

Техника безопасности на уроках физкультуры


Составила учитель физической культуры Лямина Е.В.




К урокам физической культуры допускаются только те учащиеся, которые прошли инструктаж по технике

К урокам
физической
культуры
допускаются
учащиеся,
которых к урокам
допустил врач.



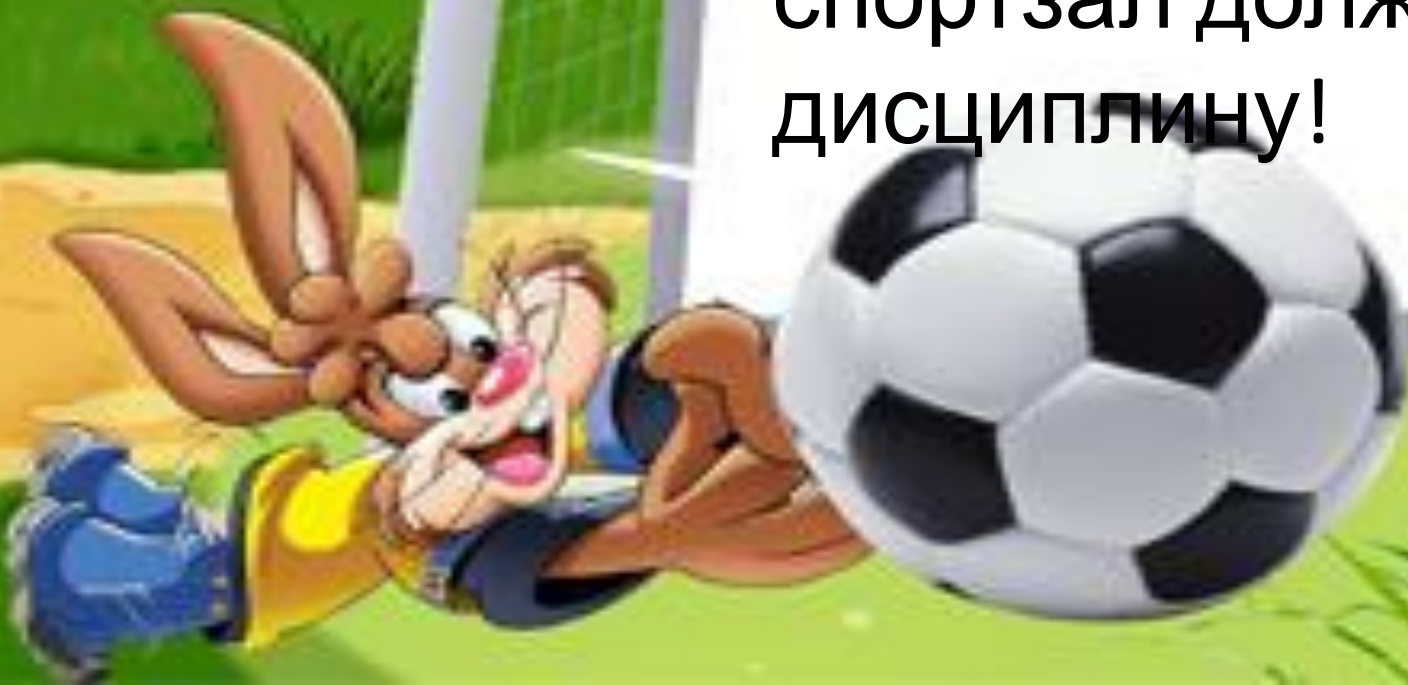


Учащиеся обязаны иметь на уроках спортивную форму и чистую спортивную обувь. Спортивная форма должна соответствовать температуре в спортивном зале и погодным условиям (при занятиях на улице).



Освобожденные от занятий учащиеся должны присутствовать на уроке с классом. Освобождёнными считаются те дети, которых от занятий освободил врач и выписал справку, которую необходимо отдать своему учителю.

Со звонком на урок учащиеся должны быть готовы к началу урока. Стоять в одну колонну друг за другом. По дороге в спортзал должны соблюдать дисциплину!





На уроках
учащиеся
обязаны
выполнять только
те упражнения,
которые
разрешил
выполнять
учитель.

Учащиеся не
должны мешать
учителю проводить
урок и перебивать
его, так же нельзя
мешать другим
учащимся
выполнять
упражнения на






Учащиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим учащимся (не смеяться друг над другом, не обзывать!). В случае возникновения конфликтной ситуации между учащимися немедленно обратиться к учителю.

На уроках
физкультуры
запрещается жевать
жевательную
резинку, кушать
конфеты и
прочие сладости.





В случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры. Он также обязан проинформировать учителя о травме или плохом самочувствии, которые проявились до или после урока физкультуры.



ЗАПРЕЩАЕТСЯ
самостоятельно брать
спортивный
инвентарь,
находящийся в
спортивном зале и
тренерской комнате.

Бережно относиться к
спортивному инвентарю и
оборудованию, не
использовать его по не
назначению.





Во время бега
ЗАПРЕЩАЕТСЯ
ставить подножки,
задерживать
соперников
руками, толкать
впереди бегущих
товарищей.

