**КГУ «Общеобразовательная школа №2, села Егиндыколь
отдела образования по Егиндыкольскому району
управления образования Акмолинской области»**

ДОКЛАД

Планирование раздела лыжная подготовка в общеобразовательной школе

Выполнила:
учитель физической культуры
Шевченко Л. Д.

2023-2024 учебный год

В школьной программе по физической культуре лыжная подготовка введена обязательным разделом с 1-го по 11-ый классы.

В третьей четверти 5 раздел лыжная, кроссовая и коньковая подготовка и 6 раздел командно – образующие игры, всего 30 часов. Я планирую 3 часа в неделю, коньковую подготовку планирую по мере того как мы имеем возможность ходить на корт и кроссовую подготовку планирую только в тёплую погоду. Особое внимание обращаю при занятиях на лыжах на погодные условия и технику безопасности во время урока. Выход на улицу на лыжах до минус 20 градусов.

Лыжная подготовка несет в себе необычайно оздоровительный и профилактический эффект. Это массовый вид спорта, неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности.

С учетом сказанного при разработке содержания урока рекомендую действовать в такой последовательности: 1) определить средства и методические приемы решения каждой задачи обучения двигательным действиям; 2) определить теоретические сведения, которые следует сообщить учащимся на данном уроке; 3) наметить место и уточнить пути решения запланированных на данный урок задач совершенствования физического развития и укрепления здоровья; если необходимо, то подобрать дополнительные средства; 4) распределить в уроке все учебные задания с учетом динамики работоспособности занимающихся; 5) разработать методы организации учебной деятельности, а также наметить необходимое оборудование, инвентарь, продумать видео-демонстрацию и пособия; 6) определить критерии и формы оценивания результатов учебного труда.

В заглавной части конспекта указывается номер урока по четвертному плану, дата его проведения и класс. Далее перечисляются общие задачи урока. В случае необходимости здесь же указывается место проведения занятия, необходимый инвентарь, пособия и технические средства обучения.

Перечисляются частные задачи, цели причем в той последовательности, в которой они будут решаться.

В графе действия педагога описываются действия учителя. В графе действия учеников описывается, что выполняют учащиеся.

В колонке «Оценивание» отражаются дескрипторы, по которым осуществляется суммативное оценивание, формативное оценивание учащихся.

В графе ресурсы, описываются средства, которые будут применяться на уроке. Разработка столь подробного конспекта весьма трудоемка, но она необходима для познания закономерностей учебно-воспитательного процесса в уроке. С приобретением педагогического опыта учитель, как правило, пользуется в работе менее подробными конспектами.

Содержание школьной программы по лыжной подготовке
В школьной программе по физической культуре лыжная подготовка введена обязательным разделом с 1-го по 11-ый классы. Уроки по лыжной подготовке проводятся в школе в третьей четверти, после зимних каникул, в объеме 10 часов в каждом классе.

Программой предусмотрено: овладение учащимися умениями и навыками в основных способах передвижения на лыжах; навыками самостоятельных занятий, сообщение теоретических сведений; повышение общей работоспособности и развитие основных физических и морально-волевых качеств.

Система уроков по лыжной подготовке в школе должна иметь инструкторскую направленность с тем, чтобы учащиеся старших классов стали активными помощниками учителя в организации внеклассной, спортивно-массовой и оздоровительной работы по лыжам со школьниками младших классов. Кроме этого, программой предусматривается обязательное выполнение учащимися домашних заданий, что особенно важно в старших классах, где проводятся сдвоенные уроки по лыжной подготовке. Сдвоенный урок в неделю не обеспечивает непрерывность занятий на лыжах и не способствует должным образом закреплению изученного материала и поддержанию необходимого темпа в повышении уровня развития физических качеств.

Вместе с тем программой выдвигаются очень важные требования к проведению уроков, которые имеют самое прямое отношение к урокам лыжной подготовки, учитывая особые условия их организации и проведения. Эти требования сводятся к следующему:

1. На уроке должна быть обеспечена высокая моторная плотность. Необходимо сократить до оптимальной величины время, отводимое на показ и объяснение.

2. Высокая эмоциональность проведения урока во многом способствует повышению ее качества.

3. Динамичность урока позволяет обеспечить оптимальную по объему и интенсивности нагрузку, на уроке лыжной подготовки, в соответствие с полом, возрастом и подготовленностью школьников.

От класса к классу учебные нормативы повышают требования к физической подготовленности учащихся за счет удлинения дистанций и сокращения времени их прохождения. **Во 2 - 5-ых классах** дистанция для девочек и мальчиков - 1км, в 6 - 8-ых классах - 2км, в 8 - 9-ых классах - 3км, в 10 - 11 классах у девочек - 3км, у юношей - 5км.

