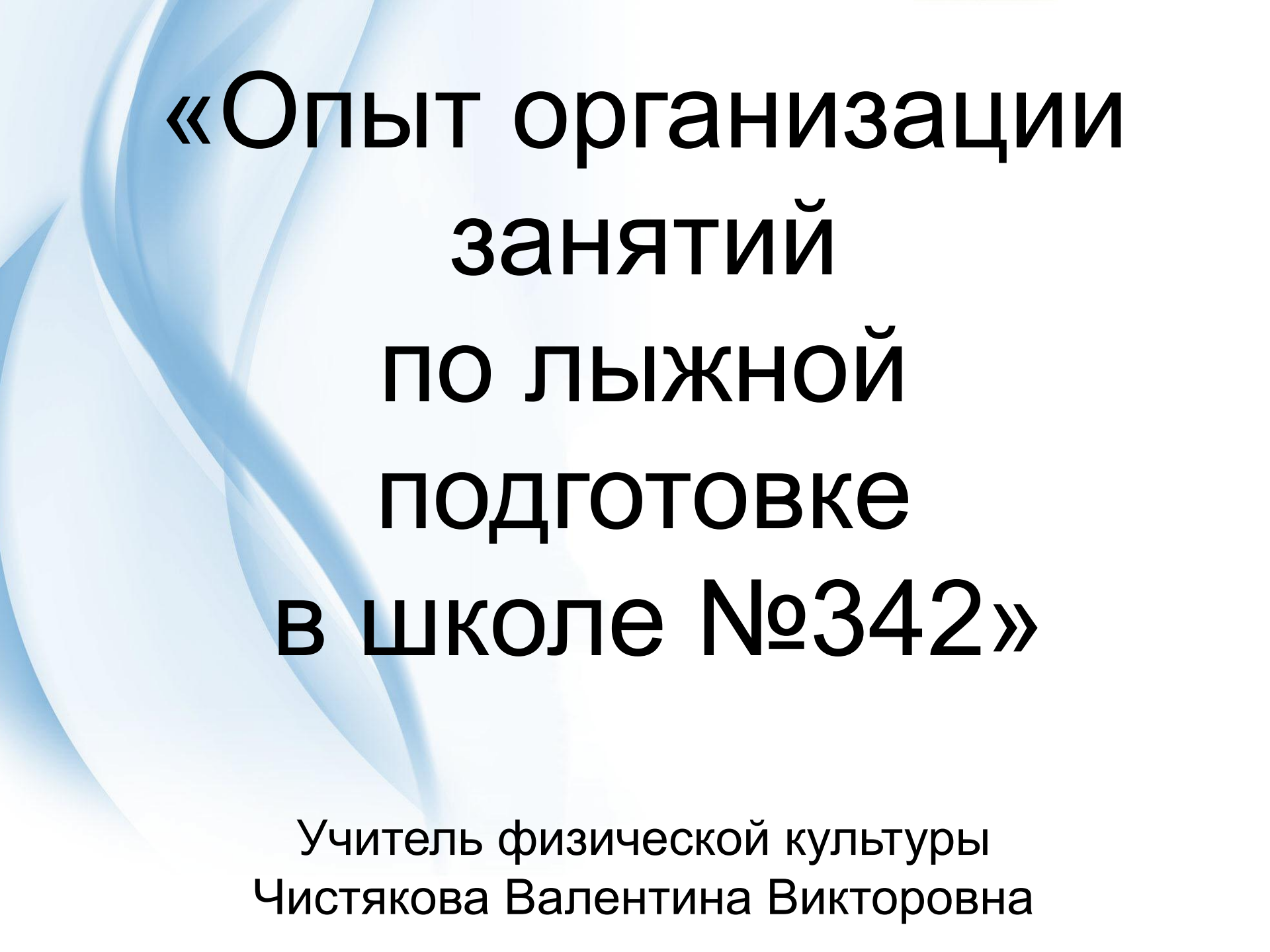




«Опыт организации занятий по лыжной подготовке в школе №342»

Учитель физической культуры
Чистякова Валентина Викторовна



**Школа №342 Невского
района.**

**В нашей школе 605
обучающихся.**

Документ для

Приложение 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10

Таблица 1

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
Северная часть Российской Федерации (Красноярский край, Омская область и др.)	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	
В условиях Заполярья (Мурманская область)	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	
Средняя полоса Российской Федерации	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	

К вопросу о лыжах.

Физическая культура, согласно государственным стандартам, предмет в школе обязательный. Лыжная подготовка входит как составная часть в этот предмет. Исходя из этого, казалось бы, обеспечение учеников лыжами находится в зоне ответственности руководителей школ.

