

Разработка раздела программы по физической культуре «Лыжная подготовка 8–9 классах»

Выполнила: учитель
физической культуры
МБОУ Липовской ООШ
Спиридонова И.Ю.

Актуальность изучения раздела

Необходимость
активного физического
развития в
подростковом возрасте

Развитие волевых
качеств обучающихся

Западание темы раздела
в изучении физической
культуры

Психологические
особенности на данном
возрастном этапе

Формирование
патриотизма у
подростающего
поколения.

Цель раздела: Научить детей владеть разными способами передвижения на лыжах в комплексе с формированием у них устойчивых мотивов и потребностей в занятии спортом и правильном отношении к своему здоровью с использованием элементов лыжной подготовки в процессе обучения

Задачи:

Образовательные:

- Научить технике передвижения на лыжах: лыжные ходы, спуски, подъёмы, торможение, повороты;
- Научить обучающихся правильно распределять силы и возможности в ходе преодоления длинных дистанций.

Развивающие:

- Развивать физическую подготовку, основные качества спортсменов и способности передвижения на лыжах различными способами;
- Развивать интерес к занятиям на лыжах (игры на лыжах) и теоретическому познанию физической культуры;

Воспитательные:

- Воспитывать гармонично развитую во всех направлениях личность;
- Воспитывать ответственность за оздоровление своего организма (пребывание на свежем воздухе – закаливание)

Высокая
активность
физическог
о роста

Способност
ь к анализу,
синтезу и
анalogии

Психолого-
педагогичес
кие
объяснения

Особенност
ь поведения
направленн
ая на
лучший
результат

Избиратель
ность и
целенаправ
ленность
восприятия

Ожидаемые результаты

Знать технику выполнения изученных ходов, поворотов, торможений.

Знать технику простейшего массажа и уметь оказывать первую помощь в случае получения травм

Уметь выполнять изученные виды ходов, спусков, играть в игры на лыжах

Промежуточные знания и умения

- Осознать необходимость изучения и занятий лыжной подготовкой;
- Уметь проводить самостоятельно разминку;
- Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физкультуры.



Техника
обучения
лыжам в
спортзале

Параллель
необходимос
ти занятий с
бытом

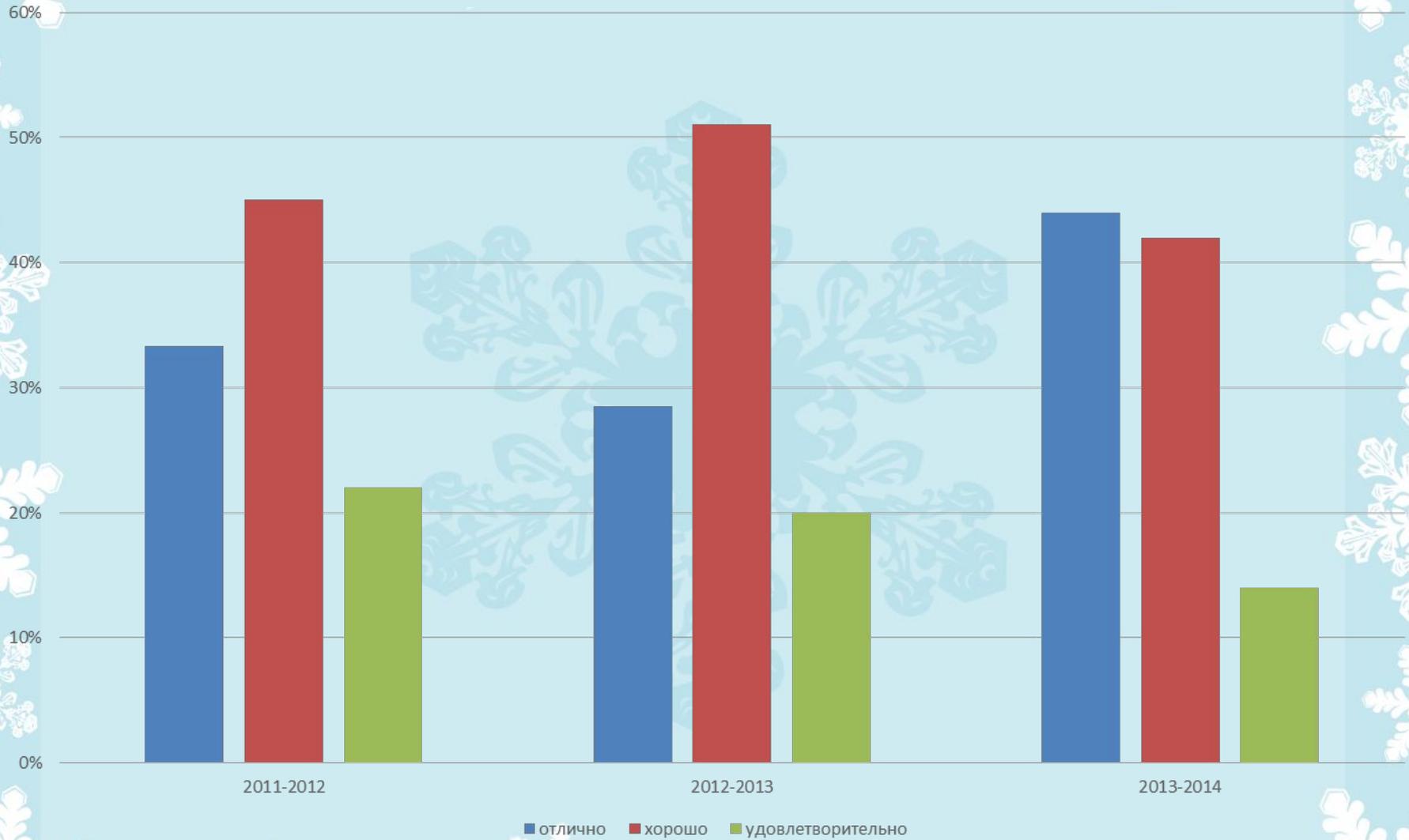
Методы и
формы
организации
обучения

Тренировочн
ая
направленно
сть уроков

Групповая и
индивидуаль
ная формы
занятий

Использован
ие игр на
лыжах

Успеваемость обучающихся 8-9 классов за 3 года



Особенности календарно-тематического планирования в 8-9 классах

1. 14 часов на изучение раздела в каждом классе (вместо 12);
2. Увеличено количество часов на изучение «конькового» хода;
3. Игровые задания на лыжах интегрированы в другие темы раздела.

Разработка урока физкультуры в 8 классе по теме «Обучение коньковому ходу» раздела программы «лыжная подготовка»

- **Тема урока:** «Обучение коньковому ходу»
- **Назначение:** 8 класс
- **Тип урока:** Изучение нового материала
- **Педагогические технологии:** 1. Здоровье сберегающие
2. Личностно-ориентированные
- **Форма проведения:** 1. Фронтальная
2. Индивидуальная
- **Методы:** 1. Наглядный
2. Игровой
3. Частично-поисковый
- **Место проведения:** Спортивная площадка
- **Дата и время проведения:** 25.02.14 6 урок
- **Учитель:** Спиридонова Ирина Юрьевна
- **Инвентарь:** Лыжный инвентарь, флажки, свисток.