящие в поточные (без остановки).

Каждое упражнение повторить 4—6 раз, изменяя расстояние между ступнями ног. Спуски в стойке устойчивости выполнять с изменением длины выдвигания правой ноги вперед.

«Утверждаю»
Зам. по УВР

**КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УРОКА № 3
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(Лыжи) ДЛЯ 2 КЛАССА.**

ЗАДАЧИ УРОКА:

- 1.Образовательная:** 1. Учить наклону туловища в скользящем шаге.
2. Учить спуску в стойке устойчивости с выдвиганием вперед левой ноги.
- 2.Оздоровительные:** 1. Формировать правильную осанку.
2. Развитие выносливости.
- 3. Воспитательные:** 1. Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма.
2. Содействовать развитию психических процессов (внимания, представлений, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

Дата проведения:

Время проведения:

Место проведения: стадион МКОУ СОШ с. Парфёново

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Преподаватель: Алексеева Александра Сергеевна

Скользкий шаг и поворот переступанием с продвижением вперед изучаются на учебном круге в форме извилистой лыжни. Учащиеся за учителем проходят два круга, останавливаются на прямых участках лыжни и приступают к выполнению упражнений «Качели» и «Шаг» для освоения наклона туловища в скользящем шаге. Перед выполнением упражнений необходимо объяснить учащимся, что, как только начинается передвижение скользящим шагом, одновременно с началом движения ноги туловище должно наклониться вперед. Сохраняется наклон туловища в течение всего времени передвижения. Поэтому при выполнении названных упражнений важно направить внимание учащихся на этот элемент техники скользящего шага. Указать, что наклон туловища создает лучшие условия для одноопорного скольжения, так как при наклоне прямая маховая нога без затруднений поднимается над снегом и свободно удерживается

в неподвижном положении до тех пор, пока происходит скольжение на одной лыже.

* После выполнения упражнений на месте учащиеся начинают медленное передвижение по кругу скользящим шагом с наклоном туловища и отрывом лыжи от снега. Учитель наблюдает за их движениями, поправляет на ходу, делает замечания. В случае грубых нарушений элементов техники останавливает ученика и дает индивидуальные указания.

При решении второй задачи повторяются организация обучения на склоне и весь учебный материал предыдущего урока с той лишь разницей, что подводящие упражнения и спуск в стойке устойчивости выполняются с выдвиганием вперед не правой ноги, а левой.

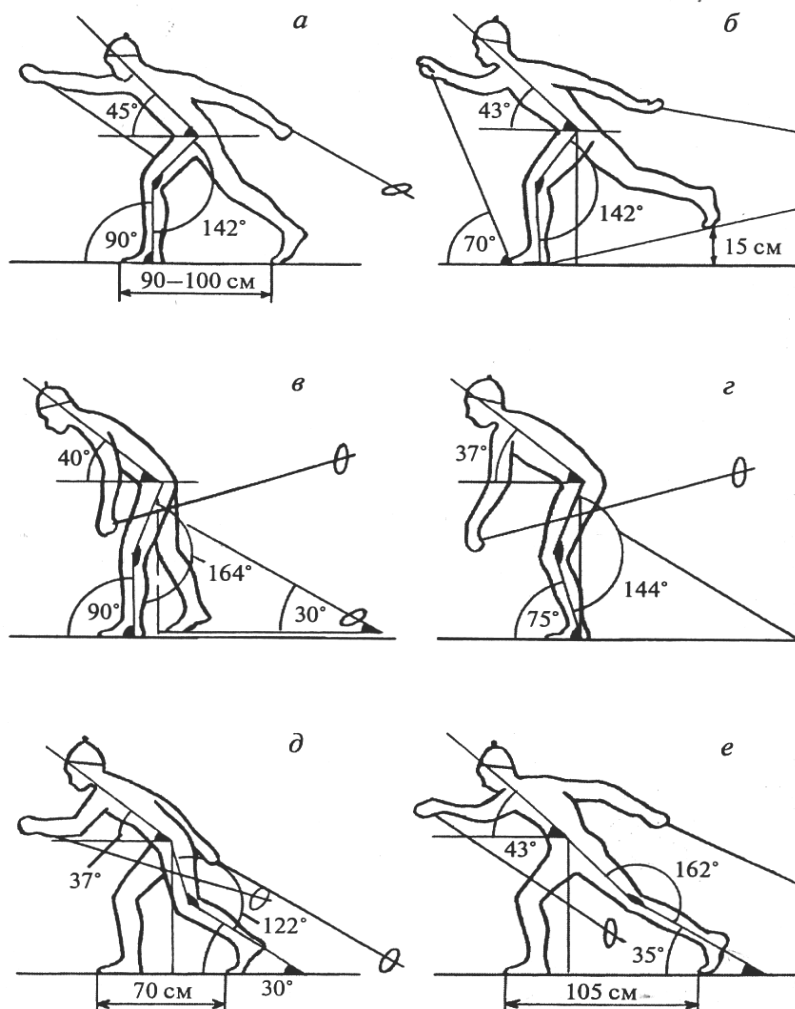


Рис. 1. Структура скользящего шага
(по Х. Х. Гроссу)

«Утверждаю»
Зам. по УВР

КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УРОКА № 4 ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (Лыжи) ДЛЯ 2 КЛАССА.

