

Аналитическая справка о результатах деятельности за 2021/2022 учебный год

Цель:

Развитие двигательных способностей детей средствами спортивных упражнений – передвижения на лыжах. Обогащение двигательного опыта воспитанников в данном направлении.

Задачи:

Образовательные:

Разучивание детьми доступного двигательного материала по обучению ходьбу на лыжах, не входящего в основную программу.

Формирование основ техники выполнения скользящего шага, поворотов, подъема, спуска со склона, торможение.

Оздоровительные:

Укрепляющие мышц верхнего плечевого пояса, спины и брюшного пресса, нижних конечностей организма детей.

Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, связок свода стопы.

Укрепление мышц дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма детей.

Закрепление у воспитанников умения сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений координационной направленности.

Воспитательные:

Воспитание потребности и желания вести здоровый образ жизни.

Способствовать проявлению: волевых усилий в процессе выполнения физических упражнений активности и инициативы в ходе двигательной деятельности; повышению мотивации детей к проведению подвижных игр.

Закрепление правил безопасного поведения во время передвижения на лыжах бережного обращения с физкультурным инвентарем.

Форма обучения: специально организованная образовательная деятельность; игровые упражнения, подвижные игры; групповые, подгрупповые и индивидуальные занятия по овладению техникой передвижения на лыжах.

Количество занятий и возраст воспитанников: Секционные занятия проводились с воспитанниками подготовительных групп №7; №6.

Продолжительность - 45 мин, 1 раз в неделю по четвергам. Наполняемость группы 15 человек подготовительного возраста.

Период проведение секционной работы: сентября 2021г –май 2022г.

В сентябре 2022г. – проходили инструктажи по технике безопасности, знакомство с лыжными снаряжением и оборудованием, показ иллюстраций и картинок, «примерка» и «подгонка» лыж, также занятие в физкультурном зале и в последующем лыжные занятия.

Место проведения: Занятие по лыжной подготовке проходили на территории школы, накатывалась трасса протяженностью 180-200м.

В связи с погодными факторами секционная работа проходила в спортивном зале с использованием специальных упражнений и тренажеров:

Упражнение на выносливость (бег 2-4 мин -);

Упражнение на скорость (челночный бег 8x8 м, бег с ускорением, старты из различных исходных положений);

Упражнение на силу (отжимание от пола, упражнение на пресс, прыжки, приседания);

Упражнение на координацию (статические упражнения, различные исходные положения на развитие равновесия);

Также специальные упражнения на различных тренажерных –на экспандерах, ходьба по улице с лыжными палками (имитация ходьбы на лыжах).

Основные правила поведения при проведении лыжной секций и занятий.

1. Идти, соблюдая дистанцию, не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего ребенка.
2. Не разговаривать во время передвижений.
3. При подъеме на горку и других препятствиях помогать слабому товарищу.
4. Скатываться с горки тогда, когда внизу уже никого нет.
5. Если на пути неожиданно возникает препятствие, постараться мягко упасть на бок.
6. Лыжи переносят, положив на плечо, острыми концами назад.
7. Лыжные палки не поднимаем, не тыкаем в товарища.