

КГУ «Талдысайская ОСШ»

**Спортивная секция
«Лыжная подготовка»**

Руководитель: Слюсарь Р.П.



Резюме

Ф.И.О.: Слюсарь Роза Петровна

Должность: учитель физической культуры

Дата рождения: 22 ноября 1976 года

Место работы: КГУ «Талдысайская ОСШ»

Образование: высшее

Специальность по диплому: Учитель физической культуры

Пед.стаж: 28 лет

Категория: «педагог-исследователь»

Домашний адрес: Актюбинская область
Айтекебийский район
село Талдысай
ул.Амангельды Иманова, 38

Домашний телефон: 32-3-04

Подпись: _____

**График работы
спортивной секции
«Лыжная подготовка»
2025-2026 учебный год**

День недели	Время проведения
Среда	9.50-10.35
Четверг	14.50-15.35

**Список учащихся ,
посещающих кружок по лыжной подготовке
2025-2026 учебный год**

№	Фамилия, имя учащегося	Класс
1	Лямов Данил	9Б
2	Лямов Кирилл	9Б
3	Акбулатов Рамзан	7Б
4	Сабирьянов Дос	7Б
5	Бежан Ангелина	7Б
6	Захаренкова Василиса	6Б
7	Хабибуллин Салим	8Б
8	Мырзагалиев Руслан	6Б
9	Куанышбай Батыр	5А

Резерв

№	Фамилия, имя учащегося	Класс
1	Кожагулова Мерей	9Б
2	Переверзева Елизавета	9Б
3	Абидуллаева Айшат	7а
4	Кузаева Юлиана	8Б
5	Фабиян Даниил	9Б

Учитель физической культуры:



Слюсарь Р.П.

№ 1 «26» 08 2025 г.

Рассмотрено на педсовете



Утверждено:

М.Т.Бимагамбетова

Согласовано: _____

И.о. директора школы

С.Б.Биртаева

Начальник Айтекебийского
районного отдела образования

Тема:

«Лыжная подготовка»

(спортивная секция)

Класс: 5-11 классы

Подготовил: учитель физической культуры

Слюсарь Р.П.

Рассмотрено на заседании МО: Л.С.Т. (Сырмаханова Л.К.
(руководитель МО))

Протокол № 1 число 26 месяц 08 2025 г.

Проверено: М Бимагамбетова М.Т.
(завуч по учебной части)

Пояснительная записка

1. Актуальность и значимость лыжной подготовки

Лыжная подготовка занимает важное место в системе школьного физического воспитания, особенно в условиях северных и умеренных климатических зон, где зима предоставляет благоприятные условия для занятий на открытом воздухе. Лыжный спорт способствует всестороннему развитию организма школьников, укрепляет здоровье, повышает выносливость, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, формирует устойчивые двигательные навыки, волевые качества и мотивацию к здоровому образу жизни.

Кроме того, лыжная подготовка — это эффективное средство закаливания, профилактики заболеваний и повышения функциональных резервов организма.

2. Возрастные особенности учащихся

Программа охватывает учащихся **5–11 классов** в возрасте от **11 до 18 лет**, а потому при планировании учитываются:

- уровень физического развития;
- особенности становления опорно-двигательной системы;
- различия в выносливости, координации, ловкости;
- возрастной интерес к двигательным играм (5–7 кл.) и спортивной направленности (8–11 кл.);
- необходимость постепенного увеличения нагрузки и усложнения технических задач с возрастом.

Занятия строятся с учётом принципов постепенности, доступности и систематичности.

3. Цель программы

Формирование у учащихся устойчивых навыков лыжного хода, развитие выносливости, силы, координации и выработка устойчивого интереса к занятиям лыжным спортом как составляющей здорового образа жизни.

4. Задачи лыжной подготовки

Образовательные:

- Ознакомление с основами лыжного спорта, видами ходов, правилами передвижения;
- Формирование правильной техники классического и (по возможности) конькового хода;
- Освоение приёмов подъёма, спуска, торможения на лыжах.

Развивающие:

- Развитие физических качеств: общей и специальной выносливости, координации, быстроты, силы;
- Формирование двигательной памяти и ритма;
- Развитие самоконтроля, волевых качеств, целеустремлённости.