ЗАДАЧИ УРОКА:

- 1. Образовательная:**
1. Учить держанию прямой маховой ноги в неподвижном положении во время скольжения на одной лыже.
 2. Учить сгибанию и разгибанию ног в коленных суставах (пружинистым покачиванием) во время спуска в стойке устойчивости.
- 2. Оздоровительные:**
1. Формировать правильную осанку.
 2. Развитие выносливости.

- 3. Воспитательные:** 1. Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма.
2. Содействовать развитию психических процессов (внимания, представлений, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

Дата проведения:

Время проведения:

Место проведения: стадион МКОУ СОШ с. Парфёново

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Преподаватель: Алексеева Александра Сергеевна

После подготовки учебного круга в форме извилистой лыжни и прохождения двух кругов учащихся построить в шеренгу с интервалом до 1,5 м. Повторить разученные на предыдущих уроках упражнения «Качели» и «Шаг» с остановками.

При выполнении этих упражнений следует особо обратить внимание учащихся на момент перехода к одноопорному скольжению, когда, потеряв соприкосновение со снегом, толчковая нога становится маховой. В это время она должна быть прямой, подняться над снегом на 10—15 см, остановиться и задержаться в неподвижном положении в течение 2—3 с. Учащиеся, придя в позу одноопорного скольжения, должны научиться сохранять равновесие на одной ноге в течение этого времени. Перед началом передвижения по кругу объяснить, что длительного одноопорного скольжения можно достичь только путем остановки маховой ноги и сохранения равновесия в это время на другой лыже. От этих двух факторов зависит продолжительность одноопорного скольжения. Если маховая нога не задержится в неподвижном положении, а сразу опустится на снег, то условий для развития и овладения равновесием при скольжении на одной лыже не будет.

Пройти два круга и остановиться на тех же местах. Выполнить упражнение «Шаг с остановкой». Направить внимание учащихся на наклон туловища и на неподвижное положение маховой ноги. Задержать их в позе одноопорного скольжения 2—3 с. Повторить упражнение 5—6 раз на каждую ногу. При передвижении скользящим шагом сосредоточить внимание на остановке прямой маховой ноги, почувствовать равновесие во время скольжения на одной лыже. Просмотреть всех учащихся и

каждому сделать указание, замечание или одобрение.

Для решения второй задачи урока подготовить замкнутый круг с четырьмя лыжнями на склоне. Выполнить подводящее упражнение на месте. Находясь в стойке устойчивости, сделать 5—6 пружинистых сгибаний и разгибаний ног в коленных суставах, изменяя расстояние между ступнями. При этом руководствоваться правилом: чем меньше напряжение мышц, тем больше амплитуда движений. Пружинистые движения в стойке устойчивости выполнить во время спуска со склона.

«Утверждаю»
Зам. по УВР

**КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УРОКА № 5
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(Лыжи) ДЛЯ 2 КЛАССА.**

ЗАДАЧИ УРОКА:

- 1.Образовательная:** 1.Учить позднему переносу массы тела на маховую ногу во время одноопорного скольжения.
2.Учить подпрыгиваниям в стойке устойчивости во время спуска.

- 2.Оздоровительные:** 1. Формировать правильную осанку.

2. Развитие выносливости.

- 3. Воспитательные:**
1. Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма.
 2. Содействовать развитию психических процессов (внимания, представлений, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

Дата проведения:

Время проведения:

Место проведения: стадион МКОУ СОШ с. Парфёново

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Преподаватель: Алексеева Александра Сергеевна

После построения и сообщения задач урока учащиеся идут за учителем на школьный стадион, где прокладывается учебная лыжня в форме вытянутого прямоугольника со сторонами 60 м и 10—12 м (рис. 13). Следует заметить, что освоение позднего переноса массы тела на маховую ногу во время одноопорного скольжения происходит эффективнее, если учащиеся, двигаясь по прямой лыжне, выполняют скользящие шаги многократно без соединения ног вместе. Дети младшего школьного возраста обычно передвигаются на лыжах неравномерно. После нескольких быстрых шагов соединяют ноги вместе и продолжают скольжение на двух лыжах. Затем такое передвижение повторяется.

Учитывая эти особенности, необходимо объяснить учащимся, что при передвижении по длинным сторонам круга от начала до конца они должны выполнять скользящие шаги непрерывно, без соединения ног вместе. По короткой стороне круга можно передвигаться произвольно. Для особо отстающих учащихся в овладении техникой скользящего шага следует уменьшить расстояние непрерывного выполнения скользящих шагов. С этой целью на середине длинных сторон круга ограничить флажками 20-метровые участки лыжни. Указать, что на этих участках ноги вместе соединять нельзя, преодолевать их разрешается только скользящими шагами. Пройти два круга, затем повторить упражнение «Масса» (см. рис. 8). Для того, чтобы

сформировать понятие о позднем переносе массы тела на маховую ногу во время одноопорного скольжения, следует подробно раскрыть, как этот перенос выполняется. Подчеркнуть, что началом переноса массы тела является момент, когда стопа маховой ноги окажется впереди опорной. При дальнейшем движении маховой ноги вперед масса тела на нее перемещается постепенно. О полном переносе можно судить лишь тогда, когда другая нога поднимет лыжу над снегом. Выполнить упражнение по 6—8 раз, перенося массу тела на правую ногу, затем на левую.

