**III. Требования к территории общеобразовательных учреждений.**

3.1. Территория общеобразовательного учреждения должна быть ограждена забором и озеленена. Озеленение территории предусматривают из расчета не менее 50% площади его территории. При размещении территории общеобразовательного учреждения на границе с лесными и садовыми массивами допускается сокращать площадь озеленения на 10%.

Деревья высаживают на расстоянии не менее 15,0 м, а кустарники - не менее 5,0 м от здания учреждения. При озеленении территории не используют деревья и кустарники с ядовитыми плодами в целях предупреждения возникновения отравлений обучающихся.

Допускается сокращение озеленения деревьями и кустарниками территорий общеобразовательных учреждений в районах Крайнего Севера, с учетом особых климатических условий в этих районах.

3.2. На территории общеобразовательного учреждения выделяют следующие зоны: зона отдыха, физкультурно-спортивная и хозяйственная. Допускается выделение учебно-опытной зоны.

При организации учебно-опытной зоны не допускается сокращение физкультурно-спортивной зоны и зоны отдыха.

3.3. Физкультурно-спортивную зону рекомендуется размещать со стороны спортивного зала. При размещении физкультурно-спортивной зоны со стороны окон учебных помещений уровни шума в учебных помещениях не должны превышать гигиенические нормативы для помещений жилых, общественных зданий и территории жилой застройки.

При устройстве беговых дорожек и спортивных площадок (волейбольных, баскетбольных, для игры в ручной мяч) необходимо предусмотреть дренаж для предупреждения затопления их дождевыми водами.

Оборудование физкультурно-спортивной зоны должно обеспечивать выполнение программ учебного предмета "Физическая культура", а также проведение секционных спортивных занятий и оздоровительных мероприятий.

Спортивно-игровые площадки должны иметь твердое покрытие, футбольное поле - травяной покров. Синтетические и полимерные покрытия должны быть морозоустойчивы, оборудованы водостоками и должны быть изготовленными из материалов, безвредных для здоровья детей.

Занятия на сырых площадках, имеющих неровности и выбоины, не проводят.

Физкультурно-спортивное оборудование должно соответствовать росту и возрасту обучающихся.

3.4. Для выполнения программ учебного предмета "Физическая культура" допускается использовать спортивные сооружения (площадки, стадионы), расположенные вблизи учреждения и оборудованные в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству и содержанию мест занятий по физической культуре и спорту.

**IV. Требования к зданию.**

4.13. Спортивный зал рекомендуется размещать на 1 этаже здания или в отдельно пристроенном здании.

При размещении спортивного зала, на 2-м этаже и выше, должны быть выполнены звуко- и виброизолирующие мероприятия.

Количество и типы спортивных залов предусматриваются в зависимости от вида общеобразовательного учреждения и его вместимости.

Рекомендуемые площади спортивных залов: 9,0 x 18,0 м, 12,0 x 24,0 м, 18,0 x 30,0 м. Высота спортивного зала должна составлять не менее 6,0 м.

4.14. При спортивных залах в существующих общеобразовательных учреждениях должны быть предусмотрены снарядные; раздевальные для мальчиков и девочек. Рекомендуется оборудовать при спортивных залах раздельные для мальчиков и девочек душевые, туалеты.

4.15. Во вновь строящихся зданиях общеобразовательных учреждений при спортивных залах должны быть предусмотрены: снарядные; помещения для хранения уборочного инвентаря и приготовления дезинфицирующих и моющих растворов площадью не менее 4,0 м2; раздельные для мальчиков и девочек раздевальные площадью не менее 14,0 м2 каждая; раздельные для мальчиков и девочек душевые площадью не менее 12 м2 каждая; раздельные для мальчиков и девочек туалеты площадью не менее 8,0 м2 каждый. При туалетах или раздевалках оборудуют раковины для мытья рук.

4.16. При устройстве бассейнов в общеобразовательных учреждениях планировочные решения и его эксплуатация должны отвечать гигиеническим требованиям к устройству, эксплуатации плавательных бассейнов и качеству воды.

**VI. Требования к воздушно-тепловому режиму.**

6.2. Температура воздуха в зависимости от климатических условий в учебных помещениях и кабинетах, кабинетах психолога и логопеда, лабораториях, актовом зале, столовой, рекреациях, библиотеке, вестибюле, гардеробе должна составлять 18 - 24 °C ; в спортзале и комнатах для проведения секционных занятий, мастерских - 17 - 20 °C; спальне, игровых комнатах, помещениях подразделений дошкольного образования и пришкольного интерната - 20 - 24 °C; медицинских кабинетах, раздевальных комнатах спортивного зала - 20 - 22 °C, душевых - 25 °C.