Воспитательные:

- Воспитание интереса к занятиям спортом на открытом воздухе;
- Формирование трудолюбия, настойчивости, организованности;
- Воспитание уважительного отношения к товарищам по группе и к правилам безопасного поведения.

5. Структура и принципы построения программы

Календарный план составлен с учётом погодных и климатических условий региона и делится на 3 периода:

1. **Подготовительный (сентябрь – ноябрь):** бег, ОФП, имитационные упражнения;
2. **Основной (декабрь – февраль):** практические занятия на лыжах, техника ходов, контрольные забеги;
3. **Переходный и восстановительный (март – май):** бег, восстановительные тренировки, тесты, спортивные игры.

В основу построения плана положены принципы:

- возрастной адекватности;
- постепенного усложнения и увеличения нагрузки;
- чередования видов деятельности;
- обеспечения мотивации через игровые формы и соревнования;
- безопасности и учета погодных условий.

6. Организация занятий

- Занятия проводятся **1–2 раза в неделю**.
- В бесснежный период проводятся тренировки на беговых дистанциях, на стадионе, в спортзале, в зале ОФП.
- В снежный период занятия переносятся на лыжную базу, подготовленные трассы рядом со школой или стадионом.
- Учитель несёт ответственность за проведение **инструктажей по технике безопасности**, подбор экипировки и организацию маршрутов.
- Учитываются **противопоказания по здоровью**, наличие медсправок и особенностей физического состояния учащихся.

**Календарно-тематический план по лыжной подготовке
для учащихся 5–11 классов**

Период: сентябрь — май (учебный год)

Количество часов: 1–2 занятия в неделю (в зависимости от расписания)

I. Сентябрь – октябрь (Подготовительный период/ Бесснежный)

Цель: Развитие общей физической подготовленности, подготовка организма к будущим лыжным нагрузкам, знакомство с техникой передвижения на лыжах в имитационной форме.

№	Тема занятия	Содержание	Цель	Примечания	Кол-во часов		Дата проведения	
					1гр	2гр	1гр	2гр
1	Вводное занятие	Техника безопасности, цели и задачи лыжной подготовки, инструктаж	Организационно-вводное	Теория + легкая пробежка	1	1	3.09	4.09
2	Бег по пересечённой местности	Кросс, ОФП	Развитие выносливости, укрепление сердечно-сосудистой системы	Дистанция 1–2 км	2	4	10.09 17.09	4.09 11.09 18.09 25.09
3	Специальные беговые упражнения (СБУ)	Высокое поднимание бедра, захлест голени, прыжки	Развитие скоростно-силовых качеств	Использовать школьный стадион	На каждом занятии			
4	Имитация лыжных ходов	Работа руками без палок, "движения на сухую"	Ознакомление с техникой	Без лыж	2	4	24.09 1.10	11.09 18.09 25.09 2.10
5	Упражнения на координацию	Прыжки, бег с ускорениями, эстафеты	Улучшение ловкости, быстроты	Групповая форма	1	3	8.10	2.10 9.10 16.10
6	Кросс в равномерном темпе	Бег 2–3 км	Развитие общей выносливости	Контроль времени	2	4	15.10 22.10	9.10 16.10 23.10 23.10
7	Игровая тренировка	Эстафеты, подвижные игры с бегом	Поддержание интереса к занятиям	Можно в зале	На каждом занятии			

8	Силовая ОФП	Приседания, отжимания, пресс, упражнения на спину	Повышение общей физической силы	Работа с весом собственного тела	На каждом занятии	
---	-------------	---	---------------------------------	----------------------------------	-------------------	--

II. Ноябрь – декабрь (Переход к лыжной подготовке / При наличии снега – начало занятий на лыжах)

Цель: Закрепление элементов ОФП, начало освоения базовой техники классического хода. При отсутствии снега – продолжение имитационных и беговых занятий.

