

# *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.





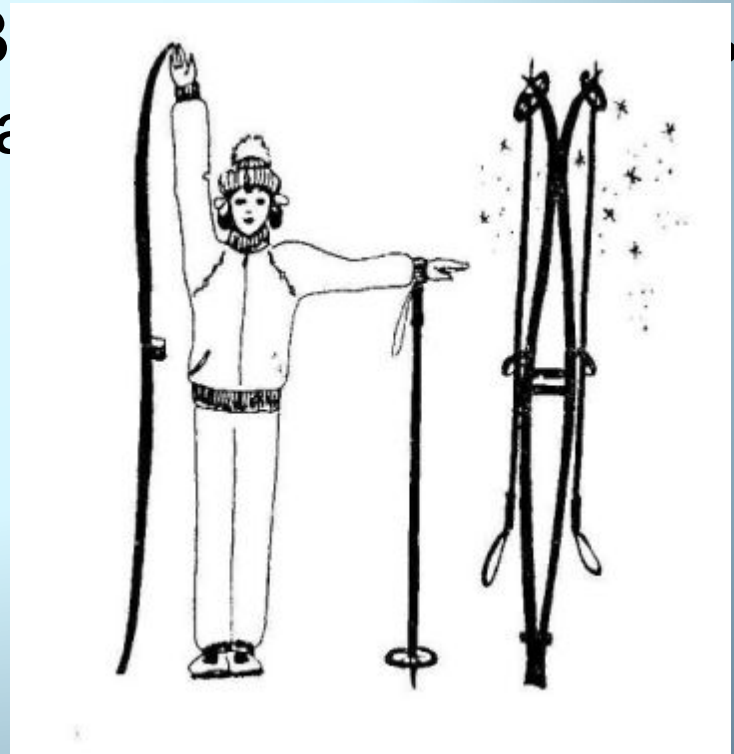
## Выбор лыж.

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.