Однако согласно письму Министерства образования и науки РФ «О перечне учебного и компьютерного оборудования для оснащения общеобразовательных учреждений» по предмету «Физическая культура» в школе должен иметься демонстрационный экземпляр лыж детских (с креплениями и палками).

Данным документом лыжи не отнесены к спортивному оборудованию, которое должно иметься в каждом общеобразовательном учреждении для каждого обучающегося.

Согласно статье 63 Семейного кодекса РФ родители (законные представители) несовершеннолетних обязаны обеспечить получение детьми основного общего образования и создать условия для получения ими среднего (полного) общего образования. Следовательно, приобретение школьно-письменных принадлежностей, спортивной формы и инвентаря и т.д. является обязанностью родителей (законных представителей).

Источник: http://volgavesti.ru/news/obshestvo/40381_obyazana-li-shkola-vidavat-rebenku-lizhi.html

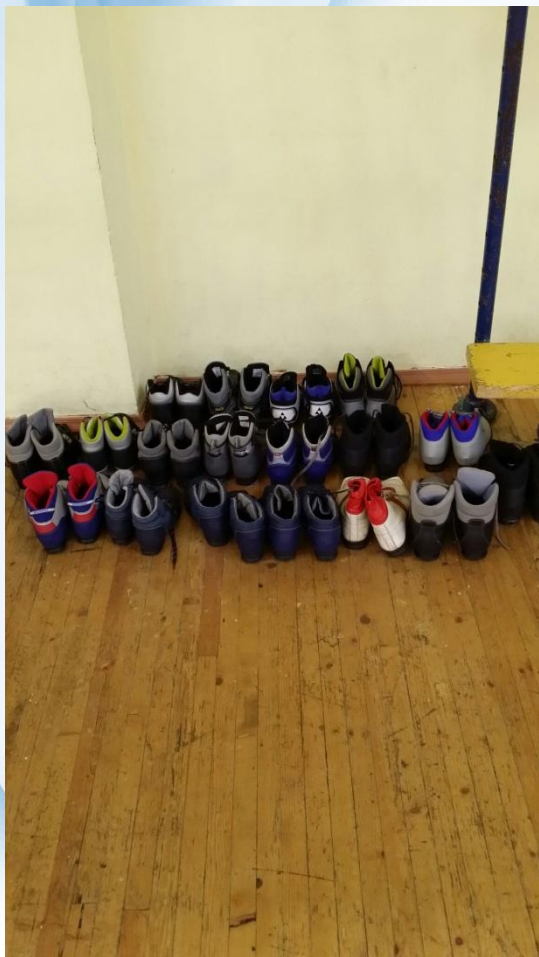
Планирование

		"плугом".
февраль, 2 неделя	15	(63) Бег в равномерном темпе до 6 мин (д) / 7 мин (м). Упражнения со скакалкой. Бег с преодолением препятствий, эстафеты с этапом до 100м. Прыжки в длину с места на р-т. Прохождение дистанции на лыжах до 4,5 км. Подъем на склон "лесенкой", "елочкой", "полуелочкой". Спуск со склона. Торможение "упором".
февраль, 3 неделя	16	(64) Бег в равномерном темпе до 7 мин (д) / 8 мин (м). Подвижные игры, подводящие к овладению спортивной игрой в волейбол: "пионербол" и др. / Прохождение дистанции на лыжах 3 км на р-т. Подъем на склон "лесенкой", "елочкой", "полуелочкой". Спуск со склона. Торможение "упором".
февраль, 3 неделя	17	(65) Бег в равномерном темпе до 7 мин (д) / 8 мин (м). Подвижные игры, подводящие к овладению спортивной игрой в волейбол: "пионербол" и др. / Прохождение дистанции на лыжах 3 км на р-т. Подъем на склон "лесенкой", "елочкой", "полуелочкой". Спуск со склона. Поворот "упором".
февраль, 3 неделя	18	(66) Бег в равномерном темпе до 7 мин (д) / 8 мин (м). Подвижные игры, подводящие к овладению спортивной игрой в волейбол: "пионербол" и др. / Прохождение дистанции на лыжах 5 км без учета времени. Подъем на склон "лесенкой", "елочкой", "полуелочкой". Спуск со склона. Поворот "упором".
февраль, 4 неделя	19	(67) Техника безопасности на занятиях по спортивным играм (волейболу). Упражнения со скакалкой, прыжки со скакалкой 30 сек / 1 мин. Бег в равномерном темпе до 7 мин (д) / 9 мин (м). Стойка волейболиста, перемещения. Подвижные игры, подводящие к овладению спортивной игрой в волейбол: "пионербол" и др. / Прохождение дистанции на лыжах 5 км без учета времени. Подъем на склон скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске со склона.
февраль, 4 неделя	20	(68) Техника безопасности на занятиях по спортивным играм (волейболу). Упражнения со скакалкой, прыжки со скакалкой 30 сек на р-т / 1 мин. Бег в равномерном темпе до 7 мин (д) / 9 мин (м). Стойка волейболиста, перемещения. Подвижные игры, подводящие к овладению спортивной игрой в волейбол: "пионербол" и др. / Прохождение дистанции на лыжах 5 км. Подъем на склон скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске со склона.
февраль, 4 неделя	21	(69) Бег в равномерном темпе до 7 мин (д) / 9 мин (м). Прыжки со скакалкой за 30 сек / 1 мин на р-т. Стойка волейболиста, перемещения. Подвижные игры, подводящие к овладению спортивной игрой в волейбол: "пионербол" и др. / Прохождение дистанции на лыжах 5 км. Подъем на склон скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске со склона.
март, 1 неделя	22	(70) Бег в равномерном темпе до 8 мин (д) / 10 мин (м); с изменением направления движения. Силовые упражнения с партнером, подтягивание. Передача мяча двумя руками сверху (над собой и вперед по направлению передачи). / Прохождение дистанции на лыжах 5 км. Подъем на склон, спуск со склона, торможение, поворот (с учетом овладения техникой). Подвижные игры на овладение основами горнолыжного спорта.
март, 1 неделя	23	(71) Бег в равномерном темпе до 8 мин (д) / 10 мин (м); с изменением направления движения. Силовые упражнения с партнером, подтягивание на р-т. Передача мяча двумя руками сверху (над собой и вперед по направлению передачи). / Прохождение дистанции на лыжах 5 км. Подвижные игры на овладение основами горнолыжного спорта.