№	Тема занятия	Содержание	Цель	Примечания	Кол-во часов		Дата проведения	
					1гр	2гр	1гр	2гр
9	Проверка физической готовности	Кросс 2 км + упражнения на гибкость и силу	Контроль текущего уровня	Нормативный срез №1	2	2	5.11 12.11	6.11 6.11
10	Работа с лыжным инвентарем	Ознакомление с видами лыж, правила ухода, одевание	Практические навыки обращения с инвентарем	Теория + практика	1	1	19.11	13.11
11	Имитация лыжных ходов с палками	Техника без лыж: отработка рук, координация	Развитие ритма, правильной работы рук	На стадионе	1	2	26.11	13.11 20.11
12	Первая тренировка на лыжах (при снеге)	Передвижение без палок, упражнения на равновесие	Ознакомление с техникой	Упрощенные трассы	1	2	3.12	20.11 27.11
13	Классический ход – базовая техника	Переходящие шаги, движение по прямой	Формирование базовых навыков	Практика	1	4	10.12	27.11 4.12 4.12 11.12
14	Подъем и спуск	Безопасное передвижение на рельефе	Умение контролировать скорость	Небольшие склоны	1	4	17.12	11.12 18.12 18.12 25.12
15	Игры на лыжах	«Лыжные эстафеты», «Передай палку»	Развитие координации и интереса	Игра + тренировка	На каждом занятии			
16	Забег 1 км на лыжах	Контрольная тренировка	Оценка техники и выносливости	Нормативный срез №2	1	1	24.12	25.12

III. Январь – февраль (Основной лыжный период)

Цель: Активное освоение классического и начального конькового хода, развитие специальных качеств, участие в соревнованиях.

№	Тема занятия	Содержание	Цель	Примечания	Кол-во часов		Дата проведения	
					1гр	2гр	1гр	2гр
17	Совершенствование классического хода	Чередование одношажного и двухшажного хода	Повышение техники	Практика на длинных участках	1	2	14.01	8.01 15.01
18	Коньковый ход – введение	Базовая техника	Ознакомление с новой формой передвижения	При наличии подготовленной трассы	1	2	21.01	8.01 15.01
19	Лыжные упражнения на скорость	Спринты, ускорения	Развитие скоростных способностей	Короткие дистанции	1	2	28.01	22.01 29.01
20	Командные лыжные соревнования	Эстафеты 4×500 м	Формирование командного духа	Весёлые старты	1	2	4.02	22.01 29.01
21	Перепад высот: подъем и спуск	Работа на рельефной местности	Навыки контроля лыж	Сложная трасса	1	2	11.02	5.02 5.02
22	Работа на длинной дистанции	Лыжный кросс 2–3 км	Выносливость, распределение темпа	Нормативный срез №3	1	2	18.02	12.02 12.02
23	Игровое занятие	Весёлые лыжные старты	Развитие интереса и взаимодействия	Элементы соревнований	1	2	25.02	19.02 19.02
24	Совершенствование техники + заминка	Повторение, растяжка, дыхательные упражнения	Обобщение навыков	Подведение итогов лыжного периода		2		26.02 26.02

IV. Март – апрель (Переходный период/ снег сходит)

Цель: Снятие физического напряжения после лыжного сезона, восстановительные тренировки, беговая подготовка.

№	Тема занятия	Содержание	Цель	Примечания	Кол-во часов		Дата проведения	
					1гр	2гр	1гр	2гр
25	Кросс на 1,5–2 км	Восстановительная нагрузка	Поддержание общей формы	Без резких ускорений	2	4	4.03 11.03	5.03 12.03 26.03 2.04
26	Силовая гимнастика	Комплекс ОФП	Развитие силы, гибкости	Зал или улица	1	3	18.03	5.04 12.04 26.04
27	Игры на свежем воздухе	Командные игры	Мотивация к занятиям	Мини-футбол, эстафеты	2	5	1.04 8.04	2.04 9.04 9.04 16.04 16.04
28	Упражнения на дыхание и координацию	Упрощённая йога, баланс	Укрепление ЦНС и ОДА	Под музыку	1	2	15.04	23.04 30.04
29	Имитационные упражнения	С движениями лыжника	Закрепление мышечной памяти	Повторение ключевых движений	1	1	22.04	23.04
30	Забег на 2 км	Контрольная работа	Проверка выносливости после сезона	Сравнение с началом года	1	1	29.04	30.04

V. Май (Итоговый период)

Цель: Подведение итогов учебного года, оценка физической формы, анализ результатов.

