



Организация уроков физической культуры в зимний период



Примерная основная образовательная программа начального общего образования

ОДОБРЕНА решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

Спортивно - оздоровительная деятельность

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.



Примерная основная образовательная программа основного общего образования

ОДОБРЕНА решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.



Федеральный компонент государственного стандарта общего образования

Утвержден приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 05 марта 2004 г. № 1089

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

Спортивно – оздоровительная деятельность

Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.



Основания для проведения уроков по лыжной подготовке в образовательной организации

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**



Условия для проведения уроков по лыжной подготовке

1. Наличие учебной лыжни на территории образовательной организации или лыжной трассы в непосредственной близости от школы.
2. Наличие необходимого количества единиц лыжного инвентаря.
3. Наличие оборудованных мест хранения инвентаря и сушки обуви.
4. Возможность хранения личного инвентаря в течение всего периода лыжной подготовки.
5. Сдвоенные уроки допускаются только в средней и старшей школе, если место проведения урока находится за пределами образовательной организации.
6. Наличие локального акта образовательной организации об организации и проведении практических занятий на местности в соответствии с «Инструкцией по организации и проведению выездных мероприятий и практических занятий на местности с обучающимися и воспитанниками государственных образовательных учреждений системы ДОГМ», утвержденной Приказом ДОГМ от 26 ноября 2007 г. № 932



Приложение 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10

Таблица 1

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°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 Заполярья (Мурманская область)	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	
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	



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

- 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:
 - держать 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 образовательной организации.

**Письмо****Минобразования России от 27 ноября 1995 г. № 1355/11**

В начальной школе – катание на санках, подвижные игры на воздухе, метание снежков в цель и на дальность, пробежки по утоптаным снежным дорожкам и т.п.

Основная школа – спортивные игры и силовые упражнения, подвижные и спортивные игры, пробежки по утоптаным снежным дорожкам, бег по глубокому снегу, метание снежков в цель и на дальность.

Средняя школа – спортивные игры, кроссы и марш-броски, преодоление простейших препятствий, силовые упражнения и др.

Во всех классах, если есть для этого условия, можно проводить занятия на коньках. В основной и средней школе дополнить занятия играми в хоккей с мячом и шайбой. При этом преподавателю необходимо строго придерживаться температурных режимов занятий на воздухе, следить за одеждой учащихся и, в случае необходимости, переносить занятия в спортивный зал.

В спортивном зале занятия проводятся по программе гимнастики, спортивных игр, легкой атлетике. Важно при этом материал подбирать таким образом, чтобы он содействовал воспитанию общей выносливости учащихся, учил их самостоятельным занятиям и самоконтролю.



Рекомендации по проведению уроков физической культуры в зимний период

Рекомендации составлены на основе письма Министерства образования Российской Федерации от 27 ноября 1995 г. № 1355/1 «О занятиях по физической культуре в зимний период», требований СанПиН 2.4.2.2821-10.

1. Возможность проведения уроков физической культуры на открытом воздухе определяется совокупностью показателей метеоусловий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха).
2. Проведение занятий по лыжной подготовке возможно при соблюдении следующих условий: – наличия лыжных трасс (лыжни) в непосредственной близости от образовательного учреждения, – наличия в образовательном учреждении необходимого количества единиц лыжного инвентаря, оборудованных мест для его хранения, – соблюдения необходимых гигиенических процедур при обработке лыжного инвентаря.
3. Разрешается проводить занятия по лыжной подготовке во второй половине дня, в субботу.
4. 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.
5. В случае несоответствия погодных условий занятия переносятся в спортивный зал.



Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

П. 10.23. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.

Письмо Минобразования России от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/23 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»

Письмо Минобрнауки России от 30 мая 2012 г. № МД-583/19 «Об особенностях медико-педагогического контроля за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»