

ОДОБРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ «Орловская СОШ»
Протокол № 3

« 30 » декабря 2016 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Орловская СОШ»
М.С.Кузенова

« 30 » декабря 2016 г



Порядок организации уроков

физической культуры в зимний период

в МБОУ «Орловская СОШ»

1. Основанием для проведения уроков по лыжной подготовке в МБОУ «Орловская СОШ» является Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для всех уровней образования

➤ Разработана в соответствии с положениями Федерального закона от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

➤ Рассмотрена на заседании педагогического совета школы

➤ Одобрена родительской общественностью

➤ Утверждена директором школы

2. Условия для проведения уроков по лыжной подготовке

2.1. Наличие учебной лыжни на территории образовательной организации или лыжной трассы в непосредственной близости от школы.

2.2. Наличие необходимого количества единиц лыжного инвентаря.

2.3. Наличие оборудованных мест хранения инвентаря и сушки обуви.

2.4. Возможность хранения личного инвентаря в течение всего периода лыжной подготовки.

2.5. Сдвоенные уроки допускаются только для проведения уроков по лыжной подготовке, если место проведения урока находится за пределами образовательной организации.

2.6. Возможность проведения уроков физической культуры на открытом воздухе определяется совокупностью показателей метеоусловий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха).

2.7. При отсутствии необходимых условий лыжная подготовка может быть заменена иными видами двигательной активности: – в начальной школе – катанием на санках, коньках, подвижными играми на воздухе, пробежками по утоптаным снежным дорожкам и т.д. В основной школе – общеразвивающими и силовыми упражнениями, подвижными и спортивными играми, катанием на коньках, пробежками по утоптаным снеговым дорожкам, игрой в хоккей с мячом и шайбой. В средней школе – спортивными играми, катанием на коньках, кроссами, игрой в хоккей с мячом и шайбой.

2.8. В случае несоответствия погодных условий занятия переносятся в спортивный зал.

3. Температурный режим

Температурный режим при занятиях лыжной подготовкой

Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
	без ветра	при скорости ветра до 6 м/сек	при скорости ветра 6-10 м/сек	при скорости ветра более 10 м/сек
до 12 лет	-9 ⁰ С	-6 ⁰ С	-3 ⁰ С	Занятия не проводятся
12-13 лет	-12 ⁰ С	-8 ⁰ С	-5 ⁰ С	
14-15 лет	-15 ⁰ С	-12 ⁰ С	-8 ⁰ С	
16-17 лет	-16 ⁰ С	-15 ⁰ С	-10 ⁰ С	

4. Учебная лыжня

Учебная лыжня (площадка) это место, где проводится первоначальное обучение передвижению на лыжах, осуществляются контроль за техникой и ее оценка. В зависимости от количества и подготовленности школьников прокладывается одна или несколько (внутри площадки — лыжня для учителя). Лыжня должна быть ровной (без извилистости), достаточно узкой, тщательно накатанной и по возможности прямолинейной; места для оттачивания палками с обеих сторон лыжни уплотненными (утоптаннами).

5. Лыжная трасса

Прокладывается для дальнейшего совершенствования навыков, приобретенных на учебных площадках. Помимо этого они используются для развития физических качеств: быстроты, скоростной и общей выносливости. Лыжная трасса - это специально подготовленный участок местности шириной не менее 1 - 2 метров; имеет холмистую и равнинную поверхность, участки подъема и спуска, возможность пролегания через лес. Лыжня прокладывается таким образом, чтобы можно было управлять лыжами и скользить на них, избегая тормозящего действия крепления о снег. Два лыжных следа располагаются в 17-30 см друг от

друга, если измерять расстояние от середины каждого следа. Глубина лыжни должна быть 2–5 см даже в жестком и мерзлом снегу. Если прокладываются две лыжни, они должны находиться на расстоянии 100–120 см друг от друга (расстояние измеряется между серединами этих лыжней).

Все трассы должны быть закольцованы.

Приложение 1 «Схема учебной лыжни»

Приложение 2 «Схема лыжной трассы»

6. Меры по предупреждению детского травматизма во время проведения уроков по лыжной подготовке

Перед уроком учитель обязан:

- Проверить исправность лыжного инвентаря и состояние обуви.
- Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Перед выходом из школы к месту занятий учитель обязан:

- объяснить правила передвижения с лыжами в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения: движение в строю с лыжами, переход проезжей части и т.п;
- проинструктировать учащихся о правилах поведения во время занятий по лыжной подготовке;
- проверить экипировку занимающихся: наличие шапки и перчаток (варежек) обязательно.

Во время проведения урока учитель обязан:

- держат в поле зрения всех обучающихся, контролировать соблюдение правил безопасности;
- контролировать состояние здоровья занимающихся: не допускать переутомления или обморожения;
- осуществлять помощь и корректировать ошибки в технике выполнения упражнений.

