

Анализ внеурочной деятельности (лыжная подготовка)

Работа по внеурочной деятельности (лыжная подготовка) направлена на повышение общей работоспособности учащихся и дальнейшее развитие их физических качеств.

Основное внимание уделяется совершенствованию выполнения лыжных ходов (эмитации), т.к занятия в 1 и 2 четверти проходят в спортивном зале в МБОУ « Ванзетурская СОШ».

Цель лыжной подготовки: научить детей владеть разными способами передвижения на лыжах.

Задачи:

- Овладеть техникой передвижения на лыжах – лыжные ходы, спуски, подъёмы, торможение, повороты.
- Развивать интерес к занятиям на лыжах (игры на лыжах).
- Способствовать оздоровлению учащихся (пребывание на свежем воздухе – закаливание).
- Развивать выносливость.

Рассматривая передвижение на лыжах как сложный навык, обычно выделяют в нем два компонента, которые учитывают при первоначальном обучении:

- Устойчивое равновесие при скольжении на узкой опоре (лыже);
- Определенную, порой непривычную, координацию движений различных способов ходов, спусков, подъёмов, поворотов, торможений.

На занятиях выполняются следующие упражнения:

Имитация без лыж:

- Стойка лыжника;
- Пружинистое покачивание ног;
- Имитация попеременной работы рук в одноопорном скольжении;
- Имитация работы рук в стойке лыжника;
- Из стойки лыжника перейти в одноопорное скольжение;
- Упражнение «маятник»;
- Упражнение «самокат» (учить отталкиванию с подседанием);
- Имитация на месте хода в целом;
- Шаговая имитация;
- Шаговая имитация с палками за середину;
- Прыжковая имитация;
- Отжимания от пола;
- Подтягивания на турнике;
- 10 минутный бег, на развитие выносливости.

В 3 четверти лыжная подготовка планируется на лыжной трассе с применением всех вышеуказанных способов, с целью совершенствования и отработки физических упражнений в данном направлении.