При медленном передвижении скользящим шагом по учебному кругу, по длинным его сторонам, сосредоточить внимание на одноопорном скольжении (контролировать этот элемент техники путем остановки поднятой над снегом прямой маховой ноги) и позднем переносе массы тела на маховую ногу (контролировать этот элемент техники путем поднятого каблука ботинка над грузовой площадкой, опускать который можно лишь после того, как маховая нога окажется впереди опорной). Скользящие шаги выполнять непрерывно, ноги вместе не соединять. При появлении у учащихся неправильных движений на ходу давать указания на их исправление. После прохождения каждого круга останавливать учащихся. Повторять упражнение «Масса» и снова передвигаться по учебному кругу. Пройти четыре круга.

Провести игру «Удержи равновесие». Число шагов записать в «Тетради показателей физической подготовленности» и сравнить с предыдущим результатом.

Для выполнения способов передвижения на склоне подготовить замкнутый круг. Подпрыгивания в стойке устойчивости выполнить вначале на месте, а затем во время спуска. В дальнейшем перед каждым спуском менять выдвигание ноги. Больше сгибать ноги в коленных суставах перед прыжком. При выполнении прыжка ноги резко разогнуть и снова согнуть во время приземления. Сделать три спуска с одним подпрыгиванием, последующие — с двумя прыжками.

«Утверждаю»
Зам. по УВР

**КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УРОКА №
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(Лыжи) ДЛЯ 2 КЛАССА.**

ЗАДАЧИ УРОКА:

1. Образовательная:

- 2. Оздоровительные:** 1. Формировать правильную осанку.
2. Развитие выносливости.

- 3. Воспитательные:** 1. Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма.
2. Содействовать развитию психических процессов (внимания, представлений, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

Дата проведения:

Время проведения:

Место проведения: стадион МКОУ СОШ с. Парфёново

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Преподаватель: Алексеева Александра Сергеевна

Урок № 6

Задачи.

1. Учить согласованности движений рук и ног в скользящем шаге.
2. Проверить уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед.

Для проведения урока используется учебный круг в форме извилистой лыжни (см. рис. 4). В средних частях прямых лыжней следует ограничить флажками по одному 20-метровому отрезку.

После прохождения одного круга за учителем, учащиеся приступают к выполнению подводящих упражнений. Первым рекомендуется повторить упражнение «Руки». Затем пройти один круг и выполнить упражнение «Качели с остановкой». Пройти еще один круг и выполнить упражнение «Шаг с остановкой». Каждое упражнение повторить 4—6 раз. Пройти третий круг. Передвигаясь по учебному кругу, следить за согласованностью движений рук и ног. Принимая исходное положение в упражнении «Качели с остановкой», следует говорить: «Сделать шаг правой, правую руку назад». Такое движение контролируется легче, чем перекрестное положение «шаг правой, левую руку вперед». При выполнении упражнения «Шаг с остановкой» давать такие же указания на движение руки и ноги одной стороны тела. После выполнения упражнений на месте учащиеся на прямых участках лыжни передвигаются

скользящим шагом (^небольшим повышением скорости и слегка укороченными шагами. В этих условиях согласованность движений осваивается легче и становится более устойчивой. Ограниченные флажками 20-метровые участки лыжни проходить быстро. Повышение скорости передвижения является методическим приемом при обучении согласованности движений рук и ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. При повышении скорости длина шага становится короче. Укороченный шаг способствует более быстрому освоению согласованности движений рук и ног.

При решении второй задачи использовать без изменений организацию и проведение игры-соревнования, описанные в разделе «1 класс» (урок № 1). Подвести итоги соревнования. Сообщить время и занятое место. Записать эти данные в «Тетради показателей физической подготовленности». Дать домашнее задание: вычислить разницу в секундах между результатами 1 и 6 урока.

В конце урока учитель должен предупредить учащихся о том, что на следующий урок они должны принести лыжные палки.

«Утверждаю»
Зам. по УВР

**КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УРОКА №
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(Лыжи) ДЛЯ 2 КЛАССА.**

ЗАДАЧИ УРОКА:

1.Образовательная:

- 2.Оздоровительные:** 1. Формировать правильную осанку.
2. Развитие выносливости.

- 3. Воспитательные:** 1. Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма.
2. Содействовать развитию психических процессов (внимания, представлений, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

Дата проведения:

Время проведения:

Место проведения: стадион МКОУ СОШ с. Парфёново

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Преподаватель: Алексеева Александра Сергеевна

Урок № 7

Задачи.

1. Учить согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.
2. Учить смене ног прыжком в стойке устойчивости во время спуска.