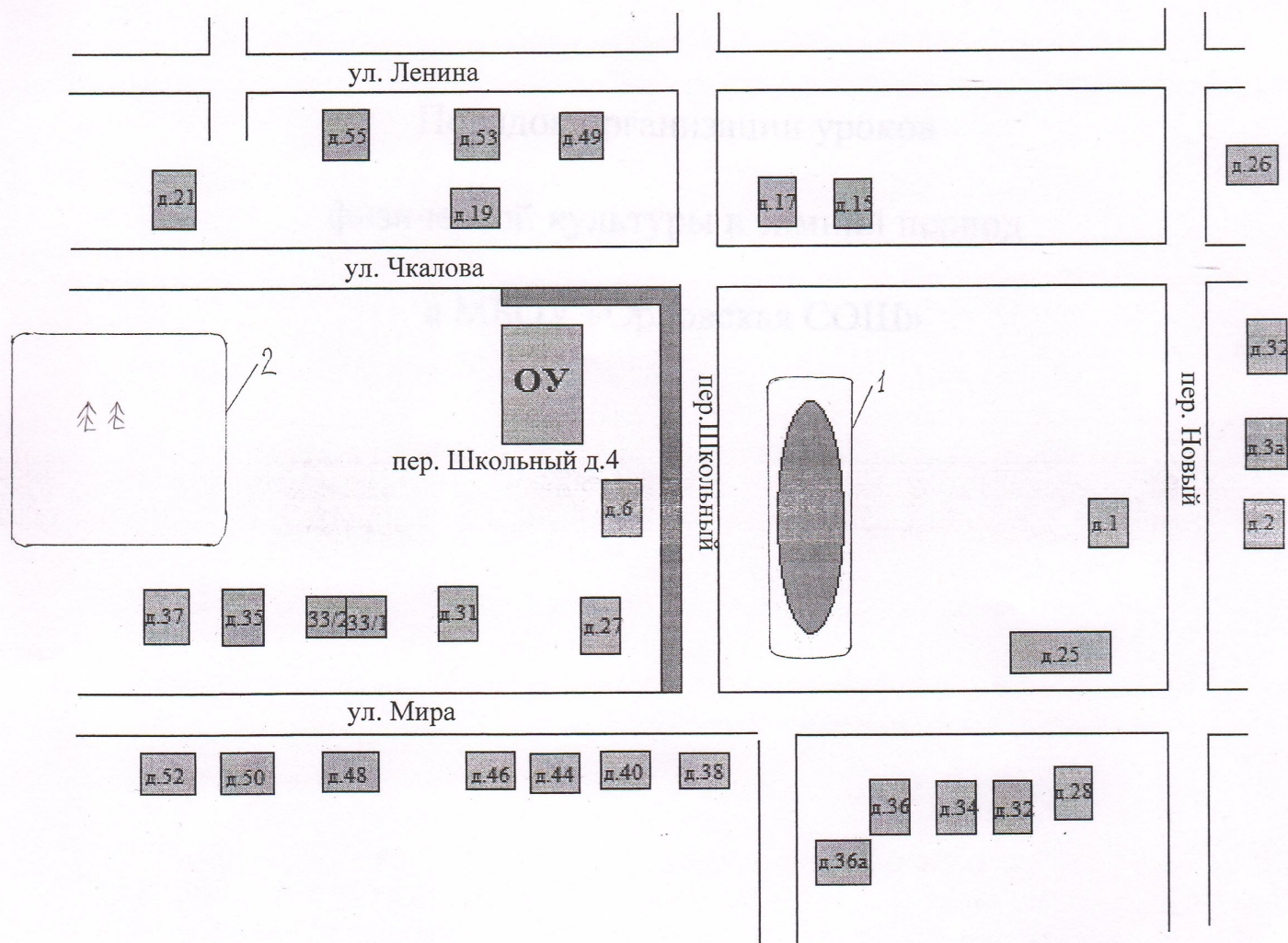
После окончания урока учитель обязан:

- доставить обучающихся в школу;
- организовать переодевание обучающихся и приемку инвентаря.

При возникновении несчастных случаев с обучающимися немедленно оказать первую помощь пострадавшим, при необходимости отправить их в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации школы.

Приложение 1, 2
к Порядку организации уроков физической культуры
в зимний период в МБОУ «Орловская СОШ»

План-схема
расположения учебной лыжни и лыжной трассы



- проезжая часть
- тротуар
- жилая застройка

1 - учебная лыжня 2 - лыжная трасса

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575881

Владелец Балабанова Наталья Михайловна

Действителен с 22.03.2021 по 22.03.2022