№	Тема занятия	Содержание	Цель	Примечания	Кол-во часов		Дата проведения	
					1гр	2гр	1гр	2гр
31	Легкий кросс + игровая тренировка	Бег + эстафеты	Поддержание активности	Награды, похвала	1	1	6.05	14.05 (за 7.05)
32	Итоговый тест: бег 2 км + силовая ОФП	Сравнение с осенью	Контрольный срез	Сравнительный анализ	1	1	13.05	14.05
33	Подведение итогов	Рефлексия, обсуждение успехов	Мотивация	Устный разбор		1		21.05
34	Спортивный праздник/соревнования	«Весёлые старты», игры	Завершение года с позитивом	Можно пригласить родителей	1	1	20.05	21.05

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу учебного года учащиеся:

- ✓ овладеют базовыми навыками передвижения на лыжах (классический ход, подъём, спуск);
- ✓ улучшат уровень общей физической подготовки (выносливость, сила, скорость);
- ✓ научатся соблюдать технику безопасности при передвижении по пересеченной местности;
- ✓ будут демонстрировать устойчивый интерес к лыжным занятиям; смогут участвовать в школьных и районных соревнованиях по лыжным гонкам;
- ✓ приобретут опыт самоконтроля, анализа собственных результатов, командной работы.

Формы контроля и оценивания

Контроль проводится в следующих формах:

- Наблюдение за техникой выполнения упражнений;
- Тесты на физическую подготовку (бег, пресс, отжимания, гибкость);
- Лыжные забеги на дистанции 1–3 км;
- Игровые и соревновательные занятия;
- Самооценка и взаимная оценка учащихся;
- Индивидуальные карточки достижений (по возможности).

Контрольно-нормативные срезы:

- **Сентябрь:** Бег 1 км (время), подтягивания/пресс (кол-во раз)
- **Декабрь:** Лыжный забег 1 км (время)
- **Февраль:** Лыжный забег 2–3 км (время + техника)
- **Май:** Бег 2 км, силовой тест (сравнение с осенью)

Список литературы для учителя:

1. Физическая культура и спорт в школе: Методическое пособие для учителей / Под ред. В.А. Иванова. — М., 2019.
2. Техника и методика лыжного спорта / А.П. Кузнецов. — СПб., 2018.
3. Лыжная подготовка школьников: Учебно-методическое пособие / И.В. Петрова. — М., 2020.
4. Методика преподавания физической культуры в школе / В.Д. Смирнов. — М., 2017.
5. Здоровый образ жизни и спортивное воспитание детей и подростков / Е.В. Лебедева. — Екатеринбург, 2021.

Список литературы для учащихся:

1. «Лыжный спорт для начинающих» / А. Иванов. — М., 2020. — простое и доступное руководство по лыжной подготовке.
2. «Зимние виды спорта: лыжи и сноуборд» / Н. Соколова. — СПб., 2019. — книга с яркими иллюстрациями и объяснением техник.
3. «Здоровый образ жизни для школьников» / А. Петрова. — М., 2021. — материалы по физкультуре и спорту в игровой форме.
4. «Правила безопасности на уроках физкультуры и зимних видах спорта» / Ю. Смирнова. — М., 2018. — важная информация для безопасных занятий.
5. Интернет-ресурсы и видеоуроки по лыжной технике (ссылка и подборка материалов предоставляется учителем).

ОТЧЁТ О РАБОТЕ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»

за 2025–2026 учебный год

Руководитель секции: Слюсарь Роза Петровна

Учебное заведение: КГУ «Талдысайская общеобразовательная средняя школа»

Количество обучающихся: 14 человек

Режим работы секции:

- 1 группа (учащиеся первой смены) — занятия проводятся по средам;
- 2 группа (учащиеся второй смены) — занятия проводятся по четвергам.

1. Актуальность и значимость лыжной подготовки

Лыжная подготовка занимает важное место в системе школьного физического воспитания, особенно в условиях северных и умеренных климатических зон, где зима предоставляет благоприятные условия для занятий на открытом воздухе.