Перед выходом на учебную площадку учитель напоминает учащимся о правильном держании палок, затем становится направляющим и готовит учебный круг в форме извилистой лыжни. На прямых участках ограничивает двумя флажками 20-метровые отрезки лыжни.

Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе идет в такой последовательности:

- движение рук в посадке лыжника;
- передвижение скользящим шагом;
- упражнение «Шаг»;
- передвижение скользящим шагом;
 - движение рук в посадке лыжника, держа палки за середину;
 - передвижение скользящим шагом, держа палки за середину;
- передвижение попеременным двухшажным ходом.

Перед началом передвижения по кругу нужно предупредить учащихся, чтобы они на ограниченных флажками участках лыжни шли быстро как скользящим шагом, так и попеременным двухшажным ходом.

При передвижении попеременным двухшажным ходом не следует напоминать учащимся о длинном скользящем шаге. Согласованность движений рук и ног закрепляется у них при определенной длине шага, специальное затягивание шага приводит к ее нарушению. Однажды установившиеся координационные связи между длиной шага и согласованностью движений рук и ног не будут нарушаться, если они

образуются в естественных соотношениях. На длину шага влияют различные факторы: динамическое равновесие при скольжении на одной лыже, сила отталкивания ногой и рукой и др. В связи с этим при первоначальном освоении попеременного двухшажного хода основным элементом техники является согласованность движений рук и ног. По мере освоения этого элемента, а также длительного скольжения на одной лыже в скользящем шаге постепенно будет увеличиваться длина шага и в попеременном двухшажном ходе. В дальнейшем на рост длины шага в попеременном двухшажном ходе значительное влияние станет оказывать положительный перенос навыка равновесия, приобретенный в скользящем шаге.

Для выполнения спусков в стойке устойчивости и подъема «лесенкой» наискось подготовить замкнутый круг. После спусков в стойке устойчивости с выдвиганием вперед правой и левой ноги остановить учащихся и выполнить упражнение на месте: смену ног в стойке устойчивости прыжком. При выполнении этого упражнения обращается внимание на сгибание и разгибание ног. Упражнение выполняется следующим образом. Находясь в стойке устойчивости с сильно согнутыми ногами, необходимо быстро разогнуть ноги и сменить их положение, выдвинув вперед другую ногу. После освоения упражнения на месте, выполнить смену ног во время спусков со склона. Чередовать смену ног на месте и во время спуска.

«Утверждаю»
Зам. по УВР

**КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УРОКА №
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(Лыжи) ДЛЯ 2 КЛАССА.**

ЗАДАЧИ УРОКА:

1.Образовательная:

- 2.Оздоровительные:** 1. Формировать правильную осанку.
2. Развитие выносливости.

- 3. Воспитательные:** 1. Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма.
2. Содействовать развитию психических процессов (внимания, представлений, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

Дата проведения:

Время проведения:

Место проведения: стадион МКОУ СОШ с. Парфёново

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Преподаватель: Алексеева Александра Сергеевна

Урок № 8

Задачи.

1. Учить остановке рук во время скольжения на одной лыже в скользящем шаге.
2. Учить подъему «лесенкой» наискось, опираясь на палки.

Подготовить учебный круг в форме извилистой лыжни. Пройти медленно два круга попеременным двухшажным ходом, чередуя его с поворотами переступанием. Затем положить палки на снег и выполнить упражнение «Шаг с остановкой». После показа упражнения объяснить, что согласованность движений рук и ног в скользящем шаге во время скольжения на одной лыже обеспечивается путем остановки находящейся сзади маховой ноги и одноименной руки, вынесенной вперед. Следовательно, первая задача урока относится к группе задач, направленных на обучение одному из важных элементов техники скользящего шага — согласованности движений рук и ног. Выполнить упражнение 4—6 раз, делая шаг вначале левой ногой, затем правой. Пройти два круга с заданием: следить за остановкой руки, вынесенной вперед, во время одноопорного скольжения на противоположной лыже. В дальнейшем передвигаться попеременным двухшажным ходом, изменяя скорость и не нарушая согласованность движений рук и ног.

Провести игру «Переноска палок» (см. Приложение I).

Подготовить замкнутый круг в виде восьмерки, чтобы появилась возможность выполнить подъем «лесенкой» наискось, опираясь на палки, правым и левым боком по отношению к вершине склона. До начала выполнения спуска в стойке устойчивости повторить приставные шаги на ровной площадке. Использовать приставные шаги с одновременным выносом и постановкой обеих палок на снег как подводящее упражнение для освоения подъема «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки.

И.п. — масса тела на правой ноге, левая лыжа поднята над снегом на 10—15 см, руки вперед, держат палки кольцами вниз. 1 — одновременно поставить левую лыжу и палки на снег (почувствовать опору на палки); 2 — приставить правую ногу, принять и.п.

Приставные шаги выполнять медленно, опираясь на палки. Четко принимать исходное положение. Делать движения на счет «раз», «два». В дальнейшем сокращать промежуток времени между счетом «два» и принятием исходного положения. После приставления ноги, сразу же следует принять исходное положение и продолжать выполнение следующего приставного шага. Такие поточные приставные шаги и будут представлять собой подъем «лесенкой» наискось по склону с продвижением вперед-вверх.

