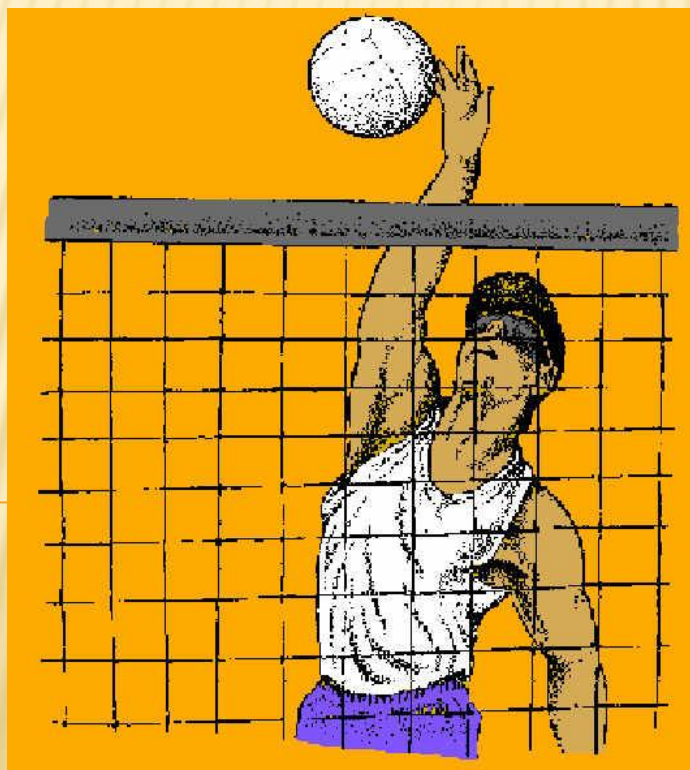


ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ



СОДЕРЖАНИЕ



Несерьезно о серьезном



Ну, а если серьезно



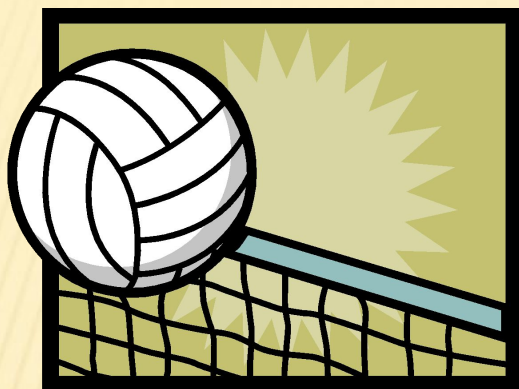
Проверь себя

С электричеством, друзья,
Нам шутить никак нельзя.
С проводами не играй
И розетки не ломай.

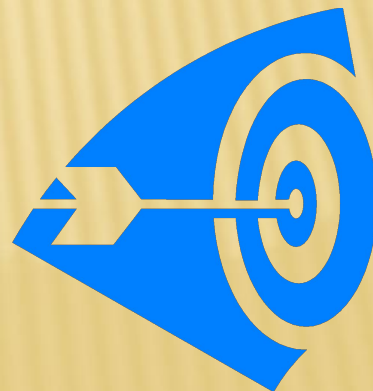


Если где-то заискрит,
Или что-нибудь дымит,
Время попусту не трать -
Нужно взрослого позвать.
Ведь из искры, знаем сами,
Разгореться может пламя.





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 разрешенья 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.**



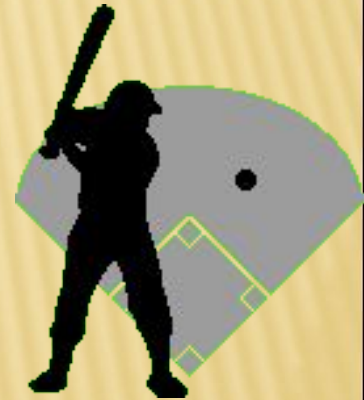
Требования безопасности перед началом и во время занятий гимнастикой.

- 1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.**
- 2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.**
- 3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусьев.**
- 4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.**
- 5. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или его помощника, а также без страховки.**
- 6. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.**
- 7. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.**
- 8. 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, трусы, 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 легкой атлетике

- 1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.**
- 2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.**
- 3. Протереть насухо снаряды для метания (диск, ядро, гранату).**
- 4. Провести разминку.**
- 5. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м. (за финишную отметку).**
- 6. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.**
- 7. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжке на руки.**
- 8. Пред выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.**
- 9. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.**
- 10. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами без разрешения учителя.**



ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Как вести себя в
спортивном зале

Если вы во время занятия стали очевидцем несчастного случая, следует немедленно

Броситься на помощь

Сообщить об этом учителю

Сообщить об этом учащимся

Подумай еще!



!

Можно ли заниматься на
гимнастических снарядах с
влажными руками?



Да



Нет



Иногда
МОЖНО

Подумай еще!



!

В спортивном зале можно:



Кричать



Бегать по залу
с разрешения
учителя



Драться

Подумай еще!



!

Заниматься физкультурой

надо в:



Шлеме



Костюме



Спортивной
одежде

Подумай еще!



!

БРАВО

