

# Техника безопасности на уроках физкультуры.

Преподаватель: ФИЛИПЕНКО ЕКАТЕРИНА АЛЕКСАНДРОВНА.

## СОДЕРЖАНИЕ:

- ▶ 1. Общие требования безопасности.
- ▶ 2. Требования безопасности перед началом занятий.
- ▶ 3. Требования безопасности во время урока.
- ▶ 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
- ▶ 5. Требования безопасности по окончании занятий.



## Общие требования безопасности:

- ▶ К занятиям на спортивной площадке допускаются:
- ▶ - учащиеся прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятия физкультурой;
- ▶ - иметь спортивную одежду и обувь, соответствующую спортивным упражнениям и погодным условиям;
- ▶ - в случае освобождения от занятий, предоставить справку и находиться на уроке в спортивной форме.

## Требования безопасности перед началом занятий.

- ▶ Надеть спортивную форму и обувь, обязательно на не скользкой подошве;
- ▶ Снять с себя предметы представляющие опасность (серьги, браслеты, часы);
- ▶ Убрать все лишние предметы из карманов;
- ▶ Встать в строй.





## Требования безопасности во время урока.

- ▶ Во время урока учащиеся обязаны:
- ▶ - неукоснительно выполнять все указания и команды учителя;
- ▶ - начинать и заканчивать упражнения строго по команде учителя;
- ▶ - при групповом старте на короткие дистанции бежать строго по своей дорожке;
- ▶ - перед выполнением метания мяча, убедиться в отсутствии людей в секторе метания;
- ▶ Спортивное оборудование и инвентарь использовать только с разрешения и под руководством учителя;

▶ Учащим ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- ▶ - пользоваться неисправным спортивным инвентарем;
- ▶ -выполнять упражнения без необходимой страховки;
- ▶ -стоять справа от метящего, находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения учителя;
- ▶ -выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться на руки;
- ▶ -самостоятельно осуществлять переход к другому виду физических упражнений;
- ▶ -покидать спортивную площадку без разрешения учителя;
- ▶ -производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.



# Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- ▶ -при возникновении во время занятий боли, появлении покраснения на коже, а так же при недомогании прекратить занятия и сообщить об этом учителю, и действовать в соответствии с его указаниями;
- ▶ -при неисправности спортивных снарядов или приспособлений, немедленно сообщить учителю;



## Требования безопасности по окончании урока:

- ▶ -Сдать спортивный инвентарь учителю;
- ▶ -с разрешения лица, проводящего занятия, пройти в раздевалку.

*Безопасность на уроке физкультуры  
- это знание и выполнение правил!!!*

