

ПРИНЯТО

на Общем собрании работников МОУ «СОШ № 5 г. Коряжмы»

(протокол от 03.12.2024 № 11)

УЧТЕНО

мнение профсоюзного комитета

Председатель профсоюзной организации Зыкова Е.И. Зыкова

УЧТЕНО

мнение Совета школы

(протокол от 04.12.2024 № 4)

УЧТЕНО

мнение Совета обучающихся

(протокол от 13.11.2024 №7)

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора школы № 665/П от 16.12.2024 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 726E71006CAAFD67D28531B4B9E1F772
Владелец: Здравомыслова Елена Владимировна
Действителен: с 18.04.2024 до 12.07.2025

**Положение
об организации занятий по лыжной подготовке
МОУ «СОШ №5 г. Коряжмы»**

1. Общие положения:

На основании рабочей программы по физической культуре в зимний период времени (III четверть) 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.

1.1. 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.

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

1.3. Обучающиеся специальной медицинской группы и временно освобожденные от физической нагрузки по болезни во время урока находятся с классом и совершают прогулку на свежем воздухе. Одежда освобожденных учеников должна быть теплой и не продуваемой, 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.

1.4. Обучающиеся должны одеваться по погоде. Необходимо иметь следующий инвентарь: лыжи, лыжные ботинки, палки. Необходимы легкая не продуваемая 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.

1.5. Уроки по лыжной подготовке проводятся на территории школы.

2. Температурный режим:

При занятиях на улице руководствуются нормами СанПиН 2.4.3648-20 (Приложение7)

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
В районах Крайнего Севера	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	

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

3. Порядок выдачи лыжных комплектов.

3.1. Выдача лыж осуществляется обучающимся, не имеющим собственного инвентаря, по заявлению родителей (законных представителей), переданного учителю физкультуры через классного руководителя минимум за 3 дня до урока.

3.2. Первоочередное право на получение лыжных комплектов имеют следующие категории обучающихся:

- дети из семей, имеющих среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума, установленного законодательством (малоимущие семьи);
- дети из многодетных семей.

4. Порядок хранения лыжных комплектов:

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

4.2. Личные лыжи обучающихся могут храниться как на школьной базе, так и приноситься учащимися на урок. Личные лыжи обучающихся, хранящиеся в школе, должны быть подписаны с указанием фамилии, имени и класса, переданы на хранение учителю физической культуры по заявлению от родителей (законных представителей) и под подпись в журнале хранения лыж.

5. Порядок организации и проведения урока по лыжной подготовке.

5.1. 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;

5.2. Ответственность за подготовку лыжни для проведения занятий несут учителя физкультуры, проводящие занятия в этот день;

5.3. Перед началом занятия обучающиеся переодеваются в спортивную форму в раздевалке спортивного зала;

5.4. Учитель физкультуры выдаёт лыжные ботинки учащимся, если они не имеют собственных;

5.5. Со звонком к началу урока обучающиеся строятся в спортивном зале, в форме для проведения занятий по лыжной подготовке в верхней одежде без лыж;

5.6. Проводится проверка присутствующих на уроке, инструктаж по технике безопасности;

5.7. Организованно следуют на лыжную базу и берут лыжи и палки в специально

- оборудованном помещении, проверяют их техническое состояние;
- 5.8. Ученики строятся на улице и начинают передвижение под руководством учителя физической культуры в пешем строю к установленному месту занятий;
- 5.9. Переноска лыж учащимися осуществляется в вертикальном положении, остриями лыж вверх;
- 5.10. По окончании занятий осуществляется очистка инвентаря от снега, построение обучающихся, проверка присутствующих, наличие спортивного инвентаря у школьников, самочувствие обучающихся;
- 5.11. Возвращение в школу осуществляется за 10 – 15 мин. до окончания урока для постановки инвентаря на место хранения, переодевания и обогрева обучающихся, полноценной подготовки школьников к последующим урокам или к отправке домой;
- 5.12. По прибытии в школу лыжный инвентарь ставится в указанное для его хранения место.
- 5.13. Материальную ответственность за испорченный обучающимися школьный инвентарь несут родители (законные представители).
- 5.14. По окончании курса лыжной подготовки обучающиеся или их родители (законные представители) должны забрать личный спортивный инвентарь хранящийся на школьной базе.

6. Правила для учащихся при занятиях лыжной подготовкой.

- 6.1. Лыжи, крепления и палки.
- 6.1.1. 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).
- 6.1.2. 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.
- 6.2. 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.

6.3. Правила поведения учащихся в раздевалках:

6.3.1. В раздевалках необходимо соблюдать порядок и тишину.

6.3.2. Запрещается:

— шуметь, кричать и толкаться;

— мешать одноклассникам переодеваться;

— выключать свет и устраивать беспорядок;

— пользоваться аэрозольными дезодорантами.

6.3.3. Учащиеся, переодевшись и приготовившись к уроку выходят из раздевалки в спортзал и ожидают команду учителя.

6.4. Подготовка к уроку по лыжам.

6.4.1. Утром перед 1-ым уроком оставить одежду для лыжной подготовки в пакете в гардеробе на вешалке, закрепленным за классом, либо по согласованию с классным руководителем в шкафу кабинета, закрепленным за классом.

6.4.2. Перед уроком физкультуры на перемене взять одежду для лыжной подготовки в общей раздевалке и пройти с ней в раздевалку спортзала.

6.4.3. В раздевалках спортзала переодеваться.

6.4.4. В спортивном зале проверяются присутствующие, внешний вид учеников и ставятся задачи урока. После этого, организованно, за учителем ученики идут в лыжную базу берут лыжный инвентарь.

6.4.5. Необходимо соблюдать тишину и порядок, так как в это время уже идет урок!

6.4.6. После урока.

— Положить инвентарь на лыжную базу.

— Переодеваться в раздевалках спортзала.

— Сложить лыжную одежду в пакеты.

— С разрешения учителя отнести лыжную одежду в большую раздевалку или в кабинет, закрепленный за классом.

7. Заключение

7.1. Настоящее Положение об организации занятий по лыжной подготовке является локальным нормативным актом, рассматривается на заседании педагогического совета и утверждается (либо вводится в действие) приказом директора организации, осуществляющей образовательную деятельность.

7.2. Все изменения и дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме в соответствии действующим законодательством Российской Федерации.

7.3. Положение принимается на неопределенный срок. Изменения и дополнения к Положению принимаются в порядке, предусмотренном п.7.1. настоящего Положения.

7.4. После принятия Положения (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.