Занятия лыжным спортом способствуют всестороннему развитию организма школьников, укрепляют здоровье, развивают выносливость, тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, формируют устойчивые двигательные навыки, волевые качества и интерес к здоровому образу жизни.

Кроме того, лыжная подготовка — эффективное средство закаливания, профилактики заболеваний и повышения функциональных резервов организма.

2. Возрастной состав участников

В секции занимаются учащиеся 5–11 классов (возраст 11–17 лет).

При планировании учитывались возрастные особенности:

- уровень физического развития;
- становление опорно-двигательной системы;
- различия в координации, ловкости и выносливости;
- потребность в игровой и соревновательной мотивации.

Занятия проводились с учётом принципов постепенности, доступности, систематичности и безопасности.

3. Цель и задачи работы секции

Цель:

Формирование у учащихся устойчивых навыков лыжного хода, развитие силы, выносливости, координации и интереса к лыжному спорту как части здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомление с основами лыжного спорта и видами ходов;
- формирование навыков правильной техники передвижения и имитации лыжных ходов;
- обучение правилам безопасности и самоорганизации на занятиях.

Развивающие:

- развитие общей и специальной выносливости, силы, быстроты, координации;
- формирование двигательной памяти и чувства ритма;
- развитие самоконтроля и настойчивости.

Воспитательные:

- формирование интереса к систематическим занятиям спортом;
- воспитание трудолюбия, дисциплины, коллективизма;
- укрепление морально-волевых качеств личности.

4. Содержание работы за I четверть

В I четверти (сентябрь – ноябрь) реализован **подготовительный этап программы**, направленный на развитие общей физической подготовки и освоение имитации лыжных движений.

Занятия проводились преимущественно на свежем воздухе: спортивная площадка, пришкольная территория.

Тематика занятий за I четверть:

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Бег по пересечённой местности.
2. Бег по пересечённой местности. Имитация лыжных ходов.
3. Имитация лыжных ходов. Упражнения на координацию.
4. Имитация лыжных ходов. Развитие выносливости.
5. Упражнения на координацию. Кросс в равномерном темпе.
6. Кросс в равномерном темпе. Работа над техникой передвижения.
7. Кросс в равномерном темпе. Итоговое занятие четверти.

Форма занятий: практические, тренировочные, игровые, тестовые.

Методы: фронтальный, групповой, индивидуальный.

5. Организация учебно-тренировочного процесса

- Занятия проходили регулярно 1 раз в неделю для каждой группы.
- Применялись разнообразные виды деятельности: бег, прыжки, упражнения на координацию, имитация лыжных ходов.
- В течение четверти проведены вводный инструктаж и промежуточное тестирование физической подготовленности.
- Учащиеся проявляют дисциплину, интерес, активно участвуют в работе секции.

6. Итоги работы за I четверть

- Сформирован устойчивый интерес учащихся к лыжной подготовке.
- Улучшились показатели общей выносливости и координации движений.
- Учащиеся овладели основными элементами имитации лыжных ходов.
- Проведены беседы по технике безопасности и правилам поведения на зимних трассах.
- Подготовлена база для перехода к практическим занятиям на лыжах во II четверти.

7. Перспективы на II четверть

- Проведение занятий на снегу с отработкой техники классического и конькового хода;
- Организация внутришкольных соревнований по лыжным гонкам;
- Контрольное тестирование физической подготовленности;
- Формирование у учащихся устойчивой мотивации к занятиям зимними видами спорта.

Во II четверти 2025–2026 учебного года работа кружка «Лыжная подготовка» осуществлялась в соответствии с утверждённой программой и календарно-тематическим планом. Занятия проводились с учащимися 5–11 классов, с учётом возрастных особенностей, уровня физической подготовленности и погодных условий.

Цель работы во II четверти

Закрепление элементов общей физической подготовки, постепенный переход к лыжной подготовке и начало освоения базовой техники классического лыжного хода.

Основные задачи четверти

- контроль уровня физической готовности учащихся;
- формирование практических навыков обращения с лыжным инвентарём;
- развитие координации движений, ритма и выносливости;
- освоение элементов базовой техники классического хода;
- обучение безопасному передвижению на лыжах (подъёмы, спуски, торможение);
- повышение мотивации к занятиям физической культурой через игровые формы.

