



Правила поведения на
уроках физической
культуры.

Сивкова О.Ю.
МОУ СОШ №8

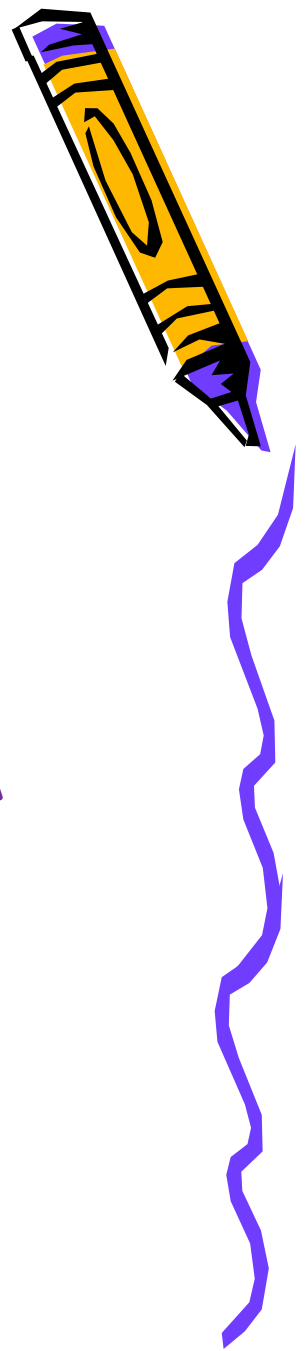


Цели:

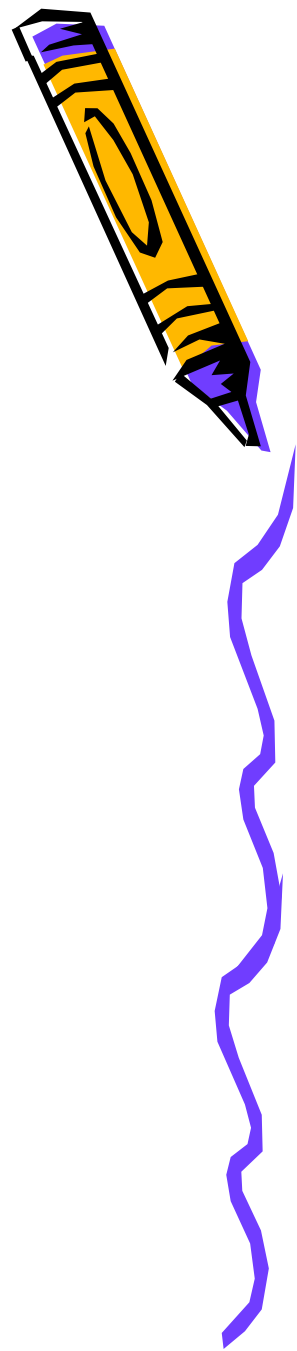
- 1. Объяснить учащимся правила поведения на уроках физической культуры.
- Научить себя вести в спортивном зале и на улице.
- Научить правильно подбирать спортивную обувь и одежду.



Цели:



- **Правила поведения на уроках физической культуры**
- В куртках, шубах и пальто,
- Не заходит к нам никто.
- В грязной обуви, друзья,
- К нам в спортзал никак нельзя!



- Выберите спортивную форму в зависимости от места проведения занятий (спортивный зал, спортивная площадка, стадион, бассейн) и времени года (осень, зима, весна).



- Приходите в той форме, которая принята в вашей школе (спортивный костюм, шорты, спортивные брюки, футболка, куртка и т. п.).



Спортивная форма должна быть удобной и лёгкой. Лучше всего подойдёт одежда из натуральных тканей, которые хорошо пропускают воздух летом и сохраняют тепло зимой.

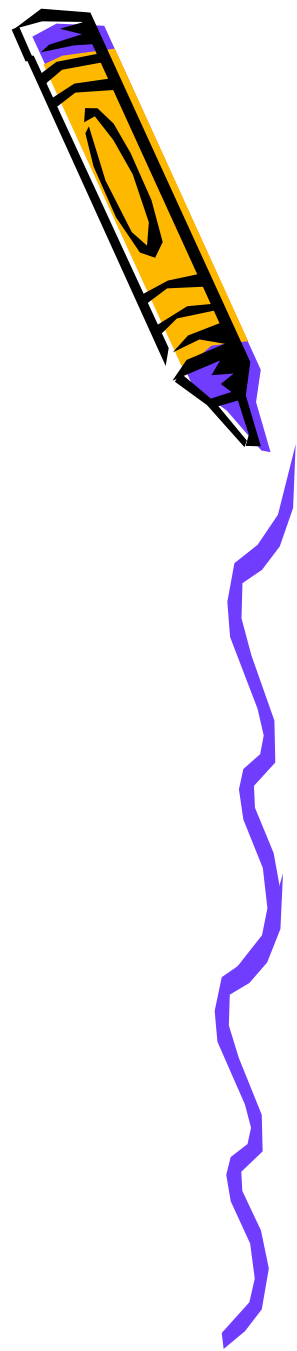


- Инвентарь вы берегите,
- Не ломайте и не рвите!
- Он вам пользу принесет:
- Весело урок пройдет!