Хранение лыжного инвентаря



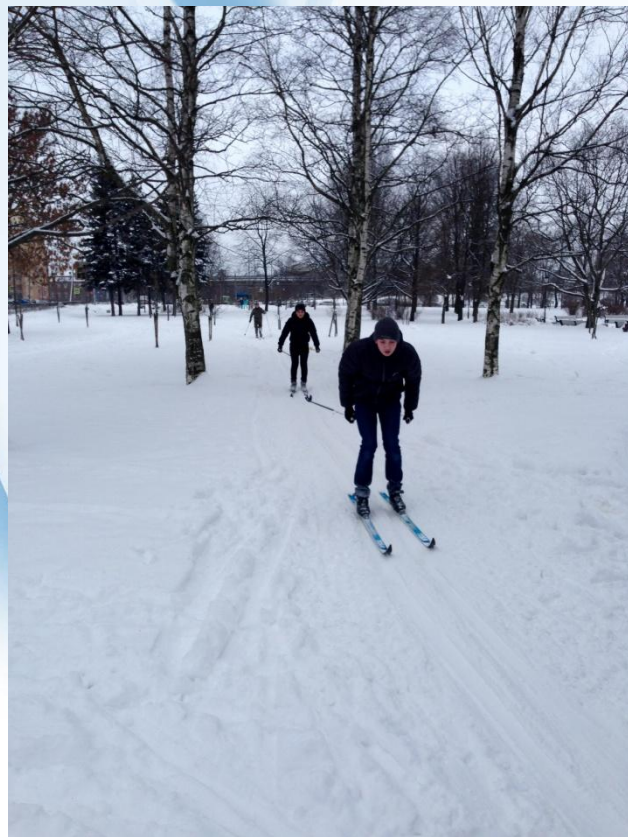
Лыжный инвентарь для общего использования.



ЗАНЯТИЯ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ на стадионе ШКОЛЫ



Занятие лыжной подготовкой в парке «Куракина дача»



Тест для учащихся по разделу программы «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»

1. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) определяют по движениям...
а) ног; б) туловища; в) рук; г) произвольно.
2. Существуют попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ходы. В чём разница между этими ходами?
а) в длине скользящего шага; б) в маховом выносе ноги; в) в работе рук.
3. Основой техники попеременного двухшажного хода является...
а) широкий скользящий шаг; б) попеременная работа палками;
в) одновременная работа палками; г) сильное отталкивание ногой.
4. К попеременным лыжным ходам относится...
а) бесшажный ход; б) одношажный ход; в) двухшажный ход.
5. К одновременным лыжным ходам относится...
а) двухшажный ход; б) трёхшажный ход; в) четырёхшажный ход.
6. Выбор способа подъёма в гору зависит от...
а) крутизны склона; б) длины палок; в) длины лыж.

И т.д.

Спасибо за
Внимание!

