

Правила поведения на
уроках по физической
культуре

Содержание



Несерьезно о серьезном



Ну, а если серьезно



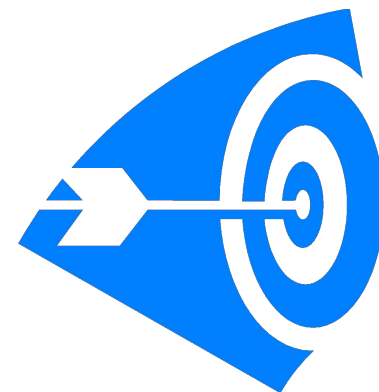
Проверь себя

Если где-то заискрит,
Или что-нибудь дымит,
Время попусту не трать -
Нужно взрослого позвать.
Ведь из искры, знаем сами,
Разгореться может пламя.





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



В куртках, шубах и пальто

Не заходит к нам никто.

В грязной обуви, друзья,

К нам в спортзал никак
нельзя!



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!



[Дальше](#)

Ну, а если серьезно...



1. В спортивном зале, на спортплощадке обучающиеся должны заниматься только в спортивной форме.

2. На занятиях физкультурой и спортом обучающиеся не должны заниматься в часах, перстнях и браслетах.

3. Упражнения на спортивных снарядах выполняются с разрешения учителя физической культуры.

4. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.

5. Не толкать друг друга, не ставить подножки.

6. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).

7. Если при беге плохо себя почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.



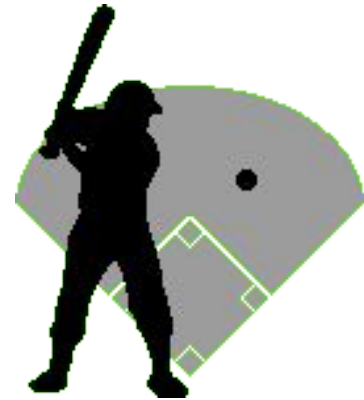
Требования безопасности перед началом и во время занятий гимнастикой.

- 1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.**
- 2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя) или его помощника, а также без страховки.**
- 3. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.**
- 4. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.**
- 5. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.**



Требования безопасности перед началом и во время занятий по спортивным играм

1. Занятия по спортивным играм проводятся на спортивных площадках и в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры.
2. Занятия должны проходить на сухой площадке. Если игра проводится в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим. Запрещается проводить занятия на полу, натертым мастикой.
3. Запрещается играть с кольцами, браслетами на руках, серьгами в ушах и другими украшениями. Ногти должны быть коротко острижены.
4. Провести разминку.
5. Все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами и ограждены.
6. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.
7. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, кеды, кроссовки).
8. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами данных видов спорта.
9. Занятия должны проходить под руководством преподавателя, тренера или инструктора-общественника.



Требования безопасности перед началом и во время занятий по лыжной подготовке

1. Получив инвентарь, проверьте его исправность и подгоните крепление лыж к ботинкам (валенкам) в помещении базы.
2. Следите за товарищами и при появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела - ушей, носа, щек) немедленно растирайте поверхность тела рядом с обмороженным местом до порозовения, после чего слегка растирайте непосредственно обмороженное место.
3. Во избежание потертостей не ходите на лыжах, не катайтесь на коньках в тесной или свободной обуви.
4. Если во время занятий вы по каким-либо причинам сошли с дистанции, обязательно предупредите преподавателя или товарища.
5. Слушайте внимательно объяснения преподавателя, соблюдайте интервал при движении на лыжах по дистанции 3 - 4 м, при спусках не менее 30 м.
7. При спусках не выставляйте лыжные палки вперед, не останавливайтесь у подножья горы, помните, что вслед за вами следует товарищ.
8. Не катайтесь без перчаток (варежек).
9. При сильном морозе открытые части лица смазывайте жиром.



Требования безопасности перед началом и во время занятий по плаванию

1. Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения.
2. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды и сообщите об этом учителю (руководителю).
3. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игры в футбол, борьбы, бега и т.п.) Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45 - 50 мин.
4. Не купайтесь больше 30 мин; если вода холодная, достаточно 5 - 6 мин.
5. В жаркие солнечные дни купайтесь в плавательной шапочке или укрывайте голову белым платком.
6. Не прыгайте в воду головой вниз при ушных заболеваниях, особенно при повреждении барабанной перепонки.
7. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
8. Выйдя из воды, вытритесь насухо и сейчас же оденьтесь.
9. Почувствовав усталость, спокойно плывите к берегу.
При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
10. При оказывании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.



[Дальше](#)