После выполнения приставных шагов на ровной площадке перейти на склон. Следить за согласованностью движений рук и ног во время подъема «лесенкой» с опорой на палки. Подниматься на склон правой и левой стороной туловища по отношению к его вершине. Организовать непрерывное передвижение по двум замкнутым кругам. Установить ориентиры, указывающие места выполнения спуска в стойке устойчивости и подъема «лесенкой» наискось.

«Утверждаю»
Зам. по УВР

**КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УРОКА №
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(Лыжи) ДЛЯ 2 КЛАССА.**

ЗАДАЧИ УРОКА:

1.Образовательная:

- 2.Оздоровительные:** 1. Формировать правильную осанку.
2. Развитие выносливости.

- 3. Воспитательные:** 1. Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма.
2. Содействовать развитию психических процессов (внимания, представлений, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

Дата проведения:

Время проведения:

Место проведения: стадион МКОУ СОШ с. Парфёново

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Преподаватель: Алексеева Александра Сергеевна

Урок № 9

Задачи.

1. Учить удерживать маховую ногу, поднятую над снегом, в неподвижном положении в течение одной секунды в скользящем шаге.
 2. Учить спуску в стойке устойчивости с палками в руках.
- Подготовить учебный круг в форме вытянутого прямоугольника. Пройти скользящим шагом, удерживая палки за середину, два круга. После остановки палки положить на снег и выполнить упражнения «Качели» и «Шаг» с паузами продолжительностью 3—5 с. Дать задание: сосредоточить внимание при передвижении скользящим шагом на держании прямой маховой ноги, поднятой над снегом, в неподвижном положении в течение одной секунды. После прохождения одного круга остановить учащихся без построения в шеренгу, сделать методические указания о правильности выполнения задания и подать команду на дальнейшее передвижение. Пройти пять кругов. Последние два круга учащиеся должны преодолевать попеременным двухшажным ходом с изменением скорости. Во время передвижения постоянно исправлять неправильные движения на ходу и остановках.
- Провести игру «Удержи равновесие» (см. Приложение I). Поставить оценки за число шагов на 10-метровом отрезке. Мальчики: 9 шагов — 5 баллов; 10—11 шагов — 4; 12—14 шагов — 3. Девочки: 10 шагов — 5; 11—12 шагов — 4; 13—14 шагов — 3. Все учащиеся заносят количество шагов и оценку в «Тетрадь показателей физической подготовленности». Домашнее задание: сравнить число шагов с предыдущим результатом.

Перед переходом на склон дать указание применять при передвижении только попеременный двухшажный ход. После подготовки замкнутого круга и прокладки

лыжней на склоне напомнить о держании палок во время спуска. Следить, чтобы палки не касались снега, удерживались кольцами назад подмышками или опущенными слегка согнутыми руками. Рассказать о соблюдении правил для обеспечения безопасности спуска со склона:

—нельзя держать палки вынесенными вперед;

—соблюдать дистанцию — начинать спуск, когда предыдущий ученик окажется на площадке выката.

Наблюдать за дистанцией между учениками при передвижении по кругу и положением рук в стойке устойчивости.

«Утверждаю»
Зам. по УВР

**КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УРОКА №
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(Лыжи) ДЛЯ 2 КЛАССА.**

ЗАДАЧИ УРОКА:

1.Образовательная:

2.Оздоровительные: 1. Формировать правильную осанку.

2. Развитие выносливости.

- 3. Воспитательные:**
1. Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма.
 2. Содействовать развитию психических процессов (внимания, представлений, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

Дата проведения:

Время проведения:

Место проведения: стадион МКОУ СОШ с. Парфёново

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Преподаватель: Алексеева Александра Сергеевна

Урок № 10

Задачи.

1. Учить останавливать руки и удерживать маховую ногу в неподвижном положении в течение одной секунды в скользящем шаге.
2. Учить движению руки за бедро в попеременном двухшажном ходе.

Для решения указанных задач используется учебный круг предыдущего урока. После прохождения за учителем двух кругов скользящим шагом, удерживая палки за середину, учащиеся кладут их на снег и приступают к выполнению подводящих упражнений «Качели» и «Шаг». В зависимости от направленности внимания на определенный элемент техники эти упражнения могут решать различные задачи. Эффективность использования упражнений зависит от умения учителя методически правильно выделить в них то движение, которое соответствует поставленной задаче урока.

На данном уроке в упражнении «Качели» выделяется не перенос массы тела, а расположение рук и ног. Поэтому при принятии исходного положения это надо предусмотреть и указать учащимся, что при выдвигании вперед правой ноги правая рука должна идти назад. В этом случае прямая левая рука непринужденно выносится

вперед до уровня плеча. Упражнение выполняется с остановками продолжительностью 3—5 с. В течение данного промежутка времени поднятая над снегом прямая маховая нога и руки должны находиться в неподвижном положении. Пока учащиеся пребывают в этой позе, учитель объясняет, что во время передвижения скользящим шагом необходимо фиксировать такое же неподвижное положение рук и ноги при скольжении на одной лыже в течение одной секунды. Затем дается задание пройти один круг скользящим шагом, при этом контролируя свои движения словом «Ра-а-з», которое равно одной секунде. При выполнении скользящего шага всем учащимся самостоятельно произносить это слово. Маховую ногу и руки во время произношения слова остановить. И только потом начать движение маховой ноги вперед и смену положения рук.

