



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ на уроках физической культурой

Санникова Е. А., учитель
физической культуры.
МАОУ «Центр образования им.
И.А. Милютина»,
Структурное подразделение
школа №23





Информация для родителей о правилах поведения на уроках физической культурой

**Уважаемые родители,
Помочь детям быть успешными -
Это легко!!!**





«В жизни живет лучше тот, кто окреп хорошо физически».

М. И. Калинин

«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно».

Л. Н. Толстой

«Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения».

Альфред де Мюссе





Согласно ФГОС и Приказа Министерства Образования и науки РФ с 2012 учебного года, каждый **школьник ДОЛЖЕН** освоить предмет «Физическая культура» и получить оценку. После перенесённого заболевания ученик получает справку из медицинского учреждения, которая даёт основание на 2 недели освободить его от физических нагрузок. Однако такая справка **не освобождает от освоения данного предмета.**

Таким образом, на уроке присутствует **весь класс — в спортивной форме (согласно Уставу школы)!!!**

Освобождённые от физической нагрузки занимаются альтернативной работой.





Чем занимаются освобождённые в то время, когда остальные дети работают:

1. Получают много интересной информации, работая с карточками



Расход калорий за час

Велосипед 410
ККАЛ

Танцы 350
ККАЛ

Плавание 500
ККАЛ

Бег 540
ККАЛ

Пресс 480
ККАЛ

Скакалка 680
ККАЛ

ВИТАМИНЫ

- A
- B1
- B2
- B3
- B5
- B6
- B8
- B9
- B12
- C

@sovet.iki

МИНЕРАЛЫ

- Кальций
- Фосфор
- Магний
- Натрий
- Хлор
- Калий
- Железо
- Цинк
- Медь
- Селен
- Йод
- Кремний

Лучшая еда для тела





У	К	А	К	Т	У	С	М	Н
Р	Ж	Х	А	И	С	Т	Ъ	Э
Ж	М	А	Р	А	К	Б	В	Г

Найди 10 слов, связанных со спортом

Г	А	Н	Т	Е	Н	Е	С	Е
У	Т	Е	Р	Л	Ь	Ш	И	Н
Е	З	Д	Ф	Я	С	Н	М	Т
Ь	Р	О	Э	Й	Е	Т	Ф	И
В	О	О	Т	Я	Р	Т	П	Л
У	Р	Б	У	Л	Ф	А	Н	А
Ч	Ы	Ц	Р	К	П	Б	К	
М	Ы	Ш	Н	И	Р	Е	С	

Шорт-трек — вид зимнего спорта. Соревнования проводятся одновременно на олимпийских играх и чемпионате мира. В соревнованиях участвуют спортсмены из 111,12 м. На чемпионате мира в 1988 году в Калгари шорт-трек был показан впервые. Шорт-трек в России начался с участия в Универсиаде 1985 года в Бельгии (Игале). Первый чемпионат СССР был проведен в 1988 году. На своей родине — в США и Канаде — шорт-трек стал популярнее классического конькобежного спорта. Шорт-трек зародился в Северной Америке в конце XIX — начале XX века. Первые соревнования (чемпионаты Канады и США) прошли в 1905 и 1906 годах. В 1915-м состоялся первый международный турнир с участием Канады и Америки. Первые соревнования в Европе прошли в 1914 году в Англии. В соревнованиях участвуют спортсмены из 111,12 м. Соревнования проводятся одновременно на олимпийских играх и чемпионате мира. В соревнованиях участвуют спортсмены из 111,12 м. Соревнования проводятся одновременно на олимпийских играх и чемпионате мира. В соревнованиях участвуют спортсмены из 111,12 м. Соревнования проводятся одновременно на олимпийских играх и чемпионате мира.



REDMI NOTE 8 PRO AI QUAD CAMERA



2. Работают на тренажере «Шнурочки».



**За выполнение заданий,
ученик получает отметки!!!**





Все ученики приходят на урок в спортивной форме (в том числе освобождённые)

Спортивная форма должна соответствовать температуре и погодным условиям (при занятиях на улице).

Спортивная обувь и головной убор для занятий на улице —
Обязательно!



