

**Положение
об организации занятий по лыжной подготовке
в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 24»**

Общие положения:

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

- 1) ответственность за организацию и проведение уроков по лыжной подготовке, за жизнь и здоровье обучающихся во время проведения этих уроков несут учителя физической культуры, проводящие урок.
- 2) уроки физической культуры по программе «Лыжная подготовка» обязаны посещать все обучающиеся, имеющие основную и подготовительную группы здоровья.
- 3) обучающиеся специальной медицинской группы и временно освобожденные от физической нагрузки по болезни во время урока находятся с классом и совершают прогулку на свежем воздухе.
- 4) обучающиеся, по медицинским показаниям освобожденные от занятий на улице, находятся на 1 этаже в фойе школы.
- 5) обучающиеся должны одеваться по погоде. Иметь свободную спортивную одежду, шапочку и перчатки. Необходимо иметь следующий инвентарь: лыжи, лыжные ботинки, палки.
- 6) уроки по лыжной подготовке в 4 классах проводятся на спортивной площадке МБОУ ДОД «ДЮСШ»; в 5 – 11 классах – в Парке отдыха (лесной массив).

Температурный режим:

При занятиях на улице руководствуются нормами СанПиН 2.4.2.2821-10 Приложение 7

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
		Без ветра	При скорости ветра 5 м/с	При скорости ветра 6-10 м/с	При скорости ветра более 10 м/с
Северная часть РФ (Красноярский край, Омская обл. 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 обл.)	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 РФ	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	

Решение о занятии на свежем воздухе принимает учитель физической культуры с учетом данных норм.

Порядок выдачи лыжных комплектов:

Выдача лыж осуществляется обучающимся, не имеющим собственного инвентаря.

Порядок хранения лыжных комплектов:

Школьные лыжи хранятся в специально оборудованном помещении в здании школы в подвальном помещении. Каждый комплект имеет свой идентификационный номер, прописанный на лыжах и ботинках. За каждым комплектом закреплено определенное место, учитывающее длину лыж и размер ботинок, что обеспечивает быстрый поиск нужного размерного ряда обучающимся. Ответственность за сохранность школьных лыж несут учителя физической культуры.

Личные лыжи обучающихся должны быть подписаны с указанием фамилии, имени и класса. До дня проведения урока личные лыжи хранятся в классном кабинете или в месте, отведенном учителем физической культуры. Организацию хранения лыж осуществляют классные руководители или учителя физической культуры.

Порядок организации и проведения урока по лыжной подготовке:

- перед началом занятия по лыжной подготовке учитель физической культуры проводит измерение температурного режима, на основании чего принимается решение о проведении занятий в этот день по лыжной подготовке.
- ответственность за подготовку лыжни для проведения занятий несут учителя физической культуры, проводящие занятия в этот день;
- перед началом занятия обучающиеся переодеваются в спортивную форму в раздевалке спортивного зала,
- со звонком к началу урока проводится проверка присутствующих на уроке, инструктаж по технике безопасности;
- учащиеся организованно спускаются на лыжную базу, надевают верхнюю одежду;
- организованно берут лыжи, ботинки, палки в специально оборудованном помещении, проверяют их техническое состояние;
- ученики строятся на улице у главного входа в школу и передвигаются под руководством учителя физической культуры в пешем строю к установленному месту занятий;
- переноска лыж учащимися осуществляется в вертикальном положении, остриями лыж вверх;
- по окончании занятий осуществляется очистка инвентаря от снега, построение обучающихся, проверка присутствующих, наличие спортивного инвентаря у школьников, самочувствие обучающихся;
- возвращение в школу осуществляется за 5 – 10 мин. до окончания урока для постановки инвентаря на место хранения, переодевания и обогрева обучающихся, полноценной подготовки школьников к последующим урокам;
- по прибытии в школу лыжный инвентарь ставится в указанное для его хранения место, учителя физической культуры производят осмотр лыжных комплектов и делают в журнале выдачи спортивного инвентаря отметку о сдаче;
- обучающиеся переодеваются в сменную обувь и школьную одежду в раздевалках спортивного зала;
- материальную ответственность за испорченный обучающимися инвентарь несут родители (законные представители).

ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Одежда и обувь.

Одежда и обувь занимающихся должна соответствовать установленным требованиям. Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими и непромокаемыми. Необходимы легкая непродуваемая куртка, теплые непромокаемые спортивные штаны, теплое нижнее белье, лыжная спортивная шапочка, варежки или специальные перчатки, теплые шерстяные носки. Одежда должна быть легкой, теплой и не стесняющей движений.

Лыжи, крепления и палки.

Длина лыж должна соответствовать росту лыжника (до вытянутой руки или чуть короче). Лыжные палки должны соответствовать росту и весу лыжника. Они считаются правильно подобранными, когда доходят до уровня плеча (для конькового хода применяются немного длиннее). Пластиковые лыжи необходимо обрабатывать специальными парафинами в зависимости от температуры воздуха (под колодкой необходимо смазывать мазью, чтобы не было отдачи).

Правила переноски лыжного инвентаря:

- переноска лыж до места занятия должна быть организованной;
- лыжи и палки необходимо носить в вертикальном положении (палки острыми концами вниз), не размахивая ими в строю;
- лыжи для хранения должны быть связаны в пару или скреплены друг с другом специальным приспособлением и подписаны.

Правила во время занятий:

- во время занятия необходимо следить за товарищами и при появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела - ушей, носа, щек) немедленно сообщить учителю;
- слушайте внимательно объяснение учителя, соблюдайте интервал при движении на лыжах по дистанции (3 -4 м.) при спусках не менее 30м.;
- лыжникам не следует обгонять друг друга на узких дорогах и неудобных для обзора спусках; не следует останавливаться и стоять на трассе спуска, пересекать трассу спуска, так как это может привести к столкновению
- при спусках не выставляйте лыжные палки вперед, не останавливайтесь у подножия горы;
- при падении на спуске нужно быстро подняться и *освободить трассу; особую опасность при падении на спуске представляют палки, выдвинутые вперед;*
- запрещается бросаться снежками и другими предметами, а также толкаться, и создавать травмоопасные ситуации;
- при вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону;
- при получении травмы необходимо немедленно сообщить учителю о случившемся;
- по окончании занятия по команде учителя ученики возвращаются в школу организованно, вместе со всем классом;
- перед входом в школу необходимо отряхнуть одежду, инвентарь и обувь от снега;
- на перемене после урока необходимо переодеться в раздевалке спортивного зала и затем отнести одежду в большую раздевалку;
- лыжный инвентарь необходимо хорошо скрепить и поставить в ячейки около зала.

Правила для освобожденных учащихся:

- освобожденные ученики во время урока находятся на улице вместе со всем классом;
- одежда освобожденных учеников должна быть теплой и непродуваемой, в соответствии с температурным режимом;
- освобожденные ученики находятся в месте, указанном учителем, и выполняют указания учителя;
- освобожденным запрещается отвлекать занимающихся, мешать им выполнять задания, а также создавать шум и громко разговаривать;
- освобожденные ученики возвращаются в школу вместе со всем классом по команде учителя.

Правила поведения учащихся в раздевалках:

В раздевалках необходимо соблюдать порядок и тишину.

Запрещается:

- шуметь, кричать и толкаться;
- мешать одноклассникам переодеваться;
- выключать свет и устраивать беспорядок;
- пользоваться аэрозольными дезодорантами.

Учащиеся, переодевшись и подготовившись к уроку выходят из раздевалки в холл перед спортзалом.