

Уроки физкультуры на открытом воздухе

СанПиН 2.4.2.2821-10

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 метеоусловиям (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 метеоусловий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам.

В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят 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 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 ⁰ С	- 6-7 ⁰ С	- 3-4 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	
В условиях заполярья (Мурманская область)	до 12 лет	- 11-13 ⁰ С	- 7-9 ⁰ С	- 4-5 ⁰ С	Занятия не проводятся
	12-13 лет	- 15 ⁰ С	- 11 ⁰ С	- 8 ⁰ С	
	14-15 лет	- 18 ⁰ С	- 15 ⁰ С	- 11 ⁰ С	
	16-17 лет	- 21 ⁰ С	- 18 ⁰ С	- 13 ⁰ С	
Средняя полоса Российской Федерации	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	

Лыжная подготовка

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 связывать 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 сторону;
- 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;
- запрещается бросаться снежками другими предметами, а также толкаться, и создавать травмоопасные ситуации;
- при вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону;
- при получении травмы необходимо сообщить учителю о случившемся;
- по окончании занятия по команде учителя ученики возвращаются в школу организованно, вместе со своим 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 хорошо скрепить и поставить в ячейки около зла.

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;
- 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.

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 общей раздевалке. Лыжный инвентарь поставить в ячейки около спортивного зала. Перед уроком физкультуры на перемене взять одежду для улицы в общей раздевалке и подняться с ней в раздевалку спортзала. В раздевалках спортзала переодеться. Найти свой лыжный инвентарь в ячейках, вытащить и приготовить 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 спускаются по лестнице и проходят к центральному выходу. Необходимо соблюдать тишину и порядок, так как в это время уже идет урок!

После урока.

Переодеться в раздевалках спортзала. Сложить лыжную одежду в пакеты. Скрепить лыжный инвентарь. Поставить его в ячейки перед спортзалом. С разрешения учителя отнести лыжную одежду в большую раздевалку.