

1 класс



Полезные советы и рекомендации для родителей и детей младшего школьного возраста по физической культуре.

Учитель физической культуры
МБОУ «СОШ № 6» г. Югорск Кунгурцева
Н.С.

Целью физического воспитания в школе - является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

На уроки физкультуры требуется форма:

- длинная (для занятий на улице);
- короткая (для занятий в спортзале).

Короткая спортивная форма (для зала) – белая (светлая) футболка, темные спортивные брюки (шорты), кеды или кроссовки на белой подошве!

Обувь со шнурками дети должны уметь завязывать сами, слишком длинные шнурки создают травмоопасные ситуации на уроках, спортивная обувь не должна быть ребенку велика или тесна, подошва не должна быть скользкой.

Уроки в бассейне.



На каждое посещение ребенок должен иметь при себе : мочалку; мыло(гель); шапочку; резиновые тапочки; полотенце; купальный костюм и очки.

Лыжная подготовка.

Основное правило - одеваться по погоде!
Но одежда должна быть лёгкой, плотной,
непромокаемой, защищать от холода и
ветра, не мешать движениям ребёнка при
ходьбе на лыжах.

Шахматы. Необходимо иметь набор шахмат для выполнения домашних заданий.



Учебные нормативы

Бег 30 метров
мальчики 6.8 девочки 7.0



Кросс 1000 метров. Мальчики 6
мин.30 сек.

Девочки 7 мин.30 сек.



Прыжок в длину с разбега



Прыжок в высоту на технику



Метание малого мяча на дальность (технику).



Метание малого мяча в цель



Подтягивание на высокой перекладине мальчики 3 раза



Подтягивание на низкой
перекладине
девочки 6 раз



Ходьба на лыжах 1 км
мальчики 9 мин. девочки 9 мин.30
с.



Лазанье по канату
девочки 4 м, мальчик 4 м



Прыжки со скакалкой за 1 мин.
Мальчики 30 раз девочки 40 раз



Прыжок в длину с места
мальчики 120см девочки 110 см



Челночный бег 4 по 9 метра
мальчики 12.8с. девочки 12.8 с.



Гибкость. Наклон вперёд из
положения сидя мальчики 7.5 см
девочки 12. 5 см



Наклон вперед из положения «сидя» (юноши, девушки)



**Спасибо за
внимание!**