Форма в зал

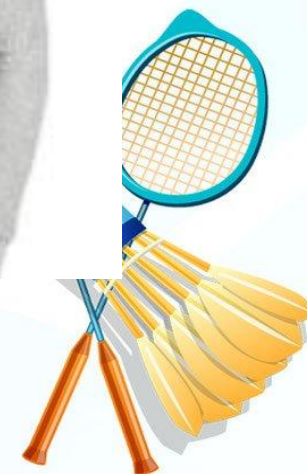
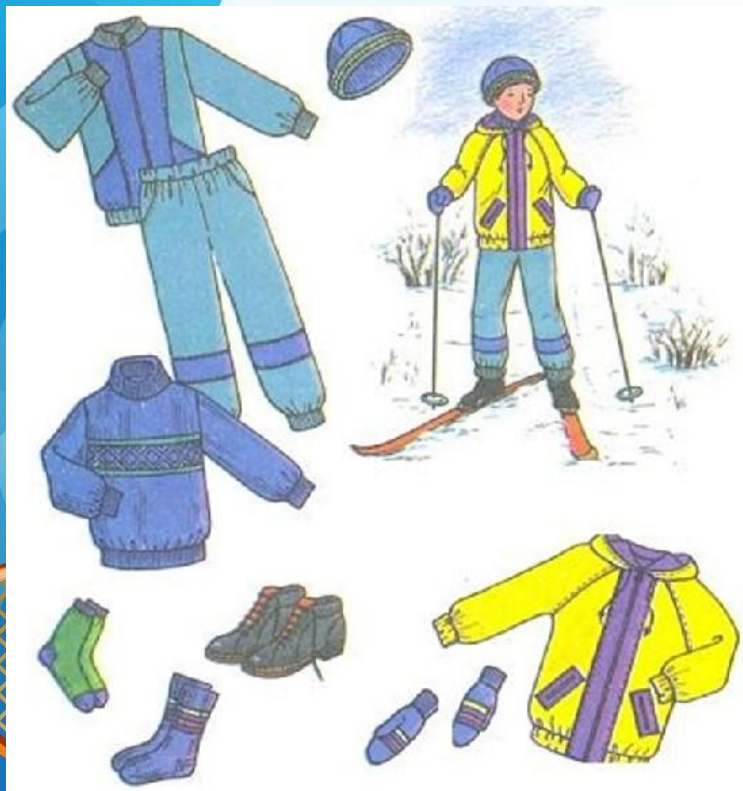


Форма для занятий на улице



Форма для занятий на лыжах

Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой и удобной, не сковывающей движений.





Чтобы ребёнку было **удобно и комфортно** заниматься, а также осваивать раздел **«ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»**, лучше приобрести лыжи — полуавтомат!!!

Учитель сможет оказать помощь только детям, у которых лыжи с креплением — **ПОЛУАВТОМАТ**
С лыжами с креплением **«АВТОМАТ»** — к сожалению это невозможно





Лыжи с креплением «Автомат» у учащихся
начальных классов вызывают
ОГРОМНЫЕ ТРУДНОСТИ

**Педагог в этом случае также не сможет
оказать помощь**





Температурный режим для занятий на улице

Согласно **Уставу школы**, занятия физической культурой в **1,3,4 четверть** (в зависимости от погодных условий) могут проводиться как на улице, так и в зале.

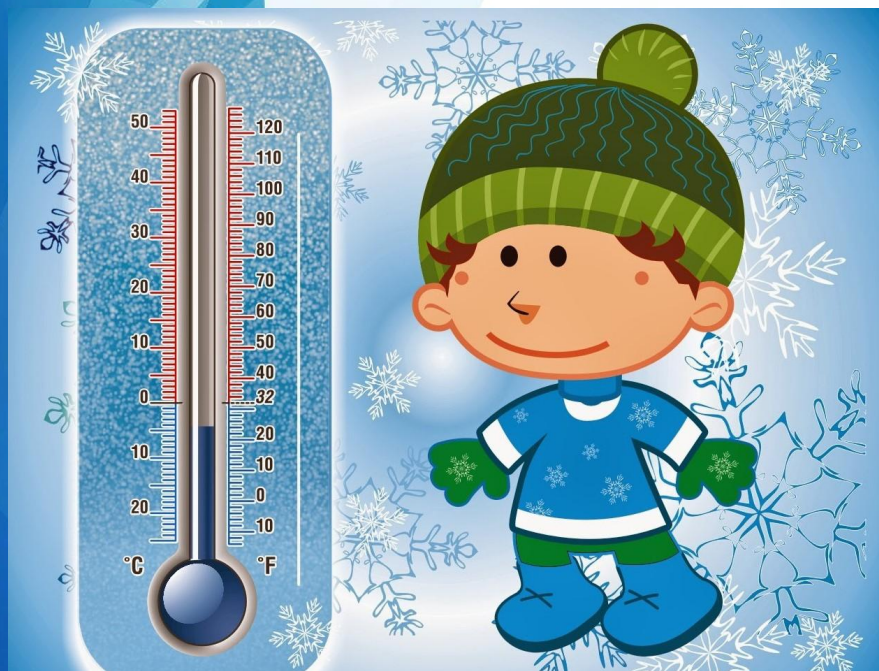
Поэтому учащийся **Обязан** быть готов для занятий физической культурой как в зал, так и на улицу.


Занятия во **2-й четверти** проводятся **строго в зале!**

Согласно **СанПин** занятия на улице, **для учащихся 2,3,4 классов**, проводятся при температуре воздуха

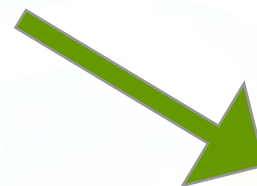
До -13 °С


Для учащихся 1 классов занятия на улице проводятся при температуре воздуха до -10 /-12 °С





В случае непредвиденной ситуации и проблем со здоровьем (или необходимости отсутствия ребёнка на уроке) родителя **ОБЯЗАНЫ** проинформировать учителя или классного руководителя.





Нет таких ситуаций где невозможно договориться, есть нежелание это делать.

С. Лавров





Ребенок учится тому,
Что видит у себя в дому:
Родители пример ему.

Себастьян Брант

А школа и родительский дом, это тот ДОМ, который должен быть уютным, любимым и ОБЕРЕГАЮЩИМ ребёнка от всего негативного, от всего плохого.

И это все — **В НАШИХ РУКАХ!!!**





Спасибо за внимание!!!

С уважением, учитель физической культуры
Санникова Елена Александровна,
89535154872

