«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 от температуры и открытом воздухе в зимний период года

1 0001110	ои Федерации				
Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
		без ветра	при скоро- сти ветра до 5 м/сек	при скоро- сти ветра 6—10 м/сек	при скоро- сти ветра более 10 м/сек
Северная часть Российской Федерации (Красноярский край, Омская область и др.)	до 12 лет	-10-11°C	-6-7° C	-3-4°C	Занятия не проводятся
	12—13 лет	- 12° C	-8°C	-5°C	
	14—15 лет	-15°C	-12°C	-8°C	
	16—17 лет	-16°C	– 15° C	- 10° C	
В условиях Запо- лярья (Мурманс- кая область)	до 12 лет	-11-13°C	-7-9°C	-4-5°C	Занятия не проводятся
	12—13 лет	- 15°C	-11°C	-8°C	
	14—15 лет	-18°C	- 15° C	-11°C	
	16—17 лет	-21°C	- 18° C	- 13° C	
Средняя полоса Российской Федерации	до 12 лет	-9°C	-6°C	-3°C	Занятия не проводятся
	12—13 лет	- 12°C	-8°C	-5°C	
	14—15 лет	- 15°C	- 12° C	-8°C	
	16—17 лет	-16°C	- 15°C	-10°C	

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 <u>согласно письму Министерства образования и науки РФ «О перечне учебного и компьютерного оборудования для оснащения общеобразовательных учреждений»</u> 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 розителей (законных представителей).

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

Планирование

	"плугом".			
февраль, 2 неделя <i>15</i>	(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 4,5км. 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). Подвижных приз, подводящие к овладению спортивной игрой в волейбол: "пионербол" и др. / Прохождение дистанции на лыжах 3км на р-т. Подъем на склон "лесенкой", "голуедочкой" 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. /			
февраль, 3 неделя	(66)Бег в равномерном темпе до 7 мин (д) / 8 мин (м). Подвижные игры, подволящие к овладению спортивной игрой в волейбол: "пионербол" и др. /			
февраль, 4 неделя <i>19</i>	(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 впадии при спуске со склона.			
февраль, 4 неделя <i>20</i>	(68) Техника безопасности на занятиях по спортивным играм (волейболу). Упражнения со скакалкой, прыжки со скакалкой 30сек на р-т /1 мин. Бег в равномерном темпе до 7 мин (м) / 9 мин (м). Стойка волейболиста, перемещениз Подвижные игры, подводящие к овладению спортивной игрой в волейбол: "пионербол" и др. / Прохожобеще дистанции на лыжсах 5 км. Подъем на склон скользящим шагом. Предодление быграя и владуи тип, стиска столь стольство.			
февраль, 4 неделя 🥹	(69) Бег в равномерном темпе до 7 мин (д) / 9 мин (м). Прыжки со скакалкой за 30сек / 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 бугов и впадин при служе со склоне.			
март, неделя 22	(70) Бег в равномерном темпе до 8 мин (д) / 10 мин (м); с изменением направления движения. Силовые упражнения с партнером, подтятивание. Передача мяча двумя руками сверху (над собой и вперед по направлению передачи). / Прохождение дистанции на лыжах 5 км. Подъем на склон, спуск с склона, торможение, поворот (с учетом овладения техникой). Подвижные игр на овладения окладение основами гормомументого столого.			
ларт, 23 неделя ²³	(71)Бег в равномерном темпе до 8 мин (д) / 10 мин (м); с изменением направления движения. Силовые упражнения с партнером, подтягивание на рт. Передача мяча двумя руками сверху (над собой и вперед по направлению передачи). / Прохожодение дистанции на лыжах 5 км. Подвижные игры на овладение основами горнолыжного спорта.			

Хранение лыжного инвентаря



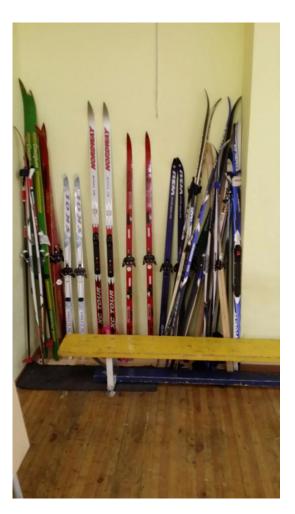




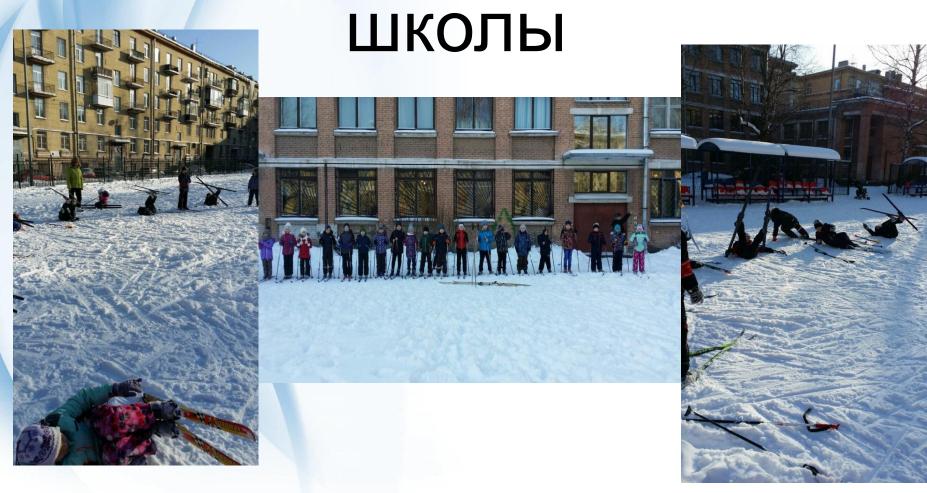
Лыжный инвентарь для общего использования.



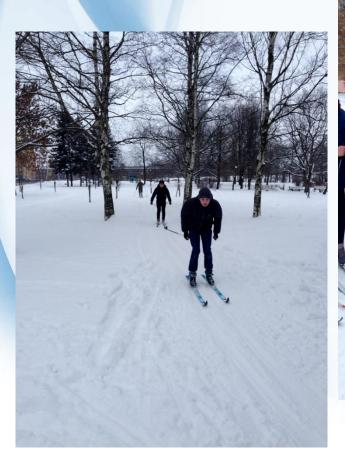




подготовкой на стадионе



Занятие лыжнои 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;) 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 вимания

