


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

№ п/п	Содержание работы	Место проведения	Время	Ответственный
1.	Встреча участников мероприятия. Регистрация.	Фойе 1 этажа	8.30-9.00	Панаева Т.А. , заместитель директора по учебной работе
2.	Кофе-брейк	Столовая	9.00-9.20	Воронцова Э.А. , шеф-повар
3.	Приветственное слово	Спортзал	9.20-9.30	Галкин В.Ф. , директор школы, Шабалин В.В. , 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	Еменгулов В.С. , тренер СШОР «Виктория», Волков В.Н. , учитель физической культуры, высшей категории и Сомин А.А. , 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	Волков В.Н. , учитель физической культуры, высшей категории и Сомин А.А. , учитель физической культуры, высшей категории
6.	Тренировочное занятие по лыжной подготовке.	Стадион школы	11.10-11.50	Еменгулов В.С. , тренер СШОР «Виктория»
7.	Мастер – класс «Предстартовая подготовка лыж к соревнованиям»	Стадион школы	11.50-12.30	Еменгулов В.С. , тренер СШОР «Виктория»
	Обед	1 этаж Столовая	12.40	Воронцова Э.А. , шеф-повар
8	Доклад «Использование этнокультурного компонента на занятиях лыжной подготовки»	Актальный зал	13.00	Волков В.Н. , учитель физической культуры, высшей категории
	Подведение итогов семинара.	Актальный зал	13.15	Шабалин В.В. , 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>