- Начинай работу строго
- С разрешения педагога.
- Ты сначала разомнись.
- Сразу в «бой» ты не стремись





- Остальное всем известно:
- Чтоб не вскакивали с места,
- Не кричали, не толкались,
- И, поссорившись, не дрались!



- Чтобы избежать травм, делайте только те упражнения и только так, как говорит и показывает учитель.
- Нельзя находиться слишком близко к ученику, который выполняет какое-либо упражнение.



В раздевалке

- Ведите себя спокойно, не спешите, не балуйтесь, не шумите.
- Аккуратно сложите свою одежду и отправляйтесь на урок.
- Если раздевалка в вашей школе не закрывается на время проведения урока, старайтесь не оставлять там деньги и ценные вещи.

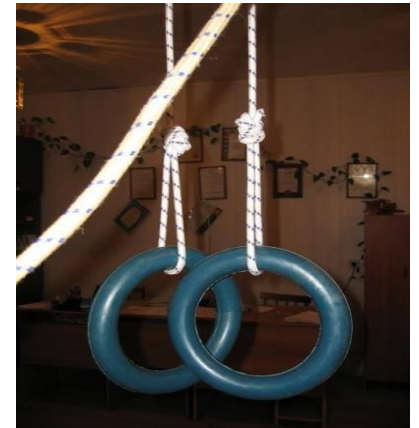


• Проверь себя как вести
в спортивном зале.



• Можно ли заниматься на
гимнастических снарядах с влажными
руками?

- А) да
- Б) нет
- В) иногда можно



- Проверь себя как вести
 - в спортивном зале.



• В спортивном зале можно:

А) кричать

Б) бегать по залу с разрешения учителя

В) драться



Проверь себя как вести в спортивном зале.

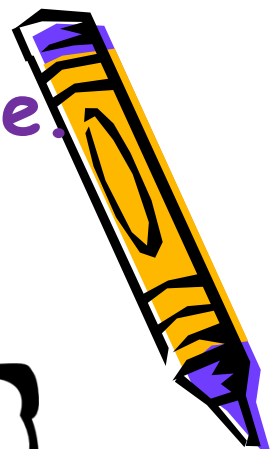
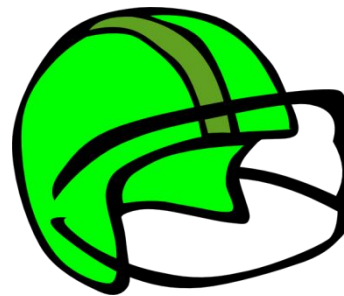
- Заниматься физкультурой надо

- А) в шлеме

- Б) в школьном костюме

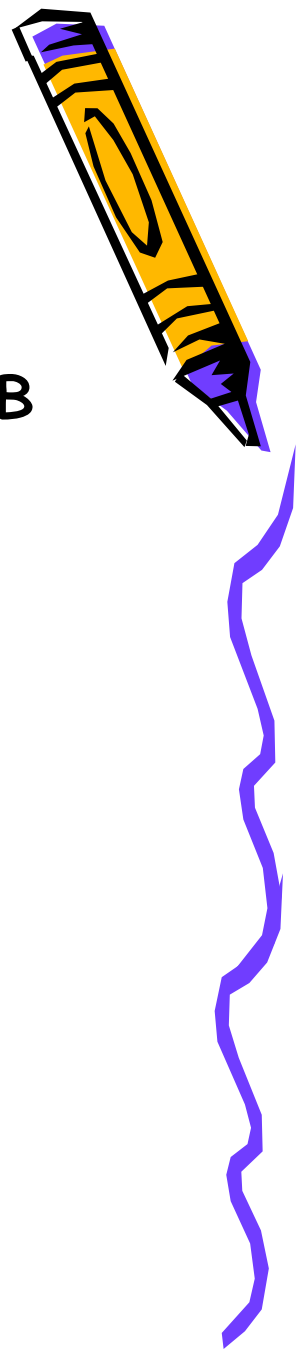


- В) спортивной одежде



- По зимней дороге бегут налегке
Спортсмены на лыжах с винтовкой в
руке.

