

Отчет о работе спортивной секции по лыжной подготовке
за 2021–2022 год

Количество обучающихся – 9;

Класс – 8 класс;

Срок реализации программы – один год, 76 часов;

Форма организации занятий – групповая; в группе мальчики и девочки занимаются совместно.

Расписание занятий: понедельник и пятница – с 17-00 до 18-00;

В школьной спортивной секции лыжной подготовки игры и игровые задания применяются при обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах, и при развитии физических качеств. Вместе с тем игры на лыжах включают в различные физкультурно-массовые мероприятия на лыжах - в программу зимних праздников, выездов и прогулок на лыжах.

Все игры и игровые задания на лыжах в зависимости от поставленных задач можно условно разделить на две группы: игры для обучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах; игры на развитие физических качеств. Однако игры и упражнения из первой группы после их прочного освоения могут быть использованы и для развития физических качеств.

Для совершенствования техники скользящего шага применяла следующие игровые упражнения с элементами соревнований:

1. С небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки. Упражнение выполняется поочередно на правой и левой лыже (естественно, без потери равновесия).
2. Преодолеть с места или с предварительного разбега за 5 скользящих шагов наибольшее расстояние.
3. Пройти без палок скользящим шагом заданный отрезок за наименьшее количество шагов. В зависимости от возраста и подготовленности школьников длина отрезка изменяется от 20 до 40 м.
4. Пройти скользящим шагом по лыжне, размеченной флажками. Расстояние между ориентирами (флажками, ветками) - один полный скользящий шаг. Постепенно с овладением техникой скользящего шага расстояние между ориентирами увеличивается с учётом условий скольжения на данном занятии.

Для совершенствования отталкивания в одновременных ходах и ходах в целом применяются следующие игры-задания:

1. Пройти заданный отрезок одновременным бесшажным ходом за наименьшее количество отталкиваний.
2. Пройти заданный отрезок одновременным ходом, отталкиваясь у ориентиров. Условия те же, что и в упражнении для скользящего шага, но учитываются и изучаемый одновременный ход, возраст, пол, и подготовленность школьников.

3. Одновременными ходами пройти участок с воротами из палок с верхней перекладиной, отталкиваясь палками между воротами, проскользить под ними в положении наклона.

Для совершенствования отталкивания ног, воспитания чувства равновесия и улучшения координации при управлении лыжами используется передвижение коньковым ходом на равнине и под небольшой уклон (снег должен быть достаточно хорошо укатан). Пройти отрезок нужно за наименьшее количество шагов (отталкиваний).

Для изучения и совершенствования горнолыжной техники, а также для приобретения уверенности при спуске и воспитания чувства равновесия использую следующие игровые задания на склоне:

1. Спуститься со склона в низкой стойке как можно дальше.
2. Спуститься с горы вдвоем (втроем), держась за руки.
3. При спуске собрать флажки, расставленные по обе стороны лыжни.
4. При спуске объехать (пропустить между лыж) предмет, лежащий на склоне. Начать спуск с узким ведением лыж. объезжая предмет, принять широкую стойку; затем вновь сузить лыжи.
5. Спуститься вдвоем на одних лыжах (партнер стоит сзади вплотную).
6. «Снежный биатлон». При спуске, не останавливаясь, попасть в цель двумя-тремя снежками.
7. При спуске на склоне пройти одни или несколько ворот, сделанных из палок с верхней перекладиной или из двух палок в виде треугольника (соединены над лыжной петлями). То же, выпрямляясь между воротами.
8. Спуск со склона на одной лыже (поочередно на правой и левой).



9. Спускаясь со склона, каждый школьник (без палок) переставляет флажки с одной стороны лыжни на другую, и наоборот (кто больше переставит флажков, предварительно расставленных в 0,5 м от лыжни).

Все указанные упражнения выполняются на хорошо укатанном, но не жёстком склоне, с которого удалены все посторонние предметы (камни, пни и др.). Длина и крутизна склона зависят от возраста и подготовленности школьников.

Всю группу разделяю на две подгруппы – средний уровень подготовки и высокий уровень подготовки. Учащиеся со средним уровнем подготовки: Гиллерт Владимир, Кляцких Ольга, Сенн Юлия, Федотов Антон, Фельгер Даниил.

Учащиеся с высоким уровнем подготовки: Васильев Павел, Гиллерт Александр, Кайырбаев Аль-Фараби, Тулеген Диас.

Итоги работы: Результаты проделанной работы считаю удовлетворительный. Все учащиеся освоили технику передвижений на лыжах. В следующем учебном году планирую продолжить работу спортивной секции, произвести ремонт и закупку лыжного инвентаря.

Руководитель: Жмурко Светлана Владимировна

