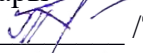


«РАССМОТРЕНО»
на заседании ШМО учителей физической
культуры и ОБЗР МБОУ «СОШ № 18» г.
Чебоксары

 /Т.А. Тюрина
Протокол/заседания № 2
от «28» ноября 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «СОШ №18»
г. Чебоксары

_____ В.А. Кузьмин

Приказ № О-312.1
от «28» ноября 2024 г.



**Стандарт внешнего вида
обучающихся при занятиях физической культурой
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
«Средняя общеобразовательная школа №18» города Чебоксары
Чувашской Республики**

г. Чебоксары, 2024 г.

На основании ст.41 Федерального закона от 29.12.2012г №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в целях создания условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся, а также предотвращения несчастных случаев и травматизма на уроках физкультуры в МБОУ «СОШ №18» г. Чебоксары принят настоящий Стандарт.

Цель школьного образования по физической культуре заключается в формировании разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать средства физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Предмет физическая культура решает задачи:

- развитие физических качеств и функциональных возможностей обучающихся;
- содействие активной социализации обучающихся;
- активное физическое совершенствование обучающегося с целью выполнения контрольных нормативов (тестирование нормативов ГТО).

«Физическая культура» является предметом учебного плана МБОУ «СОШ №18» г. Чебоксары для обучающихся 1-11 классов. Программа по физической культуре предполагает обучение, повторение, совершенствование и контроль двигательных умений и навыков по видам спорта:

- легкая атлетика,
- лыжная подготовка,
- подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол),
- гимнастика.

Важной частью физического воспитания является развитие физических качеств обучающихся: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость. Эти качества не только способствуют повышению уровня физического развития, но и позволяют стремиться к постоянному самосовершенствованию, успешному выполнению нормативов ГТО.

Уроки физической культуры проводятся в спортивном зале и на стадионе школы. В соответствии с планом урока, изучаемым видом спортом, погодными условиями и здоровьесберегающими задачами, к обучающемуся предъявляются общие для всех требования к спортивной форме.

Спортивная форма – это форма, которую используется обучающимися во время проведения уроков физической культуры, внеурочных занятий спортивной направленности и спортивных мероприятиях.

Это разновидность школьной формы, но модифицированная с учетом особых потребностей тех, кто занимается физической активностью.

Основная цель этого типа одежды – обеспечить безопасность, комфорт во время физических нагрузок и занятий спортом на уроках, занятиях внеурочной деятельности и дополнительного образования.

1. Основные требования к спортивной форме обучающегося:

- 1.1. Спортивная форма обучающихся должна соответствовать погоде и месту проведения урока физической культуры, температурному режиму в помещении.
- 1.2. Спортивная форма должна учитывать особенности физических нагрузок, интенсивность их выполнения и природных условий, при которых происходит урок физической культуры, спортивное мероприятие.
- 1.3. Запрещается ношение одежды, обуви и аксессуаров с травмирующей фурнитурой, с символикой асоциальных неформальных молодежных объединений, а также пропагандирующих психоактивные вещества и противоправное поведение;

