



# Техника безопасности на уроках физической культуры



Учитель адаптивной физической культуры  
Веремейчук Наталья Петровна





# Общие требования безопасности

## Учащийся должен:

- ✓ иметь опрятную спортивную форму, (шорты, футболку, костюм), чистую спортивную обувь, исключаящую скольжение, плотно облегающую ногу;
- ✓ заходить в спортзал по звонку с учителем;
- ✓ после болезни предоставить учителю справку от врача;





# Общие требования безопасности

## Учащийся должен:

- ✓ в случае освобождения от занятий после болезни присутствовать на уроке в спортивной одежде;
- ✓ бережно относиться к спортивному инвентарю и использовать его по назначению;
- ✓ знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.





# Требования безопасности перед началом занятий

- ✓ Надеть на себя спортивную форму и обувь.
- ✓ Снять с себя предметы, представляющие опасность (серьги, часы, браслеты и т.д.).
- ✓ Убрать из карманов спортивной формы колющие предметы и мобильные телефоны.
- ✓ По команде учителя встать в строй.





# Требования безопасности перед началом занятий

Перед началом занятия  
обязательно снимите с себя посторонние предметы,  
освободите карманы.





# Требования безопасности перед началом занятий

9. Запрещается жевать жевательную резинку  
на уроках физкультуры.





# Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

- ✓ внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя;
- ✓ брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- ✓ во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений.





# Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:







# Требования безопасности во время занятий

## Учащимся нельзя:

- ✓ покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- ✓ толкаться, ставить подножки в строю и в движении;
- ✓ мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- ✓ резко изменять направление своего движения;
- ✓ жевать жевательную резинку.





# Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

## Бег

### 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.





# Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

## Бег

### Запрещается:

- ✓ при старте на дистанции ставить подножки;
- ✓ задерживать соперников руками;
- ✓ в беге на длинные дистанции толкать и обгонять бегущих впереди товарищей.





# Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

## Прыжки

### Учащийся должен:

- ✓ выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение;
- ✓ выполнять прыжки поочередно;
- ✓ после выполнения прыжка быстро вернуться на своё место
- ✓ с правой или левой стороны дорожки для разбега.





# Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

## Прыжки

### Запрещается:

- ✓ выполнять прыжки на неровной и скользкой поверхности;
- ✓ перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- ✓ приземляться на руки.





# Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

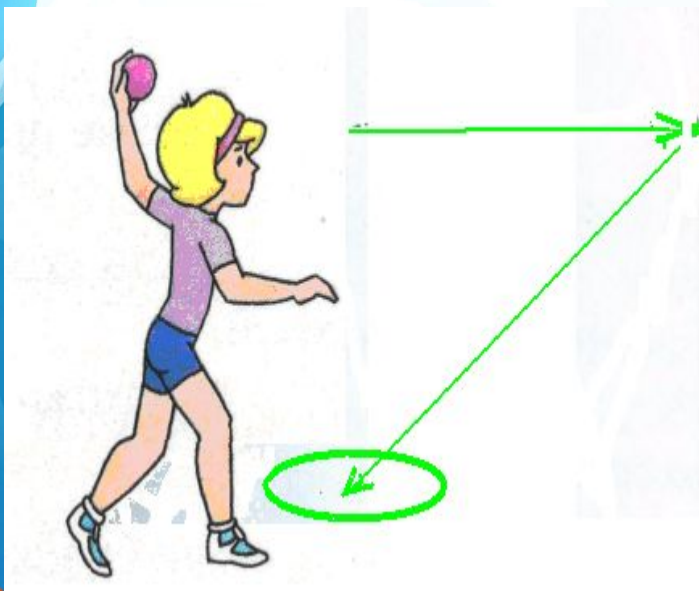
## Метание

- ✓ Перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет.
- ✓ При групповом метании стоять с левой стороны от метящего.
- ✓ Находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения.



# Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

## Метание



- ✓ После броска идти за снарядом только с разрешения учителя.
- ✓ При метании в цель предусмотреть опасность при отскоке снаряда.



# Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

## Метание

### Запрещается:



- ✓ метать снаряд в необорудованных для этого местах;
- ✓ производить произвольные метания;
- ✓ передавать снаряд друг другу броском;
- ✓ пересекать зону метания







# Требования безопасности во время занятий подвижными играми

## Игры с догонялками

- ✓ Смотреть в направлении своего движения.
- ✓ Исключить резкие стопорящие остановки.

### Запрещается:

- ✓ Толкать в спину впереди бегущих;
- ✓ Резко изменять направление своего движения.





# Требования безопасности во время занятий подвижными играми



- А когда играем мы,
- Будь всегда внимательным.
- Не толкайся, не кричи,
- Соблюдай все правила.





# Требования безопасности во время занятий подвижными играми

## Игры с мячом

### 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 подвижными играми

## Эстафеты

### Учащийся должен:

- ✓ выполнять эстафету по своей дорожке;
- ✓ после передачи эстафеты встать в конец своей команды;





# Требования безопасности во время занятий подвижными играми

## Эстафеты

### Запрещается:

- ✓ начинать эстафету без сигнала учителя;
- ✓ во время эстафеты выходить из строя;
- ✓ продолжать эстафету до того, как впереди стоящий игрок передал вам эстафету касанием руки;
- ✓ садиться на пол или залазить на спортивное оборудование.





# Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

## Учащийся должен:

- ✓ при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

- ✓ с помощью учителя оказать

травмированному первую медицинскую помощь, вызвать врача;





# Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

## Учащийся должен:

- ✓ при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть мест проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.





# Требования безопасности по окончании занятий.

## Учащийся должен:

- ✓ под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- ✓ организовано покинуть занятия;
- ✓ переодеться в раздевалк
- ✓ **ВЫМЫТЬ С МЫЛОМ РУКИ.**







**Безопасность на уроке  
физической культуры –  
это знание и выполнение  
правил!**