До финиша скоро, фанаты кругом,
Любимый вид спорта смотрю — ...





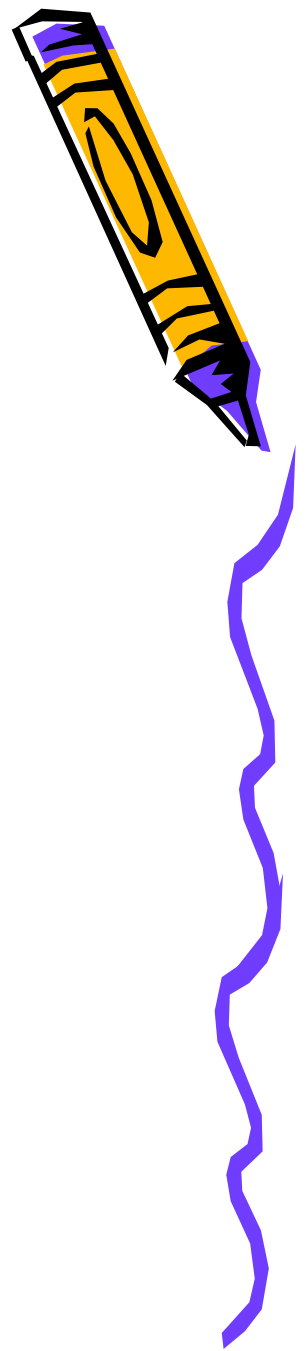
В спортзале есть и слева щит,
И справа, как близнец, висит,
На кольцах есть корзины,
И круг посередине.

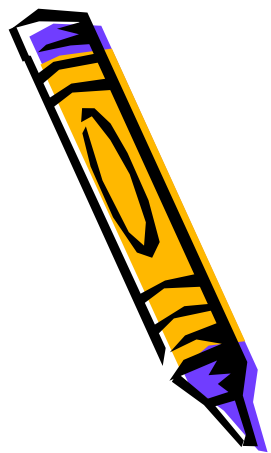
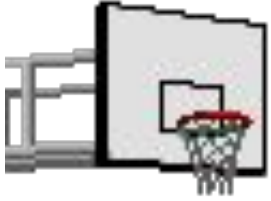
Спортсмены все несутся вскач
И бьют о пол беднягу-мяч.

Его две группы из ребят
В корзины «выбросить» хотят.

Достанут... и опять о пол!

Игра зовётся ...





Две дощечки на ногах

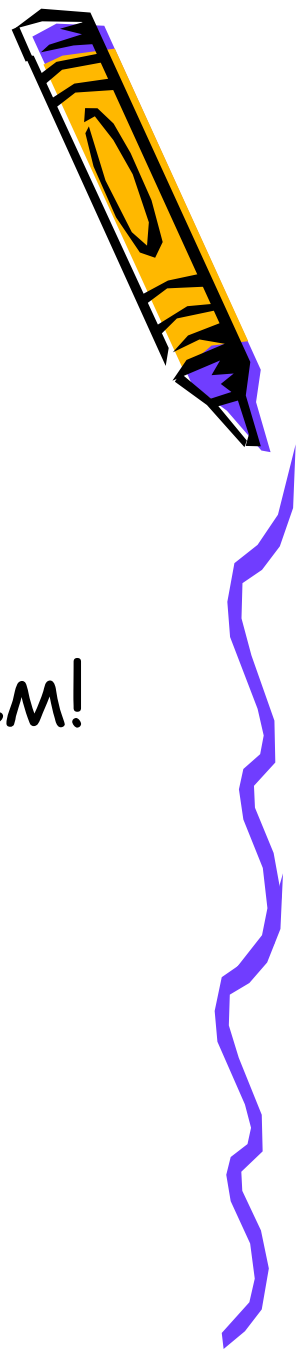
И две палочки в руках.