После прохождения одного круга выполнить упражнение «Шаг», обращая внимание также на движение одной стороны тела. Делать шаг правой ногой вперед, правую руку отводить назад. Снова фиксировать паузу 3—5 с. Это упражнение решает не только первую задачу урока, но и вторую, так как осваивается движение руки назад, за бедро. Это очень важный элемент техники попеременного двухшажного хода.

Затем пройти медленно скользящим шагом два круга. При этом заставить учащихся контролировать неподвижное положение маховой ноги и рук во время одноопорного скольжения путем проговаривания слова «Ра-а-аз». Останавливать отдельных учеников или всех вместе для того, чтобы делать замечания, вносить исправления в технику выполнения задания. В дальнейшем чередовать передвижение: один круг пройти попеременным двухшажным ходом, другой — скользящим шагом, держа палки за середину. При таком чередовании весьма важно научить учащихся переключать внимание на выполнение заданий по освоению различных элементов техники. В попеременном двухшажном ходе направить внимание на движение руки за бедро, в скользящем шаге — на неподвижное положение маховой ноги и рук в течение одной секунды.

В оставшееся время провести игру «Старт шеренгами» (см. Приложение I).

«Утверждаю»
Зам. по УВР

**КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УРОКА №
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(Лыжи) ДЛЯ 2 КЛАССА.**

ЗАДАЧИ УРОКА:

1.Образовательная:

- 2.Оздоровительные:** 1. Формировать правильную осанку.
2. Развитие выносливости.

- 3. Воспитательные:** 1. Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма.
2. Содействовать развитию психических процессов (внимания, представлений, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

Дата проведения:

Время проведения:

Место проведения: стадион МКОУ СОШ с. Парфёново

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Преподаватель: Алексеева Александра Сергеевна

Задачи.

1. Учить согласованности движений рук и ног с остановками во время одноопорного скольжения в скользящем шаге.
2. Учить согласованности движений рук и ног с большой амплитудой в попеременном двухшажном ходе.

В начале урока учащиеся проходят попеременным двухшажным ходом по извилистой лыжне два круга. Оставив палки на снегу, приступают к выполнению скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед. Для освоения согласованности движений рук и ног с остановками во время скольжения на одной лыже используется медленное передвижение скользящим шагом. Учащимся дается указание смотреть на вынесенную вперед руку и ее останавливать. Постоянно контролировать остановку руки.

После прохождения трех кругов выполнить упражнение «Руки» с большой амплитудой движений назад. Затем учащиеся берут палки и идут попеременным двухшажным ходом. Они должны следить за амплитудой движения прямых рук. Одну руку выносить вперед до уровня плеча, другую в это время отводить как можно дальше назад за бедро. Таким образом пройти три круга. Учитель должен делать своевременные исправления неправильных движений.

Провести игру «Переноска палок» (см. Приложение I).

На учебном склоне повторить стойку устойчивости и подъем «лесенкой» наискось по склону. При выполнении спуска в стойке устойчивости, сгибая ноги в коленных суставах, делать пружинистые покачивания. Подъем «лесенкой» выполнять с опорой на палки.

«Утверждаю»
Зам. по УВР

КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УРОКА № ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (Лыжи) ДЛЯ 2 КЛАССА.

ЗАДАЧИ УРОКА:

1. Образовательная:

2. **Оздоровительные:**
1. Формировать правильную осанку.
 2. Развитие выносливости.

3. **Воспитательные:**
1. Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма.
 2. Содействовать развитию психических процессов (внимания, представлений, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

Дата проведения:

Время проведения:

Место проведения: стадион МКОУ СОШ с. Парфёново

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Преподаватель: Алексеева Александра Сергеевна

Урок № 12

Задачи.

1. Проверить уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед.
2. Оценить технику выполнения подъема «лесенкой» наискось.

Подготовить учебный круг в форме извилистой лыжни (рис. 4). Уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед проверить путем проведения игры-соревнования с соблюдением идентичных условий, подробно описанных в содержании предыдущих уроков (1 класс, уроки №1,6,12; 2 класс, уроки № 1,6), с подведением итогов и регистрацией результатов в «Тетради показателей физической подготовленности».

После проведения игры перейти на учебный склон. Подготовить замкнутый круг, включающий склон, на котором проложить две лыжни для выполнения спусков и по одной лыжне справа и слева от места выката для выполнения подъема правой и левой стороной тела по отношению к вершине склона. Оценку техники выполнения подъема «лесенкой» наискось провести во время непрерывного передвижения учащихся по замкнутому кругу.