Содержание и организация работы

В течение ноября–декабря занятия проводились 2 раза в неделю. В бесснежный период основное внимание уделялось:

- беговой подготовке (кросс до 2 км);
- упражнениям на развитие силы и гибкости;
- имитационным упражнениям лыжных ходов с палками;
- развитию правильной работы рук и координации движений.

С установлением снежного покрова занятия были перенесены на подготовленные лыжные трассы. Учащиеся познакомились с:

- видами лыжного инвентаря и правилами ухода за ним;
- правилами подбора и надевания экипировки;
- основами техники передвижения на лыжах без палок;
- базовыми элементами классического хода;
- приёмами безопасного подъёма и спуска на небольших склонах.

Контроль и результаты

В течение четверти были проведены **контрольные мероприятия**:

- нормативный срез №1 — кросс 2 км (оценка общей физической подготовленности);
- нормативный срез №2 — контрольный забег на лыжах 1 км (оценка выносливости и техники).

Результаты контроля показали:

- удовлетворительный и хороший уровень физической подготовки большинства учащихся;
- положительную динамику в развитии выносливости и координации;
- сформированность первичных навыков классического лыжного хода.

Игровые и мотивационные формы

На занятиях регулярно использовались игровые элементы: «Лыжные эстафеты», «Передай палку» и другие подвижные игры на лыжах, что способствовало:

- повышению интереса учащихся к занятиям;
- развитию командного взаимодействия;

- формированию положительного эмоционального фона.

Соблюдение техники безопасности

Перед каждым занятием проводился инструктаж по технике безопасности. Учитывались погодные условия, состояние трассы и индивидуальные особенности здоровья учащихся. Травматизма в течение II четверти не зафиксировано.

Вывод

Работа кружка «Лыжная подготовка» во II четверти была организована на достаточном методическом уровне, поставленные цели и задачи в целом выполнены. Учащиеся освоили базовые элементы лыжной подготовки, повысили уровень физической подготовленности и проявили устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом.

В III четверти лыжная подготовка проводилась в рамках основного периода обучения и являлась ключевым этапом реализации программы. Занятия были направлены на:

- совершенствование техники классического хода;
- освоение начальных элементов конькового хода;
- развитие общей и специальной выносливости;
- повышение скоростно-силовых качеств;
- формирование навыков безопасного передвижения на лыжах;
- воспитание командного духа и интереса к зимним видам спорта.

Занятия проводились **1-2 раза в неделю** на открытом воздухе (школьная территория, лыжная трасса), с учётом погодных условий и техники безопасности.

2. Цели и задачи работы

Цель: Формирование устойчивых навыков передвижения на лыжах и развитие физических качеств учащихся.

Основные задачи:

Образовательные:

- закрепление техники классического лыжного хода;
- ознакомление с техникой конькового хода;
- совершенствование навыков подъёма, спуска и торможения.

Развивающие:

- развитие выносливости, силы, быстроты и координации;
- формирование двигательной памяти и ритма движений.

Воспитательные:

- формирование интереса к лыжному спорту;
- воспитание дисциплины, настойчивости, взаимопомощи;
- развитие ответственности за соблюдение техники безопасности.

3. Содержание проведённой работы

В течение III четверти было проведено систематическое обучение и тренировки по следующим направлениям:

3.1. Совершенствование техники

- отработка одношажного и двухшажного классического хода;
- координация движений рук и ног;
- обучение рациональному распределению усилий на дистанции;
- исправление типичных ошибок (несогласованность движений, неправильная работа палками).

3.2. Освоение конькового хода

- знакомство с базовой техникой;
- выполнение упражнений на равновесие и отталкивание;
- развитие координации при новом способе передвижения.

3.3. Развитие физических качеств

- лыжные кроссы на дистанции 2–3 км;
- интервальные нагрузки;
- упражнения на скорость (ускорения, спринты);
- развитие силовой выносливости.

3.4. Работа на рельефе

- обучение подъёмам различными способами;
- спуски с контролем скорости;
- формирование навыков устойчивости и равновесия.