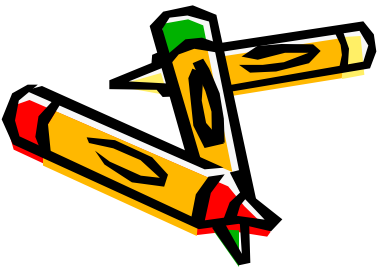
Если мы дощечки смажем -

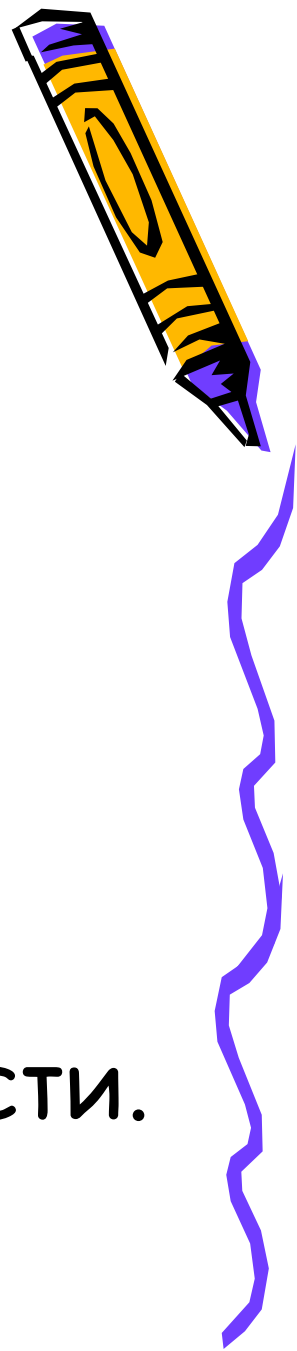
Снежный экстра-класс покажем!

Зимние рекорды ближе

Тем, кто очень любит...



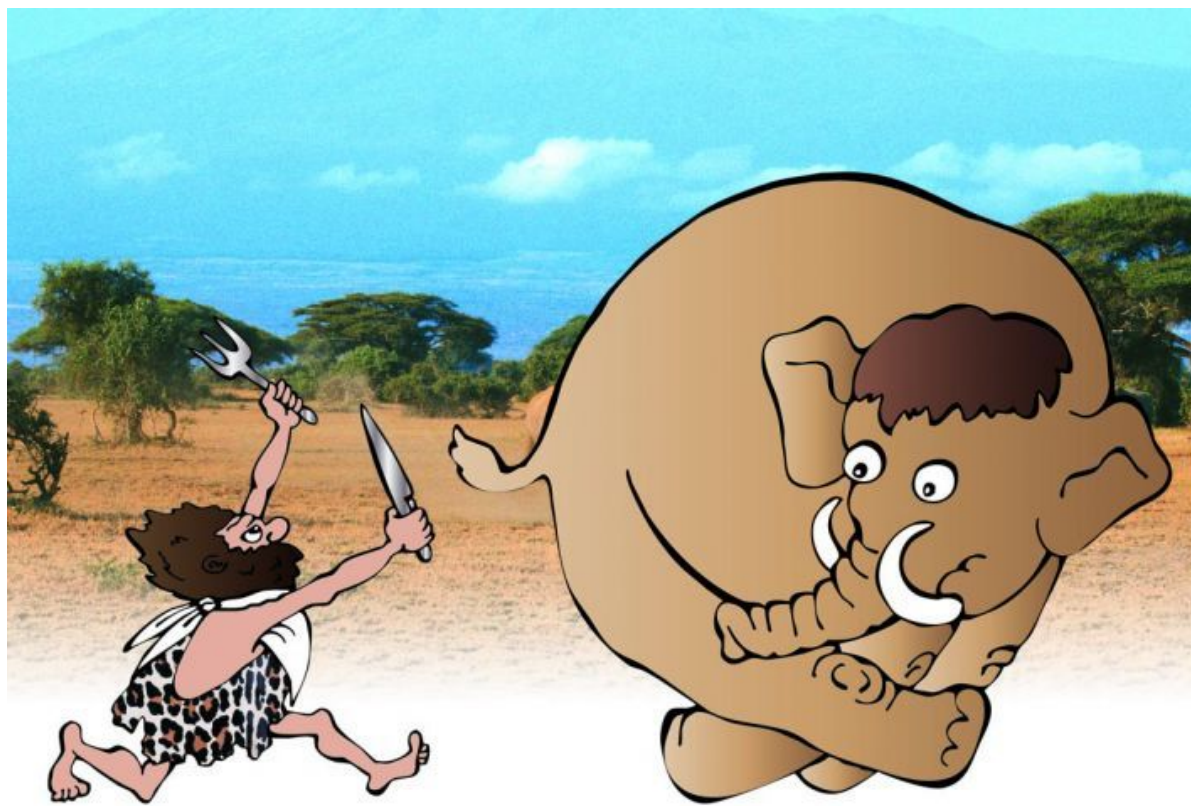




- Физические упражнения возникли в глубокой древности.



- Первобытным людям день и ночь надо было защищаться от нападения хищников, противостоять силам природы, добывать пищу.



