

Уважаемые родители!

В соответствии с рекомендациями Консультационного общественного совета при рассмотрении вопроса «О введении школьной формы в муниципальных общеобразовательных учреждениях городского округа Самара» предлагаем Вам **образцы школьной формы (повседневной, парадной, спортивной)**.

Школа вправе устанавливать следующие виды одежды обучающихся:

- 1) повседневная одежда;
- 2) парадная одежда;
- 3) спортивная одежда.

Парадная одежда используется обучающимися в дни проведения праздников и торжественных линеек.

Для мальчиков и юношей парадная школьная одежда состоит из повседневной школьной одежды, дополненной светлой сорочкой или праздничным аксессуаром.

Повседневная одежда: тёмные классические брюки, однотонная рубашка пастельных тонов.

Для девочек и девушек парадная школьная одежда состоит из повседневной школьной одежды, дополненной светлой блузкой или праздничным аксессуаром.

Повседневная одежда: классическая тёмная юбка (сарафан, брюки), однотонная блузка пастельных тонов.

Спортивная одежда используется обучающимися на занятиях физической культурой и спортом.

Требования к спортивной форме на уроках физкультуры

Занятия физкультурой не дадут сидеть на месте, ведь она наоборот помогает нам почувствовать физическую нагрузку, и даже получить от этого хоть какое — то, но удовольствие. Но не нужно слишком переусердствовать с этим занятием, ведь можете не только поднять тонус, но и подпортить свое здоровье, поэтому будьте осторожны выбирая и выполняя любую физическую нагрузку. И делается это все с расчётом психологических и физических особенностей организма ребёнка, которые присутствуют в зависимости от возраста ребёнка.

Требования к одежде для урока физкультуры:

- * одежда должна быть чистой;
- * должна впитывать пот;
- * должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- * должна быть лёгкой и удобной.

На уроки физкультуры обычно требуется два вида форм:

- * длинная (для занятий на улице, или на спортивной площадке);
- * короткая (для занятий в спортзале).

Короткая спортивная форма – это может быть шорты и футболка, майка и короткие лосины, топ и шорты.

Длинная форма — это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, и т.д.

Требования, к обуви:

- * подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;
- * должна быть изготовлена из мягкой ткани;
- * должна иметь супинатор.

Для занятий физкультурой необходимо иметь два варианта обуви:

- * для улицы;
- * для спортзала.

Из обуви это могут быть: кроссовки, кеды, мокасины, спортивные ботинки. Для занятий на улице лучше отдать предпочтение летней обуви, так как бегать в мае или сентябре будет очень жарко. А в более холодную погоду ноги не успеют замёрзнуть из-за постоянной активности.

Спортивная одежда должна быть удобной и не тесной.

Спортивная обувь должна не давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тяжёлой. Во время занятий бегом должно быть легко и удобно поднимать ноги.

Но лучше одежду и обувь для занятий физкультурой подбирать в зависимости от сезона, от погоды, и выбранного места занятий — будет ли это спортзал, или уличная площадка.

Внешний вид и одежда обучающихся школы должны соответствовать общепринятым в обществе нормам делового стиля и носить светский характер.