- 1.4. Одежда обучающихся может иметь отличительные знаки Учреждения: эмблемы, нашивки и т.д.
 - 1.5. Общий вид спортивной одежды определяются обучающимися самостоятельно, обучающимися совместно с родителями (законными представителями), с учетом требований вида спорта, требований Программы по предмету «Физическая культура»
 - 1.6. Ношение спортивной одежды обязательно при участии в спортивных соревнованиях, физкультурных мероприятиях, показательных выступлениях, на учебно-тренировочных сборах.
2. Требования к одежде во время занятий физической культурой и спортом
- 2.1. Общие требования для урока физической культуры, спортивного мероприятия (в спортивном зале, на стадионе) это спортивная одежда, состоящая:
 - спортивный костюм (спортивные брюки или трико, куртка);
 - футболка, шорты;
 - спортивная обувь;
 - установленная стандартная спортивная экипировка (форма) для занятий соответствующего вида спорта.
 - 2.2. Одежда должна быть чистой, опрятной, легкой и достаточно свободной, не затруднять движений, дыхания и кровообращения, предохранять от травм.
 - 2.3. Основные требования к ткани для спортивной одежды: теплопроводность, воздухопроницаемость и гигроскопичность (способность поглощать водяные пары).
 - 2.4. Спортивные костюмы подбирают по росту с учетом полноты, так как не только тесная, но и слишком длинная и широкая одежда затрудняет работу и может послужить причиной травм. В одежде не должно быть грубых швов и сужений во избежание потертостей. Кроме того, одежда, слишком прилегающая к телу, мешает испарению пота с поверхности кожи, затрудняет теплоотдачу.
 - 2.5. Для занятий в холодное время года требуется одежда с высокими тепло- и ветрозащитными свойствами. При сильном ветре надевается ветрозащитная куртка. Одежду из синтетики рекомендуется применять только для защиты от ветра, дождя и др.
 - 2.6. Для занятий в помещении зимой и летом одежда должна соответствовать метеорологическим условиям и особенностям вида спорта, изучаемого на уроке.
 - 2.7. Обувь обучающегося должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой, удобной и свободной, а также обладать достаточными теплозащитными и водоупорными свойствами.
 - 2.8. Для участия в спортивных соревнованиях по видам спорта обучающиеся должны быть одеты в соответствии с требованиями к спортивной одежде по данному виду спорта.
 - 2.9 **Запрещено использовать в качестве деталей одежды броши, кулоны, кольца, серьги, цепочки, браслеты, и другие предметы, которые могут послужить причиной травм.**

Спортивная одежда в дни уроков физической культуры приносится обучающимися с собой и после уроков забирается домой. Обучающийся должен после урока снять с себя спортивную форму, переодеться в чистую и сухую. Это необходимо с точки зрения гигиены и для предотвращения переохлаждения.

Особенности формы одежды для занятий видами спорта, входящими в учебную программу, могут уточняться учителем непосредственно перед или во время занятия исходя из правил конкретного вида спорта, и соответствующих требований к одежде обучающихся.

Обучающийся, допустивший нарушения требований к спортивной одежде, до устранения нарушений к занятиям физической культурой не допускается.

2. Общие правила поведения и предупреждения травматизма на уроках физической культуры

К занятиям физической культурой допускаются ученики, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1. Вход в спортивный зал допускается только с разрешения учителя (тренера).
2. Иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму.
3. Запрещается иметь на себе кольца, браслеты, серьги, цепочки и другие предметы, которые могут послужить причиной травмы.
4. Длинные волосы должны быть убраны в пучок, хвост или заплетены в косу, ногти должны быть коротко подстрижены.
5. Быть предельно внимательными и сосредоточенными при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.
6. Осознанно и интенсивно выполнять разминку, общие и специальные упражнения.
7. Не нарушать определённую учителем организацию занятия.
8. Знать и чётко выполнять порядок перехода от одного упражнения к другому.
9. Не начинать выполнение упражнений, не удостоверившись, что вы не нанесёте кому-либо травму
10. Перед выполнением упражнения сконцентрировать внимание и психологически настроиться.
11. Знать и неукоснительно выполнять приёмы самостраховки.
12. Знать и выполнять приёмы страховки (готовность своевременного оказания помощи), поддержки (фиксирования тела в нужном положении) и проводки (оказание помощи от начала до конца выполнения упражнения).
13. Без разрешения учителя категорически запрещается выполнение упражнений, не предусмотренных планом занятия.
14. Не выполнять сложные упражнения и задания без страховки или контроля учителя.
15. Оказывать необходимую помощь своим товарищам (спарринг-партнёрам) в случае необходимости.
16. Не расслабляться и не отвлекаться при выполнении упражнений.
17. Начинать и заканчивать выполнять действия, упражнения только по команде учителя.
18. Не использовать спортивный инвентарь и оборудование без разрешения и команды учителя.
19. Не стоять рядом с местом выполнения упражнения или задания другим обучающимся.
20. Не начинать выполнение упражнения без точного представления о его технических особенностях, методах страховки и самостраховки. Соблюдать все правила страховки и самостраховки.
25. При оказании помощи (страховки) страхующий:
 - должен хорошо знать технику выполнения упражнения и в зависимости от обстановки правильно выбрать место относительно партнёра для оказания страховки и помощи;
 - умело использовать разновидности помощи и страховки, не мешая партнёру и учитывая свои возможности.
26. О своём (или своего партнёра) плохом самочувствии, травме, страхе или неуверенности немедленно сообщить учителю.