3.5. Игровая и соревновательная деятельность

- проведение лыжных эстафет;
- командные соревнования (4×500 м);
- «Весёлые старты» на лыжах;
- формирование навыков командной работы.

4. Контроль и оценка результатов

В III четверти был проведён контрольный нормативный срез (№3):

Виды контроля:

- лыжный забег на дистанции 2–3 км;
- оценка техники передвижения;
- наблюдение за выносливостью и распределением сил.

Результаты:

- большинство учащихся улучшили показатели выносливости;
- наблюдается положительная динамика в технике классического хода;
- часть учащихся успешно освоила начальные элементы конькового хода;
- повысился уровень общей физической подготовки.

5. Достижения учащихся

В ходе III четверти учащиеся:

- овладели базовыми и усовершенствовали ранее изученные навыки;
- научились уверенно передвигаться на лыжах по различной местности;
- улучшили физические качества (выносливость, скорость, координация);
- проявили активность и интерес к занятиям;
- приняли участие в соревнованиях и эстафетах.

6. Трудности и проблемы

В процессе работы были выявлены следующие трудности:

- разный уровень физической подготовки учащихся;
- сложности в освоении конькового хода у части обучающихся;
- погодные условия (сильный мороз, ветер), влияющие на регулярность занятий;
- недостаточный уровень координации у отдельных учащихся.

7. Принятые меры

Для преодоления трудностей применялись:

- дифференцированный подход к нагрузке;
- индивидуальная работа с учащимися;
- упрощённые упражнения для освоения техники;
- использование игровых форм обучения;
- сокращение времени занятий при неблагоприятной погоде.

8. Выводы

Работа по лыжной подготовке в III четверти проведена в полном объёме согласно плану.

Поставленные цели и задачи в основном достигнуты:

- уровень физической подготовленности учащихся повысился;
- техника передвижения на лыжах значительно улучшилась;
- сформирован устойчивый интерес к занятиям зимними видами спорта;
- учащиеся приобрели навыки самоконтроля и командного взаимодействия.

9. Рекомендации на следующий период

- продолжить развитие выносливости в переходный период;
- закрепить навыки через беговую подготовку и имитационные упражнения;
- уделить внимание восстановительным тренировкам;
- подготовить учащихся к итоговым тестам в IV четверти.

Работа секции в IV четверти осуществлялась на основании календарно-тематического плана и была направлена на восстановление физической формы учащихся после лыжного сезона, развитие общей выносливости, силы, координации движений, а также укрепление интереса к занятиям физической культурой и спортом.

В течение четверти были проведены занятия по следующим направлениям:

- кроссовая подготовка на дистанции 1,5–2 км;
- силовая гимнастика и упражнения ОФП;
- подвижные и командные игры на свежем воздухе;

- упражнения на дыхание и координацию;
- имитационные упражнения лыжника;
- контрольный забег на 2 км;
- итоговые тестирования и спортивные мероприятия.

Особое внимание уделялось:

- развитию общей физической подготовленности учащихся;
- укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- формированию навыков самоконтроля и дисциплины;
- воспитанию коллективизма и интереса к здоровому образу жизни.

В ходе занятий учащиеся активно участвовали в эстафетах, игровых тренировках и контрольных забегах. На занятиях соблюдались требования техники безопасности и учитывались возрастные особенности обучающихся.

По итогам IV четверти отмечается положительная динамика физической подготовленности учащихся:

- улучшились показатели выносливости;
- повысился уровень координации и двигательной активности;
- учащиеся проявляли интерес и дисциплинированность на занятиях;
- большинство обучающихся успешно справились с контрольными нормативами.

Итоговым мероприятием секции стало проведение спортивного праздника «Весёлые старты», направленного на повышение мотивации к занятиям спортом и подведение итогов учебного года.

В целом работа спортивной секции «Лыжная подготовка» в IV четверти была проведена на удовлетворительном уровне, поставленные цели и задачи выполнены.





Руководитель секции: Слюсарь Р.П.

