

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа №1 г. Медногорска»

ПРОЕКТ  
**«Школьная лыжная база»**  
(структура единого пространства школы)

**Выполнили:**

Учащиеся 8 Б класса

Маковцова Дарья,

Сапрыкин Тимофей,

Козлова Екатерина,

Игишев Артур

**Руководитель проекта:**

Учитель физической культуры

Лезенко Елена Николаевна

Медногорск 2024

## **Содержание**

1. Информационная карта	стр. 3-4 стр.
2. Аннотация	стр. 4 стр.
3. Актуальность проекта	стр. 5-6 стр.
4. Цель и задачи проекта	стр. 7 стр.
5. Ожидаемые результаты	стр. 7-8 стр.
6. Основные этапы реализации проекта	стр. 8 стр.
7. Краткосрочные результаты проекта	стр. 9 стр.
8. Бюджет проекта	стр. 9 стр.
9. Вывод	стр. 9-10 стр.
10. Приложения	стр. 10-12 стр.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Направление проекта	Спортивное оснащение школы
Название проекта	Школьная «Лыжная база»
Наименование организации заявителя	МБОУ «СОШ№1 г. Медногорска»
Контактные данные организации заявителя (телефон, факс, e-mail)	<b>462274, ул. Советская,29, тел. 8(35379)32394, e-mail school191280424@yandex.ru</b>
География проекта, количество участников, основные целевые группы, для которых реализуется проект	Проект будет реализован в МБОУ «СОШ№1» г.Медногорск Оренбургской области. Целевая группа - учащиеся школы. Количество участников- со 1 по 11 класс.
Обоснование актуальности проекта	<b>Основная</b> идея проекта - создание на базе школьного учреждения условий для развития лыжного спорта, привлечение детей к систематическим занятиям лыжной подготовкой, а также подготовка к выполнению норм комплекса ВСК ГТО, участие в соревнованиях и формирование здорового образа жизни.
Цели и задачи проекта	<p><b>Цель проекта</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- расширить область знаний по теме “Лыжная подготовка”</li> <li>- создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.</li> <li>- создать условия эффективного проведения уроков физической культуры в зимний период и для развития умения организовать полноценный досуг в зимний период.</li> <li>- обучение и воспитание учащихся в целях повышения эффективности образовательного процесса;</li> <li>- способствовать развитию умений и навыков</li> </ul>

		самовоспитания и самообразования.
Краткая проекта	аннотация	<p>Особенность детского творчества – оно всегда насыщено яркими положительными эмоциями и благодаря этому привлекает внимание детей. Идеи вовлечения обучающихся в активное общественное участие, в улучшение окружающей жизни, в деятельность, направленную на преобразование школьной среды, в полной мере соответствуют идеям системно-деятельностного подхода к образованию, нацеливающего обучающегося на увеличение активности, самостоятельности и ответственности, а педагогических работников — на содействие ученикам в самоопределении.</p> <p>В школьной программе есть такой модуль как «Лыжная подготовка», для реализации этого модуля необходим инвентарь: лыжи, ботинки, лыжные палки. Для этого в школе должна быть лыжная база.</p>
Сроки реализации		март-август 2024
Полная проекта	стоимость	<b>150000</b>

## КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ ПРОЕКТА

Снег в горах и на равнине.  
Замела метель дороги —  
Не проедешь на машине,  
А пешком завязнут ноги.  
Не волнуемся особо —  
Путь короче. Цели ближе —  
Проберёмся по сугробам,  
Если встанем мы на лыжи.

У современных детей все чаще встречаются проблемы со здоровьем – и физическим, и психическим. Когда ребенок начинает заниматься спортом, каким угодно, все показатели роста у него ощутимо повышаются, он реже болеет и становится спокойнее и увереннее в себе. Для обеспечения здоровья населения посредством двигательной активности в разных странах отдают предпочтение различным физическим упражнениям. Для жителей, нашего города существуют благоприятные возможности для занятий лыжным спортом.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Занятия этим видом спорта требует развития выносливости в условиях дефицита кислорода.

Лыжнику, наряду с выносливостью, необходимы пластичность, ритмичность движений, согласованность работы мышц конечностей и туловища с дыхательными движениями грудной клетки. При передвижении на лыжах в работу вовлекаются все основные группы мышц рук, ног и туловища, что оказывает положительное влияние на весь организм. Ходьба и бег на лыжах благотворно воздействуют на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

В наши дни отношение к спорту приобрело социальную значимость, стало нравственным принципом и приоритетной задачей государства. Основным требованием этого принципа является сохранение и укрепление своего здоровья во имя интересов каждого человека и общества в целом.

### Актуальность проекта

**Актуальность** работы заключается в том, что здоровье и познавательный интерес школьника, а также умственная работоспособность напрямую зависят от физического развития, развития морально-волевых качеств личности и настроения учеников.

По данным Минздрава России, только 5% выпускников общеобразовательных школ являются практически здоровыми. Лыжи, как никакой другой вид спорта, способствует формированию основ здорового

образа жизни, стремления к физическому и духовному совершенствованию, познанию собственных возможностей, воспитанию высоких морально-волевых качеств личности, целеустремленности, патриотическому воспитанию.

