**Лыжная и кроссовая подготовка**





На уроках физкультуры в соответствии с образовательной программой в период

**с января по март проводится**  лыжная подготовка или кроссовая.

**Форма одежды** – соответствующая занятиям на улице и погоде (куртка или ветровка с капюшоном, болоньевые или утеплённые штаны, бадлон или свитер с горловиной , теплые носки, варежки или перчатки, шапка, шарф).



























Учащиеся 1-11 классов приносят свой инвентарь (**в соответствии с техникой безопасности в чехлах** ).

**Температурный режим для занятий по лыжной подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учащиеся | Без ветра | Ветер умеренный   (до 5 м/с) | Ветер сильный  (5-10 м/с) | Ветер сильный |
| 1- 4 классы | -12 | -8 | -5 | занятия не проводятся |
| 5-8 классы | -15 | -13 | -11 | занятия не проводятся |
| 9-11 классы | -18 | -16 | -14 | занятия не проводятся |

**При более низких температурах (и плюсовой температуре у учащихся 1-4 классов) уроки проводятся в спортивном зале**