

Принято Общим собранием трудового коллектива
Протокол № 7 от 11.03.2019.

Согласовано
с Управляющим советом МБОУ «СШ №14»
протокол № 3 от 14.03.2019г.

Утверждаю: _____
директор МБОУ «СШ №14»
В.А. Полякова
Приказ № 241 от 15.03.2019.

Положение об организации занятий по лыжной подготовке

1. Общие положения

На основании программы по физической культуре в зимний период времени проводятся занятия по лыжной подготовке. Данные занятия организуются с целью оздоровления обучающихся, их закалывания, 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 должны одеваться по погоде. Иметь свободную спортивную одежду, шапочку и рукавицы.

5. Уроки по лыжной подготовке проводятся на территории школы, на школьном стадионе.

2. Порядок хранения лыжных комплектов

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

3. Температурный режим

1. При занятиях на улице руководствуются нормами СанПиН 2.4.2.2821-10 /Приложение 7
2. Решение о занятии на свежем воздухе принимает учитель физической культуры, ориентируясь на конкретные погодные условия и с учетом данных норм.

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	

3. Порядок организации и проведения урока по лыжной подготовке:

- 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;
- ответственность за подготовку лыжни для проведения занятий несут учителя физкультуры, проводящие занятия в этот день;
- перед началом занятия обучающиеся переодеваются в спортивную форму в раздевалке спортивного зала;
- со звонком к началу урока обучающиеся строятся в холле на 1-м этаже в форме для проведения занятий по лыжной подготовке в верхней одежде, без лыж;
- проводится проверка присутствующих на уроке, инструктаж по технике безопасности;
- организованно следуют на лыжную базу и берут лыжи и 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 10 мин. до окончания урока для постановки инвентаря на место хранения, переодевания и обогрева обучающихся, полноценной подготовки школьников к последующим урокам или к отправке домой;
- 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;