Критерии оценки техники подъема «лесенкой» наискось:

5 — четкая согласованность движений рук и ног, уверенная опора на палки, сохранение параллельного положения лыж при выполнении приставных шагов вперед-вверх;

4 — потеря согласованности движений рук и ног с последующим исправлением, неуверенная опора на палки, параллельное положение лыж непостоянно;

3 — нарушение согласованности движений рук и ног, почти нет опоры на палки, отсутствует параллельное положение лыж.

«Утверждаю»

Зам. по УВР

(Лыжи) ДЛЯ 2 КЛАССА.

ЗАДАЧИ УРОКА:

1.Образовательная:

- 2.Оздоровительные:** 1. Формировать правильную осанку.
2. Развитие выносливости.

- 3. Воспитательные:** 1. Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма.
2. Содействовать развитию психических процессов (внимания, представлений, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

Дата проведения:

Время проведения:

Место проведения: стадион МКОУ СОШ с. Парфёново

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Преподаватель: Алексеева Александра Сергеевна

Урок № 13

Задачи.

1. Учить изменению скорости передвижения попеременным двухшажным ходом.
2. Оценить технику выполнения спуска в стойке устойчивости.

На прямых участках учебного круга в форме извилистой лыжни (см. рис. 4) устанавливаются по два флажка, ограничивающих расстояние на одной лыжне 20 м, на другой — 30 м. Объяснить учащимся, что расстояние между флажками надо проходить быстро, набирая скорость постепенно, без нарушения согласованности движений рук и ног и других элементов техники попеременного двухшажного хода. Оставшуюся часть круга преодолевать медленно. При медленном передвижении следить за наклоном туловища и отрывом лыжи от снега. После прохождения каждого круга останавливать учащихся и подводить итоги выполнения задания. Пройти пять кругов (1 км).

Подготовить замкнутый круг с тремя параллельными лыжнями на склоне. Оценку техники выполнения спуска в стойке устойчивости осуществлять во время непрерывного передвижения по кругу.

Критерии оценки техники выполнения спуска в стойке устойчивости:

5 — свободное регулирование расстояния между ступнями ног; уверенное сохранение устойчивого равновесия: туловище прямое, руки опущены, удерживают палки кольцами назад, не касаясь снега, или палки находятся под мышками⁴ — нога выдвинута вперед, есть равновесие, неуверенное держание палок;

3 — неустойчивое равновесие, недостаточное выдвижение ноги, есть попытки поднять руки и вынести палки вперед.

«Утверждаю»
Зам. по УВР

КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УРОКА № ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (Лыжи) ДЛЯ 2 КЛАССА.

ЗАДАЧИ УРОКА:

1.Образовательная:

- 2.Оздоровительные:** 1. Формировать правильную осанку.
2. Развитие выносливости.

- 3. Воспитательные:** 1. Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма.
2. Содействовать развитию психических процессов (внимания, представлений, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

Дата проведения:

Время проведения:

Место проведения: стадион МКОУ СОШ с. Парфёново

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Преподаватель: Алексеева Александра Сергеевна

Урок № 14

Задачи.

1. Принять контрольные нормативы на дистанции 1 км.
2. Учить спуску в стойке устойчивости.

Прием контрольных нормативов провести в форме соревнований по лыжным гонкам (1 класс, урок № 14).

После соревнований все учащиеся по лыжне учителя переходят на учебный склон. Желательно подобрать склон, имеющий на одной половине крутизну 7—9°, а на другой — 10—12°. Учащихся следует разделить на две группы. В одну группу войдут ученики, получившие за технику выполнения стойки устойчивости оценку 5, а в другую — оценки 3 и 4. Первую группу направить на более крутой склон, а учащиеся второй группы будут выполнять спуски на пологом склоне. Сосредоточить внимание всех учащихся на положении ног. Они должны быть согнутыми в коленных суставах, масса тела равномерно распределена на обе ноги, одна из которых выдвинута вперед на расстояние до одного шага. Напомнить и о других элементах техники. Важным в овладении равновесием является положение туловища. Оно должно быть прямое, без наклона. Опущенные руки удерживают палки поднятыми над снегом кольцами назад. Разрешается держать палки под мышками. Такая поза стойки устойчивости должна быть удобной, сохраняться длительное время. Для того, чтобы ощущать непринужденность, легкость этой позы, надо чувствовать расслабление мышц ног. Рекомендуются больше делать различных подпрыгиваний, пружинистых покачиваний, прыжков со сменой положения ног. Все эти упражнения следует выполнять вначале на месте, а затем во время спуска. В подъеме «лесенкой» напомнить об опоре на палки.

«Утверждаю»
Зам. по УВР

КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УРОКА № ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (Лыжи) ДЛЯ 2 КЛАССА.

ЗАДАЧИ УРОКА:

1. Образовательная:

2. **Оздоровительные:** 1. Формировать правильную осанку.
2. Развитие выносливости.

3. **Воспитательные:** 1. Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма.

2. Содействовать развитию психических процессов (внимания, представлений, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

Дата проведения:

Время проведения:

Место проведения: стадион МКОУ СОШ с. Парфёново

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Преподаватель: Алексеева Александра Сергеевна

Урок № 15

Задачи.