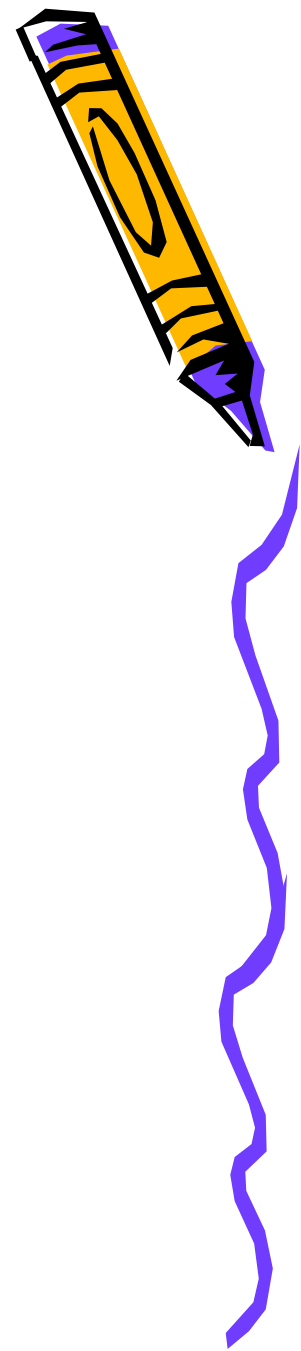
- Иногда охотники сами становились добычей зверей.



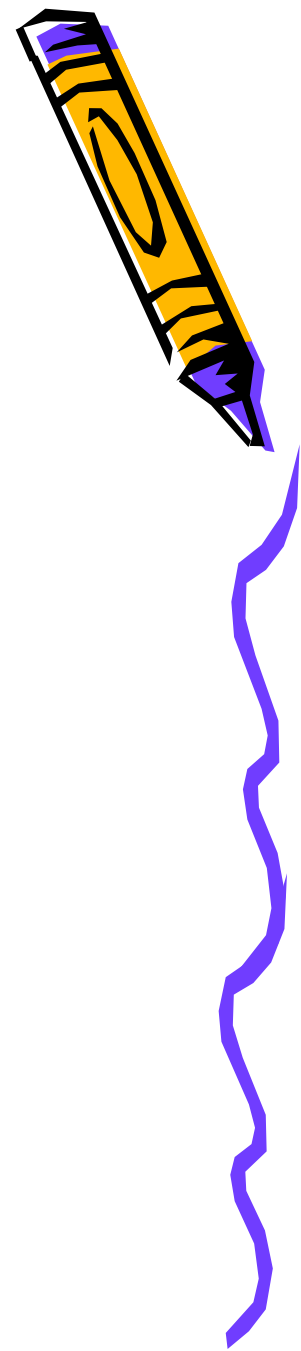
- Выживали наиболее сильные, ловкие, выносливые, а значит, самые здоровые.



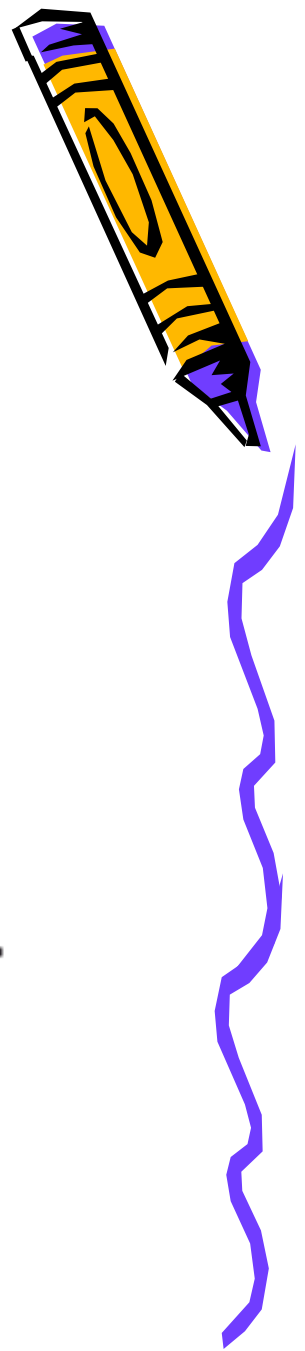
- Добывая пищу и защищаясь от хищников, люди бросали камни, палки;



- убегая от зверей, перелезали или перепрыгивали через различные препятствия.



- Постепенно люди стали замечать, что результат тех или иных движений зависит от определённых приёмов.



- Например, палка или камень летит дальше, если перед броском сделать *замах*. Человек будет бежать быстрее, если немного *наклонит туловище вперёд*; прыгнет дальше, если *разбежится*.






- Постепенно накапливались элементы культуры движений, которые в дальнейшем составили важную часть физической культуры и спорта.



Спасибо за
внимание





*Всем
крепкого
здоровья.*