

10.23. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля при проведении динамического или спортивного часа должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеослужбам (если они организованы на открытом воздухе).

Уроки физической культуры целесообразно проводить на открытом воздухе. Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеослужб (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам.

В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

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 3 м/сек	при скорости ветра 6-10 м/сек	при скорости ветра более 10 м/сек	
Северная часть Российской Федерации (Иркутский 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 заполярной (Мурманская область)	до 12 лет	-11-13°С	-7-9°С	-4-5°С	Занятия не проводятся	
	12-13 лет	-13°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		

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА: рекомендации и правила

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, 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 и другими парфюмерными продуктами (во избежание аллергий у разных учащихся).

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

Подготовка к уроку по лыжам.

Утром перед 1-ым уроком оставить одежду для улицы в гардеробе. Лыжный инвентарь поставить в классе либо в ячейки около спортивного зала. Перед уроком физкультуры на перемене взять одежду для улицы в общей раздевалке и пройти с ней в раздевалки спортзала. В раздевалках спортзала переодеться. Взять свой лыжный инвентарь и подготовиться к построению с инвентарем в спортивном зале. В спортивном зале проверяются присутствующие, внешний вид учеников, инвентарь и ставятся задачи урока. После этого организованно за учителем ученики проходят к центральному выходу. Необходимо соблюдать тишину и порядок, так как в это время уже идет урок в классах!

После урока.

Переодеться в раздевалках спортзала. Сложить лыжную одежду в пакеты. Скрепить лыжный инвентарь. Поставить его в ячейки перед спортзалом (или классы).