Выполнять прыжки когда
учитель дал разрешение,
выполнять прыжки
поочередно, возвращаясь
на своё место с правой
(левой) стороны.
ЗАПРЕЩАЕТСЯ перебегать
дорожку для разбега во
время выполнения попытки
другим учащимся;
приземляться на руки.






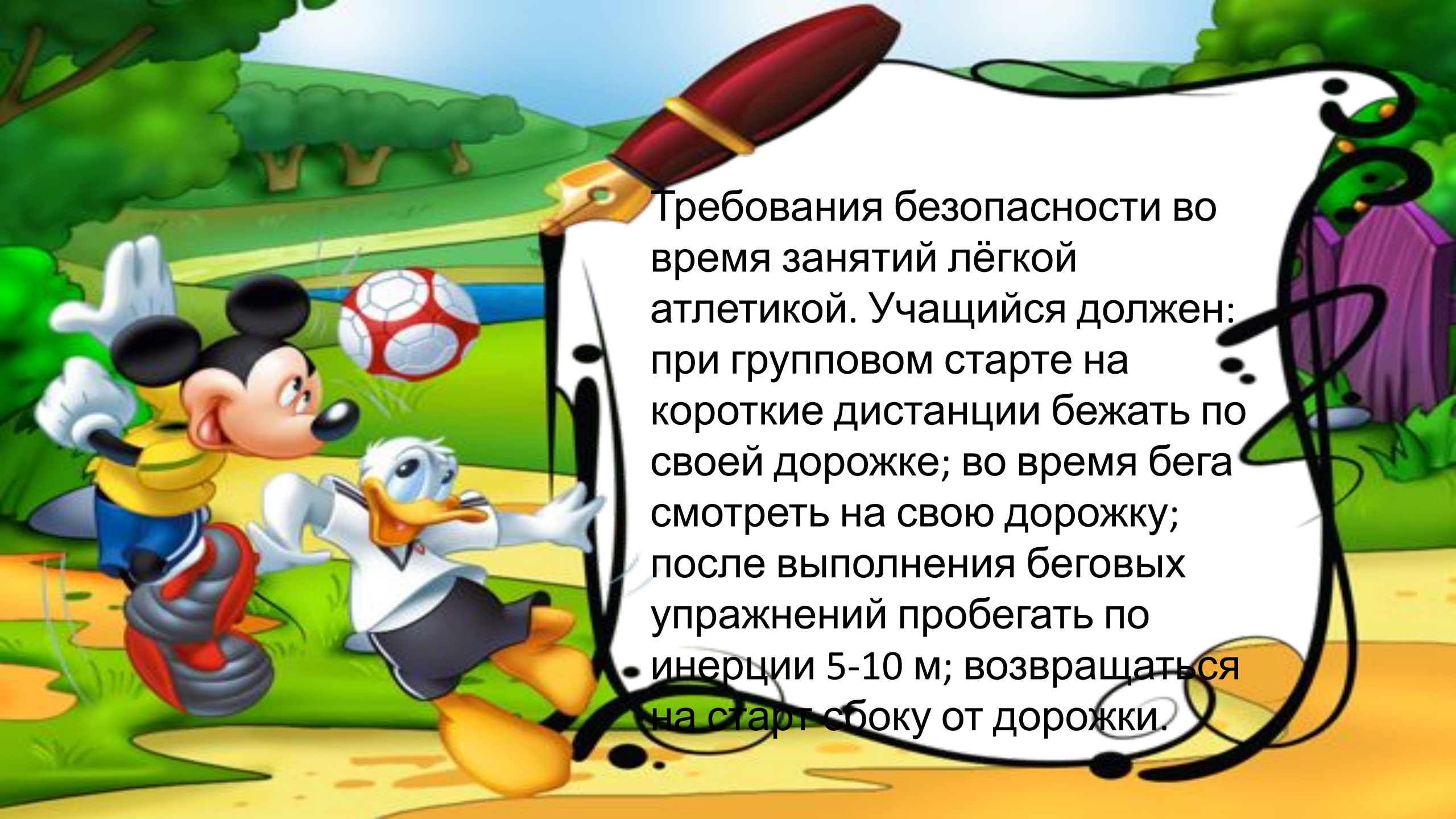
Выполнять метание только по разрешению учителя. Перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет. При групповом метании стоять с левой стороны от метящего. Находясь вблизи зоны метания, следить мячом. После броска идти за снарядом только с разрешения учителя.

Требования безопасности во время занятий подвижными играми. Смотреть в направлении своего движения. Исключить резкие стопорящие остановки. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** толкать в спину впереди бегущих, резко изменять направление своего движения.





Учащийся должен :
соизмерять силу броска
мячом в игроков.
ЗАПРЕЩАЕТСЯ бросать
мяч в голову играющим,
вырывать мяч у игрока,
первым овладевшим им,
падать и ложиться на пол,
уворачиваясь от мяча,
забегать на скамейки.



Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Учащийся должен: при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке; во время бега смотреть на свою дорожку; после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-10 м; возвращаться на старт сбоку от дорожки.



**Соблюдайте правила
безопасности.
Будьте здоровы!**





Спасибо за внимание!