1. Учить движению руки за бедро в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения.
2. Оценить технику выполнения скользящего шага.

Урок проводится на ровной площадке. Используется учебный круг в форме вытянутого прямоугольника (см. рис. 13). На

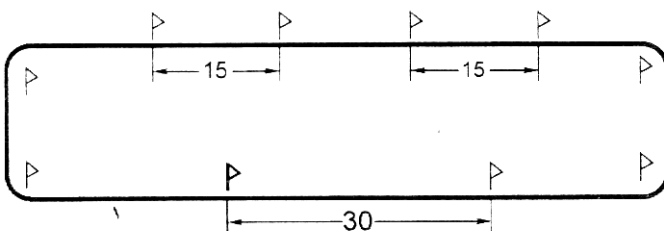


Рис. 14. Учебный круг, размеченный флажками

одной длинной стороне круга устанавливаются две пары флажков, ограничивающих 15-метровые отрезки лыжни, на расстоянии 15—20 м одна пара от другой. На второй стороне круга устанавливается одна пара флажков, ограничивающих 30-метровый отрезок (рис. 14.).

Придя на место занятий, учащиеся проходят один круг скользящим шагом, держа палки за середину, второй — попеременным двухшажным ходом. После построения

учитель показывает упражнение «Шаг» с движением руки за бедро. Оно выполняется 6—8 раз без палок, а затем с одной палкой, находящейся в той руке, которая отводится за бедро. Затем учитель объясняет задание.

При передвижении по кругу необходимо изменять скорость, причем изменение скорости должно происходить не резко, а постепенно. Проходить быстро только отрезки между флажками. Однако постепенное возрастание скорости должно начинаться за 5—6 м до флажка. Переход к медленному передвижению также следует производить постепенно. Обязательно выделить главное требование к изменению скорости. Оно не должно оказывать отрицательного влияния на выполнение всех элементов техники, особенно согласованности движений рук и ног. Направить внимание учащихся на движение руки за бедро как при медленном, так и при быстром передвижении. Периодически останавливать учащихся и своевременно исправлять неправильные движения.

Оценку техники выполнения скользящего шага проводить на 30-метровом отрезке лыжни. Весь этот отрезок учащиеся должны пройти скользящим шагом без остановок и соединения ног вместе.

Критерии оценки техники выполнения скользящего шага:

5 — четкая согласованность движений рук и ног с наклоном туловища, маховая нога поднимается над снегом, виден прокат на одной лыже;

4 — четкая согласованность движений рук и ног с наклоном туловища, маховая нога поднимается над снегом, прокат на одной лыже едва заметен;

3 — наличие согласованности движений рук и ног, недостаточный наклон туловища, непостоянный отрыв лыжи от снега.

В конце урока провести игру «Быстрый лыжник» (см. Приложение I).

«Утверждаю»
Зам. по УВР

КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УРОКА № ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (Лыжи) ДЛЯ 2 КЛАССА.

ЗАДАЧИ УРОКА:

1. Образовательная:

- 2. Оздоровительные:**
1. Формировать правильную осанку.
 2. Развитие выносливости.

- 3. Воспитательные:**
1. Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма.
 2. Содействовать развитию психических процессов (внимания, представлений, памяти, мышления) в ходе

Дата проведения:

Время проведения:

Место проведения: стадион МКОУ СОШ с. Парфёново

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Преподаватель: Алексеева Александра Сергеевна

Урок № 16

Задачи.

1. Оценить технику выполнения попеременного двухшажного хода,
2. Учить смене ног в стойке устойчивости во время спуска на склоне крутизной 10—12'.

Подготовить учебный круг в форме вытянутого прямоугольника (см. рис. 13). На длинных сторонах круга установить флажки, ограничивающие по одйому 20-метровому участку лыжни. Провести игру-задание: пройти один круг скользящим шагом и два круга скользящим шагом, удерживая палки за середину. Каждый раз, проходя между флажками 20-метровые отрезки лыжни, самостоятельно подсчитывать число шагов. При последующих прохождениях стремиться уменьшить их количество. Подвести итоги игры после первого и третьего круга. Объявить победителей среди девочек и мальчиков. Затем дать задание учащимся пройти попеременным двухшажным ходом три круга. Оценку техники выполнения этого хода произвести во время непрерывного передвижения по кругу.

Критерии оценки техники выполнения попеременного двухшажного хода:

5 — четкая согласованность движений рук и ног с наклоном туловища, имеется отрыв лыжи от снега;

4 — наличие согласованности движений рук и ног, недостаточный наклон туловища, маховая нога не всегда поднимается над снегом;

3 — появление нарушений в согласованности движений рук и ног, туловище почти прямое, лыжа от снега не отрывается.

Проложить лыжню в форме замкнутого круга, включающего склон и ровные площадки. На ровном отрезке остановить учащихся и повторить стойку устойчивости на месте, чередуя выдвижение ног. Выполнить упражнение по 5—6 раз на каждую ногу, сопровождая выдвижение ноги легкими пружинистыми покачиваниями. Продолжать смену ног во время спуска со склона. Каждый очередной спуск начинать с выдвижения вперед другой ноги.