В школьной программе по физической культуре лыжная подготовка введена обязательным разделом с 1-го по 11-ый классы. На уроках лыжной подготовки решаются основные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

В результате освоения учебной программы учащиеся должны:

- Овладеть умениями и навыками основных способов передвижения на лыжах;
- Развить важнейшие физические качества (выносливость, силу, ловкость и др.);
- Воспитать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, дисциплинированность и др.);
- Повысить общую работоспособность;
- Оздоровление и закаливание учащихся;
- Сформировать навыки и умения, необходимые для самостоятельных занятий.

Успешное решение задач урока лыжной подготовки во многом зависит от факторов:

- предварительной подготовки материальной базы,
- мест занятий,

Многие преподаватели физического воспитания сталкиваются с разными проблемами, связанными с организацией лыжной подготовки: обеспеченность спортивным инвентарем, с местом хранения лыж, где проводить уроки, на каких площадках, как организовать урок, чтобы он был интересен, нетрадиционен и эффективен и др.

**Основная** идея проекта - создание на базе школьного учреждения условий для развития лыжного спорта, привлечение детей к систематическим занятиям лыжной подготовкой, а также подготовка к выполнению норм комплекса ВСК ГТО, участие в соревнованиях и формирование здорового образа жизни.

Эффективность учебной работы по лыжной подготовке и лыжному спорту в школе во многом зависит от правильного выбора и своевременной и тщательной подготовки мест занятий. Основное требование к местам проведения уроков лыжной подготовки - это близость их расположения к школе, что позволяет до минимума сократить время, затрачиваемое на переход от школы до учебных площадок, склонов и учебно-тренировочных трасс.

На сегодняшний день площадка под место планируемой лыжной базы определена. В здании школы есть помещение, не используемое для занятий. Это место отлично подходит для нашего проекта. Из этого помещения

учащиеся могут сразу выходить на трассу, при этом не затрачивая время на переход от школы до лыжни.

За период проекта будет проведена планировка и санитарная очистка помещения. Перед помещением для хранения купленного инвентаря будет размещен информационный стенд.

### **Цель**

Создание условий эффективного проведения уроков физической культуры и развитие умений организовать полноценный досуг в зимний период.

### **Задачи**

1. Расширить область знаний по теме “Лыжная подготовка”
2. Создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем во влечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

### **Механизм реализации проекта.**

Проведение и участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях школы.

Участие в школьных, областных спортивных состязаниях по лыжному спорту. Приглашение родителей на спортивные мероприятия.

Участие во всероссийском мероприятии «Лыжня России»

### **Ожидаемые результаты**

- воспитание высоких морально-волевых качеств: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера;
- повышение культурного уровня, а также достижение физического совершенства путем развития основных физических качеств: выносливость, сила, ловкость;
- совершенствования различных систем организма и повышения уровня общей работоспособности.
- разностороннее развитие спортсмена, вооружение его знаниями, умениями и навыками, необходимыми в спорте, в общественно полезной трудовой и общественной деятельности, службе в рядах Вооруженных Сил.
- длительная мышечная работа на чистом воздухе способствует закаливанию организма, значительно повышая его сопротивляемость к заболеваниям;
- динамическая работа ног при занятиях на лыжах оказывает укрепляющее действие на правильное формирование стопы, что предупреждает развитие плоскостопия;
- занятия лыжным спортом придают бодрость, повышают работоспособность, создают хорошее настроение.

## Основные этапы реализации проекта

№	Название этапа	цель	Сроки исполнения	Социальное партнерство
1	Подготовительный	Выдвижение и обсуждение идеи проекта. Встречи с администрацией и обсуждение идеи создания школьной «Лыжной базы»	март 2024 года	Заместитель директора по ВР
2	Проектировочный	Построение ориентировочной схемы деятельности	Март- апрель 2024 года	Заместитель директора по ВР
3	Представление проекта на городском этапе	Защита проекта	май 2024 года	Заместитель директора по ВР
4	Уточнение цен и приобретение инвентаря	Поиск информации	май-август 2024 года	Зам. директора по АХЧ
5	Деятельностный	Приобретение инвентаря, установка оборудования.	Август 2024	Зам. директора по АХЧ, родители, учащиеся.

## Краткосрочные результаты проекта

Повышение мотивации к участию в проектной деятельности;

В результате освоения общеобразовательной программы обучающиеся будут знать основы владения умениями и навыками основных способов передвижения на лыжах;

Они приобретут навыки участия в школьных и городских соревнованиях.

## БЮДЖЕТ ПРОЕКТА



<b>№п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Цена</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Стоимость</b>
1	Беговые лыжи с креплением	3000 руб.	30 пар	90 000 руб.
2	Лыжные палки	1200 руб.	30 пар	36 000 руб.
3	Крепление для беговых лыж	800 руб.	30 пар	24 000 руб.
<b>Итого:</b>				<b>150 000</b>

### **Заключение**

Реализация данного проекта требует много сил, времени, развивающая направленность Примерной рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся. являющихся основой укрепления их здоровья, выполнения надежности и активности адаптивных процессов.

Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Достойная материальная база — одно из основных средств повышения мотивации учащихся к занятиям лыжным спортом, так как лыжи – эффективное средство физического воспитания и приобщения человека к занятиям физической культурой и спортом.

Лыжным спортом можно заниматься в любом возрасте. Он способствует укреплению здоровья человека, позволяет закаливать организм, благодаря влиянию свежего воздуха. После катания на лыжах улучшается аппетит, настроение, появляется бодрость, уверенность.

Квинт Гораций сказал: «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь». Двигайтесь на здоровье, ведь движение – это жизнь.

А вы бегаєте на лыжах? Тогда бегом за здоровым образом жизни.



