






ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 806»

121351, Москва, ул. Полоцкая, дом 21
ОКПО 55226085
ИНН/КПП 7731173523/773101001
ОГРН 1027700507306

Тел. (495) 417 – 92 – 20
Факс: (495) 416 – 04 – 20
E-mail: 806@edu.mos.ru
Сайт: <http://sch806.mskobr.ru/>

Согласовано
Зам.директора по УВР
 /Е.В. Алексеева/
« 19 » января 2018г.

Утверждаю
директор
/Е.И. Смирнова/
Приказ от  № 12-14/01-0


Правила для учащихся на занятиях лыжной подготовкой

1. Рекомендованные нормы САНПиН по проведению лыжной подготовки.

Климатическая зона	Возраст учащихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе.			
Средняя полоса РФ	Возраст обучающихся	Без ветра	При скорости ветра до 5 м/с	При скорости ветра от 6-10 м/с	При скорости ветра от 6-10 м/с
		до 12 лет	-9 С	-6 С	-3 С
		12-13	-12 С	-8 С	-5 С
		14-15	-15 С	-12 С	-8 С
		16-17	-16 С	-15 С	-10 С

2. **Одежда и обувь.** Одежда и обувь занимающихся должна соответствовать установленным требованиям. Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими и непромокаемыми. Необходимы легкая непродуваемая куртка, обязательно теплые непромокаемые штаны спортивного вида, теплое нижнее белье, шапка, варежки или специальные перчатки, обязательно теплые шерстяные носки. Одежда должна быть легкой, теплой и не стесняющей движений.

3. Лыжи, крепления и палки. Длина лыж должна соответствовать росту лыжника (до вытянутой руки или чуть короче, на уровне запястья). 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).

4. 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 по сторонам;
- лыжи для хранения должны быть связаны в пару или скреплены друг с другом специальным приспособлением и подписаны.

5. Правила во время занятий:

- во время занятия необходимо следить за одноклассниками и при появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела - ушей, носа, щек) немедленно сообщить учителю;
- слушать внимательно объяснение учителя, соблюдайте интервал при движении на лыжах по дистанции (3-4 м.);
- лыжникам не следует обгонять друг друга на трассе;
- при падении на спуске нужно быстро подняться и *освободить трассу*;
- запрещается бросаться снежками, льдышками 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 приступают к сбору лыжного инвентаря для безопасной транспортировки, возвращаются в школу организованно, лыжи и палки необходимо носить в **вертикальном положении (палки острыми концами вниз)**, не размахивая ими в строю по сторонам;
- перед входом в школу необходимо отряхнуть одежду, инвентарь и обувь от снега.

6. Правила для освобожденных учащихся:

- освобожденные ученики во время урока находятся на улице вместе со всем классом и учителем;
- одежда освобожденных учеников должна быть теплой и непродуваемой, обязательно наличие шапки, шарфа, перчаток или варежек, в соответствии с температурным режимом;
- освобожденные ученики находятся в месте, указанном учителем, и выполняют указания учителя по передвижению, на спортивном стадионе;
- 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.

7. 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 приготовившись к уроку, выходят из раздевалки в холл 1 этажа отделения 2.

Подготовка к уроку по лыжам.

Перед уроком физической культуры на перемене оставить в раздевалках спортзала сумки, рюкзаки, взять одежду для улицы в общей раздевалке и переодеться. Получить лыжный инвентарь у учителя, подготовиться к построению с инвентарем в холле 1 этажа отделения 2.

Учителем проверяются присутствующие, внешний вид учеников, обязательное наличие головных уборов, закрытой области шеи, наличие перчаток или варежек, лыжный инвентарь и ставятся задачи урока. После этого организованно, за учителем, ученики проходят по центральному выходу на стадион. Необходимо соблюдать тишину и порядок, так как в это время уже идет урок!

После урока переодеться в общих раздевалках. Скрепить лыжный инвентарь, сдать учителю. Организованно подняться с учителем в раздевалки спортзалов, переодеться и забрать сумки и рюкзаки. Со звонком с урока организованно спуститься на первый этаж отделения 2 в сопровождении учителя для ухода домой (если урок последний в расписании), или отправиться на следующий урок по расписанию.