



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
«СОШ № 54 г. Челябинска»  
С.П. Важенин

## **Требования к проведению лыжной подготовки.**

### **Одежда и обувь.**

Одежда и обувь занимающихся должна соответствовать установленным требованиям. 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.

### **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:**

- соблюдать ТБ во время занятий;
- все упражнения на уроке выполняются с разрешения учителя;
- 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, так как это может привести к столкновению;
- не выставляйте лыжные палки вперед;
- при падении нужно быстро подняться и освободить трасс;
- 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;
- при поломке инвентаря необходимо поставить учителя в известность;
- 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 сдать учителю в лыжехранилище.

### **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.

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.

Перед уроком физкультуры на перемене взять одежду для улицы в общей раздевалке и пройти с ней в раздевалки спортзала. В раздевалках спортзала переодеться.

Получить лыжный инвентарь у учителя и подготовиться к построению с инвентарем у входа .

Проверяются присутствующие, внешний вид учеников, инвентарь и ставятся задачи урока.

После этого, организованно, за учителем проходят к центральному выходу.

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

### **После урока.**

Сдать лыжный инвентарь учителю. Переодеться в раздевалках спортзала. Сложить лыжную одежду в пакеты. С разрешения учителя отнести лыжную одежду в большую раздевалку.