

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
Протокол № 296/1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Средняя школа № 33»

И.Н. Козырь
пр. № 165/2-2 от 30.08.2024 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

об организации занятий по лыжной подготовке обучающихся

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 33 с углубленным изучением отдельных предметов» Петропавловск-Камчатского городского округа

I. Общие положения

1.1. Настоящий Порядок составлен с учётом рекомендаций управления образования мэрии г. Череповца, изложенных в письме от 16.01.2013 № 76/04-01-20 и является обязательным для соблюдения при организации и проведении занятий по физической культуре и спорту.

1.2. На основании программы по физической культуре в зимний период времени (III четверть) проводятся занятия по лыжной подготовке. Данные занятия организуются с целью оздоровления учащихся, их закаливания, овладения ими жизненно важными двигательными умениями и навыками в лыжной подготовке.

1.3. Ответственность за организацию и проведение уроков по лыжной подготовке, за жизнь и здоровье учащихся во время проведения этих уроков несут учителя физической культуры, проводящие урок.

1.4. Уроки физической культуры по программе «Лыжная подготовка» обязаны посещать все учащиеся, имеющие основную и подготовительную группы здоровья.

1.5. Учащиеся специальной медицинской группы и временно освобожденные от физической нагрузки по болезни во время урока находятся с классом и совершают прогулку на свежем воздухе.

1.6. Уроки по лыжной подготовке в 5 – 11 классах могут проводиться на территории школы, на школьном стадионе, а также вне территории школы.

1.7. Для проведения урока физической культуры по программе «Лыжная подготовка» каждый учащийся должен иметь комплект следующего спортивного инвентаря: лыжи, лыжные палки, ботинки с креплениями. обучающиеся должны одеваться по погоде. Иметь свободную спортивную одежду, шапочку и рукавицы.

II. Температурный режим.

2.1. При занятиях на улице руководствуются нормами СанПиН

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	

2.3. Решение о занятии на свежем воздухе принимает учитель физической культуры, ориентируясь на конкретные погодные условия и с учетом норм.

III. Требования к спортивному инвентарю и спортивной одежде

3.1. Лыжи должны быть подобраны по росту, содержаться в исправном состоянии. Неисправными считаются лыжи, имеющие трещины, сколы, поломанные носки или пятки лыж, деформацию скользящей плоскости (пропеллер).

3.2. Крепление должно быть установлено по центру лыжи и прочно закреплено на ней. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок.

3.3. Палки, подбираются по росту, должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться.

3.4. Лыжные ботинки подбираются по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потёртостям либо к травме голеностопного сустава). Нельзя зашнуровывать ботинки слишком туго и обвязывать шнурки вокруг ноги. Надевать ботинки следует на два носка (желательно хлопчатобумажный и шерстяной). Носки должны быть сухими.

3.5. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной и не сковывать движения. Следует надеть бельё из натуральных тканей. На руках должны быть варежки. Запрещается заниматься без головного убора. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши, запрещается заниматься без головного убора. В том случае, если шапочка не прикрывает уши, надо дополнительно использовать специальные наушники.

IV. Порядок выдачи и приёма спортивного инвентаря

(ЛЫЖ И ЛЫЖНЫХ БОТИНОК)

4.1 Первоочередное право на получение школьного спортивного инвентаря (лыжи и лыжные ботинки, далее Комплект) имеют следующие категории обучающихся: □ дети из семей, имеющих среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума, установленного законодательством области (далее - малоимущие семьи);

□ дети из многодетных семей.

4.2 Комплекты лыж выдаются на время занятия по лыжной подготовке учащимся класса, не имеющим собственного комплекта. Выдача лыжных комплектов проводится при наличии комплекта в соответствии с ростовыми данными и размером обуви учащегося.

V. Порядок хранения лыжных комплектов

5.1 Школьные лыжи хранятся в специально оборудованном помещении. Каждый комплект имеет свой идентификационный номер, прописанный на лыжах и ботинках. За каждым классом закреплено определенное место. Ответственность за сохранность школьных лыж несут учителя физической культуры.

5.2 Личные лыжи обучающихся могут храниться на школьной базе, так и приноситься учащимися на урок. Личные лыжи обучающихся, хранящиеся в школе, должны быть подписаны с указанием фамилии, имени и класса.

VI. Порядок организации и проведения урока по лыжной подготовке:

6.1 перед началом занятия по лыжной подготовке учитель физической культуры проводит измерение температурного режима на месте проведения занятий, на основании чего принимается решение о проведении занятий в этот день по лыжной подготовке;

6.2 ответственность за подготовку лыжни для проведения занятий несут учителя физкультуры, проводящие занятия в этот день;

6.3 перед началом занятия обучающиеся переодеваются в спортивную форму в раздевалке спортивного зала;

6.4 со звонком к началу урока обучающиеся строятся в холле на 1-м этаже блок «А» возле лыжной инвентарной в форме для проведения занятий по лыжной подготовке в верхней одежде;

6.5 учащиеся получают комплекты лыж в лыжехранилище и готовятся к занятию. При получении комплекта лыж учащиеся должны проверять крепление лыж к обуви, чтобы избежать травм, проводится проверка присутствующих на уроке, инструктаж по технике безопасности, доводится тема урока. Время проведения 15-20 мин минут

6.5 Ученики выходят на улицу через запасной выход «блок А» входа и передвигаются под руководством учителя физической культуры в пешем строю к

установленному месту занятий; переноска лыж учащимися осуществляется в вертикальном положении, остриями лыж вверх. Время движения к месту занятий 5-7 минут

6.6 время нахождения учеников на улице во время проведения занятий по лыжной подготовке до 40 минут.

6.7 Далее под руководством учителя физической культуры ученики в пешем строю, возвращаются в школу. Время движения 5-7 минут

6.8 По прибытию в школу, каждый обучающийся, получивший инвентарь, должен:

6.8.1 Очистить лыжи от снега;

6.8.2 Проверить исправность лыж и ботинок, и их комплектность;

6.8.3 Вернуть лыжную инвентарь на положенное место;

6.9 Ученики в след за учителем поднимаются в спортзал, где переодеваются в школьную форму;

6.10 Подведения итогов урока и выставление оценок – 20 минут