Несмотря на то, что происходит постоянное совершенствование школьных программ, все изменения, которые в них вносятся, базируются на основных закономерностях обучения передвижению на лыжах; из этого вытекает не только содержание учебного материала по лыжной подготовке, но и

последовательность изучения способов передвижения на лыжах от 1-11-го классов.
Основная направленность в увеличение нагрузки на уроках лыжной подготовки заключается в постепенном увеличение длинны проходимой дистанции: от 1км в первом классе до 12км в одиннадцатом классе у юношей, и до 5км у девочек.
Программой предусматривается тесная связь уроков по лыжной подготовки с внеклассной работой по лыжам. Оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия на лыжах должны включаться в ежемесячные дни здоровья и физкультурные праздники. Особое внимание в программе обращается на привитие навыков самостоятельных занятий и инструкторскую направленность уроков.
В сельских местностях и особо малокомплектных школах, где нет условий для углубленного изучения других разделов программы по физическому воспитанию - гимнастике, спортивным играм, плаванию и т.д. - целесообразно часы, отведенные на отдельные разделы программы использовать на лыжную подготовку.
В школах, расположенных в северных и восточных районах нашей страны с сильными морозами в январе и феврале, целесообразно лыжную подготовку проводить сразу с установлением устойчивого снежного покрова и в конце зимы, когда морозы значительно слабее. Все это заметно повышает качество учебной работы по лыжной подготовке.

Особенности организации и методика проведения уроков в зависимости от возраста и подготовленности учащихся

Содержание и методика проведения уроков в начальной школе

Перед уроками лыжной подготовки в начальной школе стоят важные задачи. Здесь закладываются основы техники способов передвижения на лыжах, и от того, как будет построен процесс обучения в это время, во многом зависит успешное проведение всех уроков по лыжной подготовке в школе.
Уроки по лыжной подготовке в начальной школе проводятся два раза в неделю 45 минут, сдваивать их запрещается. Два урока дают большой эффект при обучении повышения общей работоспособности детей школьного возраста. В процессе уроков лыжной подготовки в 1-ом классе необходимо научить школьников правилам и умениям обращения с лыжным инвентарем. Дать первые теоретические знания по гигиене занятий на лыжах, пройти с учениками «школу лыжника», освоить программный материал, укрепить здоровье и повысить общую работоспособность, чтобы каждый школьник смог пройти на лыжах в медленном темпе 2 - 3км.
Лыжная подготовка в 1-ом классе начинается с вводного урока. Первая часть урока отводится на беседу продолжительностью 10 - 15 минут. Учитель должен показать, коротко рассказать о простейших правилах обращения с инвентарем и ухода за ним.

Большое значение для повышения эффективности урока имеет умение детей обращаться с лыжным инвентарем. Учитель показывает школьникам, как пользоваться жесткими и мягкими креплениями, как аккуратно вставить ботинок в крепление, чтобы шипы точно вошли в отверстие, как застегнуть дужку, отрегулировать длину ремня и т.д. Необходимо объяснить и показать способ держания палок: кисть продевается снизу и опирается на петлю, палка удерживается в основном тремя пальцами большим, указательным и средним.

Не следует весь вводный урок занимать беседой и обучением в зале, оставшуюся часть первого урока можно использовать для прогулки на лыжах. На основании своих наблюдений учитель сразу должен распределить школьников на подгруппы в зависимости от уровня их физической подготовленности, степени владения техникой передвижения на лыжах и общей координации движений.

В 1 - 2-ом классах ставятся следующие задачи по обучению школьников передвижению на лыжах:

1. Научить управлять лыжами при поворотах на месте.
2. Научить передвижению ступающим и скользящим шагом.
3. Научить преодолеванию небольших подъемов и спускаться с пологих спусков.
4. Научить повороту переступанием в движении (во 2ом классе).

Для того чтобы успешно реализовать все поставленные задачи, все школьники независимо от уровня владения лыжами и умения на них передвигаться должны пройти «школу лыжника»: освоить систему подводящих упражнений, в том числе ступающий шаг. После этого переходят к освоению скользящего шага. Следует обратить внимание на правильное положение туловища.

В 1-ом классе школьники осваивают основные элементы скользящего шага, во 2-ом классе ставиться задача его освоения, в 3-ем классе продолжается дальнейшее совершенствование навыка передвижения скользящим шагом.

При совершенствовании техники скользящего шага основное внимание обращается на направление отталкивания ногой вдоль линии бедра туловища и на энергичный мах ногой при выносе ее вперед. Ноги при этом не должны значительно сгибаться в коленях. В 1-ом классе, помимо обучения скользящему шагу, необходимо научить школьников подниматься в пологий подъем и спускаться с небольших уклонов.

В начальной школе учащиеся должны освоить спуск в низкой стойке, поворот переступающим шагом в движение, а также торможение упором и

«плугом». Поворот переступающим шагом в движение - один из самых распространенных при передвижение со склонов по пологой дуге.

Содержание и методика проведения уроков в 5 - 9-ых классах

В школьных программах в разделе «лыжная подготовка» в этих классах предусмотрен большой объем нового учебного материала. В 5 - 6 классах продолжается изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Одновременные ходы изучаются и совершенствуются в 5 - 8 классах, также продолжается изучение способов подъемов, спусков и поворотов в движении, преодоление неровностей склонов и начинается изучение попеременного четырехшажного хода. При изучении и совершенствовании попеременного двухшажного хода следует обратить внимание на силу и скорость отталкивания, что в свою очередь существенно влияет на длину скользящего шага.