Для контроля температурного режима учебные помещения и кабинеты должны быть оснащены бытовыми термометрами.

6.6. Учебные помещения проветриваются во время перемен, а рекреационные - во время уроков. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание учебных помещений. Продолжительность сквозного проветривания определяется погодными условиями, направлением и скоростью движения ветра, эффективностью отопительной системы

6.7. Уроки физической культуры и занятия спортивных секций следует проводить в хорошо аэрируемых спортивных залах.

Необходимо во время занятий в зале открывать одно или два окна с подветренной стороны при температуре наружного воздуха выше плюс 5 °C и скорости движения ветра не более 2 м/с. При более низкой температуре и большей скорости движения воздуха занятия в зале проводят при открытых одной - трех фрамуг. При температуре наружного воздуха ниже минус 10 °C и скорости движения воздуха более 7 м/с сквозное проветривание зала проводится при отсутствии учащихся 1 - 1,5 минуты; в большие перемены и между сменами - 5 - 10 минут.

При достижении температуры воздуха плюс 14 °C проветривание в спортивном зале следует прекращать.

Рекомендуемая продолжительность

сквозного проветривания учебных помещений в зависимости

от температуры наружного воздуха

┌─────────────────────┬───────────────────────────────────────────────────┐

│Наружная температура,│ Длительность проветривания помещения, мин. │

│ °C ├─────────────────────┬─────────────────────────────┤

│ │ в малые перемены │ в большие перемены и между │

│ │ │ сменами │

├─────────────────────┼─────────────────────┼─────────────────────────────┤

│ От +10 до +6 │ 4 - 10 │ 25 - 35 │

├─────────────────────┼─────────────────────┼─────────────────────────────┤

│ От +5 до 0 │ 3 - 7 │ 20 - 30 │

├─────────────────────┼─────────────────────┼─────────────────────────────┤

│ От 0 до -5 │ 2 - 5 │ 15 - 25 │

├─────────────────────┼─────────────────────┼─────────────────────────────┤

│ От -5 до -10 │ 1 - 3 │ 10 - 15 │

├─────────────────────┼─────────────────────┼─────────────────────────────┤

│ Ниже -10 │ 1 - 1,5 │ 5 - 10 │

└─────────────────────┴─────────────────────┴─────────────────────────────┘

**X. Гигиенические требования к режиму образовательного процесса.**

10.20. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3-х уроков физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки. Заменять уроки физической культуры другими предметами не допускается.

10.21. Для увеличения двигательной активности обучающихся рекомендуется в учебные планы для обучающихся включать предметы двигательно-активного характера (хореография, ритмика, современные и бальные танцы, обучение традиционным и национальным спортивным играм).

10.22. Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательном процессе может обеспечиваться за счет:

- физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений (приложение 4);

- организованных подвижных игр на переменах;

- спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;

- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;

- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

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).

Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы, для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит врач с учетом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье). Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача.

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

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 (Приложение 7).

В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале.

10.24. Моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70%.

К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах обучающихся допускают с разрешения медицинского работника. Его присутствие на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах обязательно.

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 °C | - 6 - 7 °C | -3 - 4 °C | Занятия не проводятся |
| 12 - 13 лет | -12 °C | -8 °C | -5 °C |
| 14 - 15 лет | -15 °C | -12 °C | -8 °C |
| 16 - 17 лет | -16 °C | -15 °C | -10 °C |
| В условиях  Заполярья  (Мурманская  область) | до 12 лет | -11 - 13 °C | -7 - 9 °C | -4 - 5 °C | Занятия не проводятся |
| 12 - 13 лет | -15 °C | -11 °C | -8 °C |
| 14 - 15 лет | -18 °C | -15 °C | -11 °C |
| 16 - 17 лет | -21 °C | -18 °C | -13 °C |
| Средняя полоса  Российской  Федерации | до 12 лет | -9 °C | -6 °C | -3 °C | Занятия не проводятся |
| 12 - 13 лет | -12 °C | -8 °C | -5 °C |
| 14 - 15 лет | -15 °C | -12 °C | -8 °C |
| 16 - 17 лет | -16 °C | -15 °C | -10 °C |