**1 «А» класс**

**Тема урока: Требования к одежде на занятиях физической культурой в различных условиях.**

**Цель урока:** познакомить учащихся с требованиями к спортивной одежде на занятиях физической культурой в различных условиях.

**Задачи урока:**

1. Обучить учащихся правильно выбирать спортивную одежду и обувь;
2. Закрепить знания, с помощью игр.
3. Воспитывать интерес к предмету.

Ход урока:

Физкультурой заниматься –

надо в форму одеваться!

А в одежде повседневной,

заниматься даже вредно!

Урок по физической культуре требует соблюдения правил безопасного поведения  при его проведении. Одним из обязательных условий соблюдения этих правил является наличие  спортивной одежды у учащихся.

Занятия физической культурой проводятся как в помещении, так и на воздухе.

**Спортивная форма для занятий в помещении:**

**1. Футболка.** Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание учащихся.

**2. Спортивные брюки.** Изготовлены из несинтетических, дышащих материалов,

**3. Спортивная обувь.**  Должна быть на прорезиненной подошве, которая не скользит при выполнении двигательных упражнений.

**4. Носки.** Лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок.

Уроки по физической культуре проводятся осенью, зимой и весной как в помещении, так и на улице. Уроки в помещении и на улице взаимосвязаны: они осуществляют комплексное решение всех оздоровительных и воспитательно-образовательных задач.

Условия проведения уроков определяют их некоторую специфику.

Уроки, проводимые в помещении, при обязательном соблюдении оздоровительно-гигиенических условий обеспечивают правильность, красоту и точность движений, воспитывают общую культуру движений. Они могут проходить с различными предметами и в сопровождении музыки.

Уроки, проводимые на воздухе, имеют максимально оздоровительный эффект, позволяют выполнять движения на большом пространстве, усиливают физическую нагрузку, предоставляют широкие возможности для проведения спортивных игр, эстафет. Однако теплый костюм и обувь не способствуют точности, выразительности и красоте движений.

**Рекомендации к одежде при проведении уроков физической культурой на улице:**

|  |  |
| --- | --- |
| Температура воздуха (оС)при скорости ветра 0.1 – 0.6 м./с. | Одежда и обувь |
| +20 и выше | Спортивные брюки, майка, носки, спортивная обувь |
| от+15 до +19 | Хлопчатобумажный тонкий трикотажный спортивный  костюм, майка, спортивные брюки, носки, спортивная обувь |
| от +10 до +14 | Хлопчатобумажный тонкий трикотажный спортивный  костюм, майка, носки, спортивная обувь (кеды) |
| от +3 до + 9 | Спортивный костюм с начесом, майка, хлопчатобумажные носки, спортивная обувь (кроссовки (кеды), шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке |
| от +2 до -5 | Спортивный костюм с начесом, футболка с длинными рукавами, майка, колготки, шерстяные носки,   шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке,  спортивная обувь (кроссовки (кеды), |
| от -6 до -11 | Спортивный костюм с начесом, майка, колготки, шерстяные носки,  кроссовки(кеды), шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке, варежки |
| от -12 до -15 | Ветровка (куртка из ткани типа болонья), спортивный костюм с начесом, майка, колготки, шерстяные носки,  кроссовки, шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке, варежки |

Одежда должна быть чистая, сухая, из материалов, обладающих хорошей тепло – проводимостью, соответствовать размеру учащегося и не стеснять его движений. Обувь должна соответствовать размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, быть лёгкой и удобной, подошва – мягкой и гибкой.

Учитель начальных классов

государственного учреждения образования

«Средняя школа № 11 г. Лиды»

Яцкевич А.Н.

Приложение 1.