Содержание и методика проведения уроков в 10 - 11-ых классах

В школьной программе в разделе «лыжная подготовка» в этих классах предусмотрен большой объем учебного материала. В 10 - 11 классах продолжается изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода, конькового хода. Продолжается изучение способов подъемов, спусков и поворотов в движении. Увеличивается работа на развитие выносливости и скоросной - выносливости.

Примерное содержание и планирование
раздела лыжная подготовка в 3 четверти.

3-я четверть (30ч) - 7класс					
7.5 Лыжная/ кроссовая/коньковая подготовка (10час)					
н/п	часы	дата план	Дата факт	Тема урока	Цели урока
49	1			Техника безопасности. **ОБЖ: Первая медицинская помощь при травмах и обморожениях** Разминки и техники восстановления для подходящих видов деятельности	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья; 7.3.2.1 - проводить общую разминку перед физическими занятиями и демонстрировать компоненты техники восстановления организма
50	1			Разминки и техники	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической

				восстановления для подходящих видов деятельности Обучение переноске и одеванию лыжного инвентаря	упражнений, направленных на укрепление здоровья; 7.3.2.1 - проводить общую разминку перед физическими занятиями и демонстрировать компоненты техники восстановления организма
51	1			Обучение правильному падению Обучение скольжению на одной ноге с сохранением равновесия	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья; 7.3.2.1 - проводить общую разминку перед физическими занятиями и демонстрировать компоненты техники восстановления организма
52	1			Обучение скольжению на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья; 7.3.2.1 - проводить общую разминку перед физическими занятиями и демонстрировать компоненты техники восстановления организма
53	1			Двигательные действия на улучшение силы и выносливости **ОБЖ: Первая медицинская помощь при травмах и обморожениях.** Скольжение на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок	7.3.1.1 - понимать и объяснять влияние здорового образа жизни по отношению к собственному здоровью; 7.1.4.1 - уметь улучшать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий
54	1			Скольжение на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками	7.3.1.1 - понимать и объяснять влияние здорового образа жизни по отношению к собственному здоровью; 7.1.4.1 - уметь улучшать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий
55	1			Одновременный ход Скольжение на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками	7.1.3.1 - совершенствовать и обобщать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник;
56	1			Одношажный ход	7.1.3.1 - совершенствовать и обобщать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник;
57	1			Бесшажный ход	7.1.3.1 - совершенствовать и обобщать навыки и

				Подъём «Ёлочкой», спуск в низкой стойке. Поворот переступанием	последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник;
58	1			Подъём попеременным ходом и «Полуёлочкой», «Лесенкой»	7.3.3.1 - понимать требования к физической подготовке организма при выполнении упражнений различных физических нагрузок и их влияние на энергетическую систему организма по внешним и внутренним признакам
59	1			Ходьба скользящим шагом на лыжах до 2000м	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья;
7.6. Приключенческие и командообразующие игры (20 часов)					
60	1			Техника безопасности. Спортивная игра футбол	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья;
61	1			Командная деятельность и лидерство в играх	7.2.2.1 - уметь обсуждать и демонстрировать лидерские навыки и навыки работы в команде
62	1			Командная деятельность и лидерство в играх	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья;
63	1			**Спортивная игра футбол**	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья;
64	1			Совершенствование навыков решения проблем посредством игр	7.2.2.1 - уметь обсуждать и демонстрировать лидерские навыки и навыки работы в команде
65	1			Совершенствование навыков решения проблем посредством игр	7.2.8.1 - применять роли, обусловленные различными контекстами движений, и осознавать их различия;
66	1			Совершенствование навыков решения проблем посредством игр	7.2.8.1 - применять роли, обусловленные различными контекстами движений, и осознавать их различия;
67	1			**Спортивная игра футбол**	7.2.8.1 - применять роли, обусловленные различными контекстами движений, и осознавать их различия;
68	1			Совершенствование навыков решения проблем посредством игр	7.1.4.1 - уметь улучшать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий
69	1			Совершенствование навыков решения проблем	7.1.4.1 - уметь улучшать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий

				посредством игр	
70	1			**Спортивная игра футбол**	7.2.3.1 - уметь обсуждать и демонстрировать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;
71	1			Создание альтернативных игровых ситуаций	7.2.5.1 - использовать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения
72	1			Создание альтернативных игровых ситуаций	7.2.5.1 - использовать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения
73	1			**Спортивная игра футбол**	7.2.2.1 - уметь обсуждать и демонстрировать лидерские навыки и навыки работы в команде
74	1			Создание в группах игр-приключений	7.2.1.1- совершенствовать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;
75	1			Создание в группах игр-приключений	7.2.1.1- совершенствовать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;
76	1			**Спортивная игра футбол**	7.2.6.1 - применять правила соревновательной деятельности и правила судейства
77	1			Создание в группах игр-приключений	7.2.1.1- совершенствовать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;
78	1			Создание в группах игр-приключений	7.2.1.1- совершенствовать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;