Шаңғы дайындығы

[illegible]

Роза Петровна Слюсарь

[illegible]

Число, месяц	Темы	Домашнее задание
03.09	Вводное занятие.	Не рекомендовано
04.09	Вводное занятие.	Не рекомендовано
09.09	Бег по пересечённой местности	Не рекомендовано
10.09	Бег по пересечённой местности.	Не рекомендовано
11.09	Бег по пересечённой местности.	Не рекомендовано
16.09	Имитация лыжных ходов	Не рекомендовано
17.09	Бег по пересечённой местности	Не рекомендовано
18.09	Бег по пересечённой местности	Не рекомендовано
23.09	Имитация лыжных ходов	Не рекомендовано
24.09	Имитация лыжных ходов.	Не рекомендовано
25.09	Бег по пересечённой местности.	Не рекомендовано
30.09	Имитация лыжных ходов.	Не рекомендовано
01.10	Имитация лыжных ходов.	Не рекомендовано
02.10	Упражнения на координацию.	Не рекомендовано
07.10	Упражнения на координацию	Не рекомендовано
08.10	Упражнения на координацию.	Не рекомендовано
09.10	Упражнения на координацию	Не рекомендовано
14.10	Кросс в равномерном темпе	Не рекомендовано
15.10	Кросс в равномерном темпе.	Не рекомендовано
16.10	Упражнения на координацию.	Не рекомендовано
21.10	Кросс в равномерном темпе	Не рекомендовано
22.10	Кросс в равномерном темпе.	Не рекомендовано
23.10	Кросс в равномерном темпе	Не рекомендовано
04.11	Проверка физической готовности.	Не рекомендовано
05.11	Проверка физической готовности.	Не рекомендовано
06.11	Проверка физической готовности.	Не рекомендовано
11.11	Проверка физической готовности.	Не рекомендовано
12.11	Проверка физической готовности.	Не рекомендовано
13.11	Работа с лыжным инвентарем	Не рекомендовано
18.11	Работа с лыжным инвентарем	Не рекомендовано
19.11	Работа с лыжным инвентарем.	Не рекомендовано
20.11	Работа с лыжным инвентарем	Не рекомендовано
25.11	Работа с лыжным инвентарем	Не рекомендовано
26.11	Имитация лыжных ходов с палками.	Не рекомендовано
27.11	Работа с лыжным инвентарем	Не рекомендовано
02.12	Работа с лыжным инвентарем	Не рекомендовано
03.12	Первая тренировка на лыжах (при снеге).	Не рекомендовано
04.12	Работа с лыжным инвентарем	Не рекомендовано
09.12	Классический ход — базовая техника.	Не рекомендовано
10.12	Классический ход — базовая техника.	Не рекомендовано
	Количество уроков: 40	

Шаңғы дайындығы

№	МЕСЯЦ	декабрь							январь							февраль							март							апрель																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	ЧИСЛО																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																

Роза Петровна Слюсарь

[illegible]

Шаңғы дайындығы

[illegible]

Роза Петровна Слюсарь

[illegible]

Число, месяц	Темы	Домашнее задание
08.04	Игры на свежем воздухе.	Не рекомендовано
09.04	Игры на свежем воздухе	Не рекомендовано
14.04	Игры на свежем воздухе	Не рекомендовано
15.04	Упражнения на дыхание и координацию.	Не рекомендовано
16.04	Игры на свежем воздухе	Не рекомендовано
21.04	Игры на свежем воздухе	Не рекомендовано
22.04	Имитационные упражнения.	Не рекомендовано
23.04	Имитационные упражнения.	Не рекомендовано
28.04	Имитационные упражнения.	Не рекомендовано
29.04	Забег на 2 км.	Не рекомендовано
30.04	Забег на 1-2 км.	Не рекомендовано
05.05	Забег на 1-2 км.	Не рекомендовано
06.05	Легкий кросс + игровая тренировка	Не рекомендовано
12.05	Легкий кросс + игровая тренировка	Не рекомендовано
13.05	Итоговый тест: бег 1 км + силовая ОФП. Подведение итогов.	Не рекомендовано
14.05	Итоговый тест: бег 2 км + силовая ОФП. Подведение итогов.	Не рекомендовано
19.05	Легкий кросс + игровая тренировка	Не рекомендовано
20.05	Спортивный праздник/соревнования.	Не рекомендовано
21.05	Спортивный праздник/соревнования.	Не рекомендовано
	Количество уроков: 19	