

Физкультура в школе

Лёгкая атлетика

Подвижные игры

Гимнастика

Лыжи

плавания



Требования к спортивной форме

В спортивном зале:

- Белая футболка, (2 шт.)
- чёрные или тёмно-синие шорты,
- носки (светлые)
- кроссовки или кеды на светлой подошве.

На улице (май, сентябрь):

- спортивный костюм, куртка и длинные брюки, футболка, шорты, спортивные носки, кроссовки или кеды.

В спортивном зале







На улице (май, сентябрь).





Занятия на лыжах (январь, февраль)

- Основной инвентарь лыжника:

лыжи, палки, крепления и ботинки.



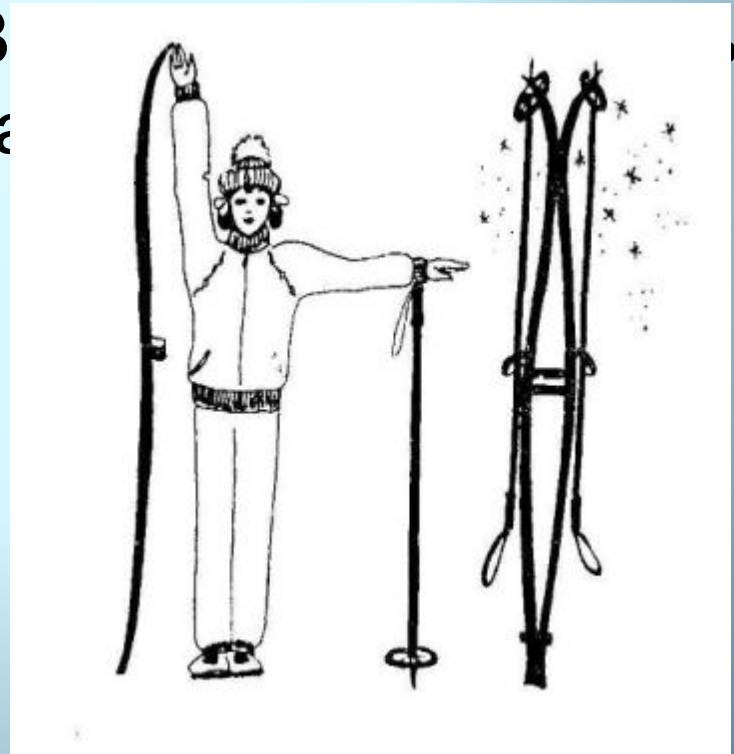
Выбор лыж.

Лыжи выбирают по своему росту и весу. Самый простой способ выбора лыж по росту таков: поставь лыжи вертикально рядом с собой и подними вверх выпрямленную руку. Подходящие для тебя лыжи должны своими носками доходить до основания пальцев вытянутой руки .



Подбор лыжных палок

1. Не очень точный, «народный» - встаньте выпрямившись, поставьте ровно лыжную палку справа или слева от себя. Подходящая для Вас палка должна касаться рукояткой Вашей подмышки.
2. Более точный, «научный» - измерьте свой рост в сантиметрах. Выбранная Вами палка должна быть на 30 см ниже Вашего роста



| Вес, кг | Рост, см | Длина лыж, см | Длина палок, см |
|---------|----------|---------------|-----------------|
| 20-25 | 100-110 | 105-115 | 80-90 |
| 25-30 | 110-125 | 115-135 | 90-100 |
| 30-35 | 125-140 | 135-165 | 100-110 |
| 35-45 | 140-150 | 165-180 | 110-120 |
| 45-55 | 150-160 | 180-195 | 120-130 |
| 55-65 | 160-170 | 195-200 | 130-140 |

Температурный режим

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду, при слабом ветре

(не более 2 м/с), при температуре не ниже — 14 °С.

при скорости ветра 5 м/с, при температуре не ниже — 10 °С.

при скорости ветра 10 м/с, низком температурном режиме занятия проходят в спортивном зале.



Уроки плавания в 3 – 4 классах



Волгоградский проспект, дом 169, корпус 2
школы-интерната № 15 циркового искусства
имени Ю.В. Никулина!

ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА:

- **Медицинская справка в бассейн**
- **сменную обувь(в пакете для сменной обуви);**
- **купальник,**
- **шапочку для плавания,**
- **резиновые тапочки для душа,**
- **банные принадлежности (мыло, мочалку, полотенце.**

Занятия проводят опытные ИНСТРУКТОРА



Секция: футбол(1 – 4 классы)
преподаватель: Урусов А.Ю.



Подвижные игры

преподаватель: Урусов А.Ю.

