

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №342 НЕВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**



**ОФП и лыжная подготовка  
на уроках физической  
культуры в рамках очного и  
дистанционного формата  
обучения**

**Зайцева Татьяна Яковлевна  
Костецкая Александра Евгеньевна**



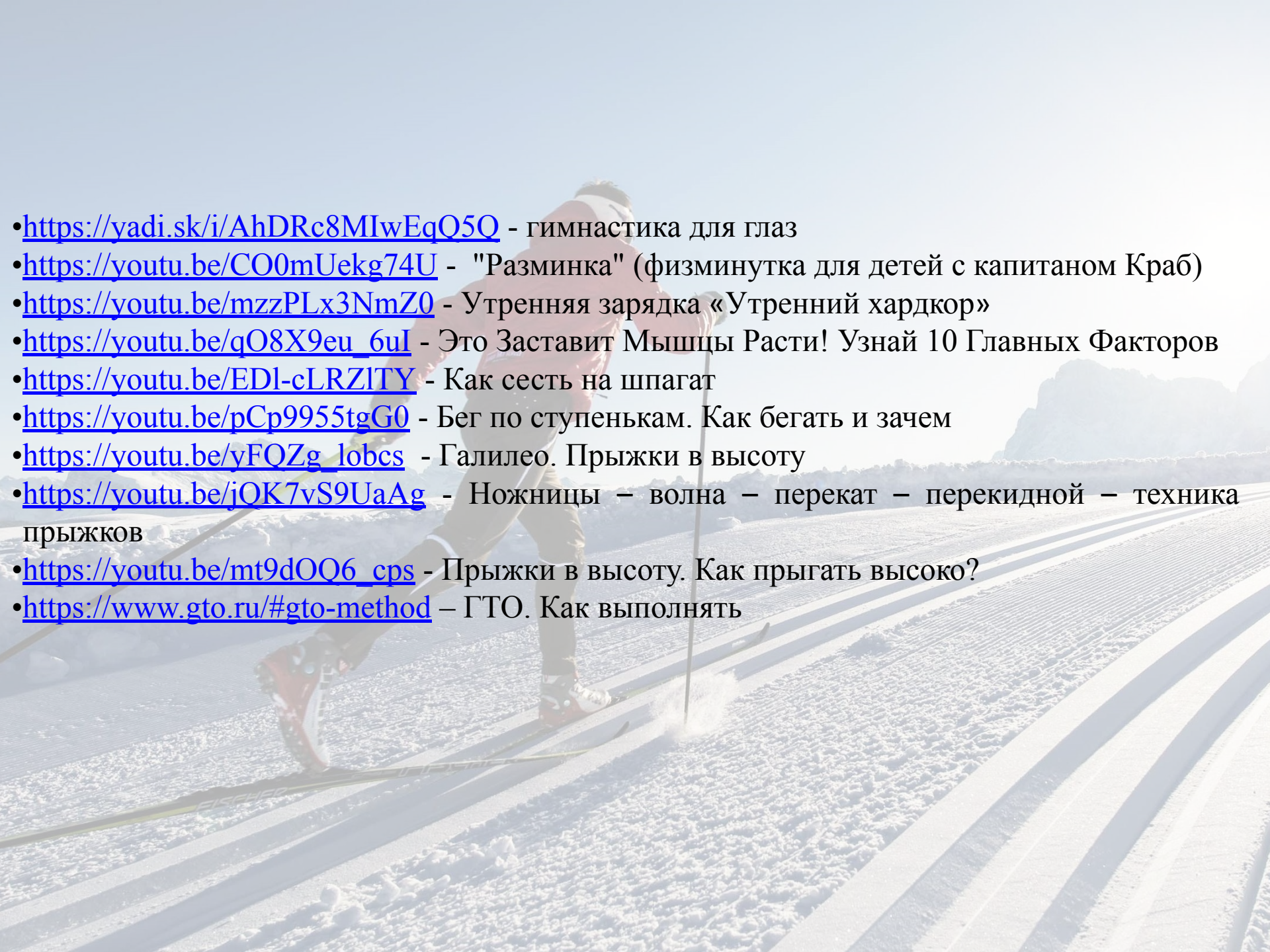


**Рекомендации**  
по проведению занятий физической культурой, в зависимости от температуры и скорости ветра, в некоторых климатических зонах Российской Федерации на открытом воздухе в зимний период года

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра 6 - 10 м/сек	при скорости ветра более 10 м/сек
<b>Северная часть Российской Федерации (Красноярский край, Омская область и др.)</b>	до 12 лет	-10 - 11 °С	- 6 - 7 °С	-3 - 4 °С	Занятия не проводятся
	12 - 13 лет	-12 °С	-8 °С	-5 °С	
	14 - 15 лет	-15 °С	-12 °С	-8 °С	
	16 - 17 лет	-16 °С	-15 °С	-10 °С	
<b>В условиях Заполярья (Мурманская область)</b>	до 12 лет	-11 - 13 °С	-7 - 9 °С	-4 - 5 °С	Занятия не проводятся
	12 - 13 лет	-15 °С	-11 °С	-8 °С	
	14 - 15 лет	-18 °С	-15 °С	-11 °С	
	16 - 17 лет	-21 °С	-18 °С	-13 °С	
<b>Средняя полоса Российской Федерации</b>	до 12 лет	-9 °С	-6 °С	-3 °С	Занятия не проводятся
	12 - 13 лет	-12 °С	-8 °С	-5 °С	
	14 - 15 лет	-15 °С	-12 °С	-8 °С	
	16 - 17 лет	-16 °С	-15 °С	-10 °С	





- 
- <https://yadi.sk/i/AhDRc8MIwEqQ5Q> - гимнастика для глаз
  - <https://youtu.be/CO0mUekg74U> - "Разминка" (физминутка для детей с капитаном Краб)
  - <https://youtu.be/mzzPLx3NmZ0> - Утренняя зарядка «Утренний хардкор»
  - [https://youtu.be/qO8X9eu\\_6uI](https://youtu.be/qO8X9eu_6uI) - Это Заставит Мышцы Расти! Узнай 10 Главных Факторов
  - <https://youtu.be/EDl-cLRZITY> - Как сесть на шпагат
  - <https://youtu.be/pCp9955tgG0> - Бег по ступенькам. Как бегать и зачем
  - [https://youtu.be/yFOZg\\_lobcs](https://youtu.be/yFOZg_lobcs) - Галилео. Прыжки в высоту
  - <https://youtu.be/jOK7vS9UaAg> - Ножницы – волна – перекат – перекидной – техника прыжков
  - [https://youtu.be/mt9dOO6\\_cps](https://youtu.be/mt9dOO6_cps) - Прыжки в высоту. Как прыгать высоко?
  - <https://www.gto.ru/#gto-method> – ГТО. Как выполнять

# Одновременный безшажный ход





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

