

Отраслевой орган администрации  
«Отдел образования Советского муниципального района»

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Республики Марий Эл "Верх-Ушнурская средняя общеобразовательная  
(национальная) школа с углубленным изучением отдельных предметов"

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник отдела методического и  
информационно-аналитического  
обеспечения  
 Т.Н.Акулова  
«17» января 2025 г.

**ПРОГРАММА**  
районного семинара  
**«Организация лыжной подготовки учащихся на уроках  
физической культуры и дополнительного образования»**

24 января 2025 г.  
с.Верх-Ушнур

**Актуальность.** В настоящее время остаётся актуальной проблема повышения эффективности лыжной подготовки на уроках физической культуры с этнокультурной направленностью с применением здоровьесберегающих технологий. Среди многочисленных средств физического воспитания и закаливания детей школьного возраста наибольшее значение имеют физические упражнения, проводимые на свежем воздухе. Лыжный спорт является тем видом спортивных упражнений, в результате которых подвергаются тренировке все виды мышц. Возрастающий объем информации, постоянная модернизация учебных программ, широкое использование транспорта, других технических средств оказывают неблагоприятное воздействие на двигательную деятельность школьников. Естественные условия и обучение в школе ограничивают двигательную деятельность и не обеспечивают необходимого режима, позволяющего более значительно повысить результаты жизненно необходимых двигательных качеств, поэтому возникает необходимость поиска наиболее целесообразных средств и методов повышения физической подготовленности школьников. Одно из таких средств лыжная подготовка – средство физического воспитания, которое оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма, влияет на физическую подготовленность и развития гармоничной личности ребенка.

**Цель:** транслирование, обмен опытом и распространение эффективных образовательных практик в системе урочной и дополнительного образования детей

**Задачи:**

1. Приобщение подростков к здоровому образу жизни.
2. Формирование и закрепление потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.
3. Развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом.
4. Укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка.
5. Освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов.
6. Формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.

**Целевая аудитория:** учителя физической культуры.

## План семинара

<b>№ п\п</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Время</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Встреча участников мероприятия. Регистрация.	Фойе 1 этажа	8.30-9.00	<b>Панаева Т.А.</b> , заместитель директора по учебной работе
2.	Кофе-брейк	Столовая	9.00-9.20	<b>Воронцова Э.А.</b> , шеф-повар
3.	Приветственное слово	Спортзал	9.20-9.30	<b>Галкин В.Ф.</b> , директор школы, <b>Шабалин В.В.</b> , заместитель руководителя по молодежной политике, физической культуре, спорту и туризму администрации Советского муниципального района
4.	Общая физическая подготовка лыжников с элементами марийских народных игр	Спортзал	9.30-10.00	<b>Еменгулов В.С.</b> , тренер СШОР «Виктория», <b>Волков В.Н.</b> , учитель физической культуры, высшей категории и <b>Сомин А.А.</b> , учитель физической культуры, высшей категории
5.	Урок в 4 классе «Совершенствование техники спуска на лыжах в основной стойке и подъёма в гору «ёлочкой».	Стадион школы	10.10-10.50	<b>Волков В.Н.</b> , учитель физической культуры, высшей категории и <b>Сомин А.А.</b> , учитель физической культуры, высшей категории
6.	Тренировочное занятие по лыжной подготовке.	Стадион школы	11.10-11.50	<b>Еменгулов В.С.</b> , тренер СШОР «Виктория»
7.	Мастер – класс «Предстартовая подготовка лыж к соревнованиям»	Стадион школы	11.50-12.30	<b>Еменгулов В.С.</b> , тренер СШОР «Виктория»
	Обед	1 этаж Столовая	12.40	<b>Воронцова Э.А.</b> , шеф-повар
8	Доклад «Использование этнокультурного компонента на занятиях лыжной подготовки»	Актовый зал	13.00	<b>Волков В.Н.</b> , учитель физической культуры, высшей категории
	Подведение итогов семинара.	Актовый зал	13.15	<b>Шабалин В.В.</b> , заместитель руководителя по молодежной политике, физической культуре, спорту и туризму администрации Советского муниципального района

## **Контактная информация:**

ГБОУ РМЭ «Верх-Ушнурская средняя общеобразовательная (национальная) школа»

425418, Республика Марий Эл, Советский район, село Верх-Ушнур, ул.Центральная, дом 10

**Контакты: 8(83638)9-35-46**

Директор школы Галкин Валерий Фёдорович (89027378019)

Зам. директора по УР Панаева Татьяна Анатольевна (89021068904)

Зам. директора по ВР Васильева Антонина Васильевна (89278806995)

**электронная почта: sosh.verhushnur@mari-el.gov.ru**

Мы ВК <https://vk.com/public191854769>