

Техника безопасности на уроках физической культуры



На уроках физкультуры мы изучаем различные виды спорта





Почему
мы

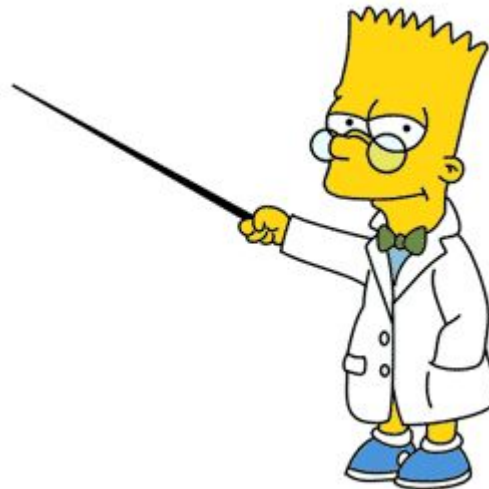
получаем травмы,
занимаясь
физическими
упражнениями?



Нарушаем
обязательные
правила
Техники
Безопасности

Что же нужно сделать, чтобы избежать травм?

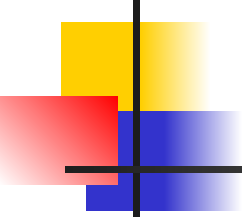
**Выполнять
правила ТБ**

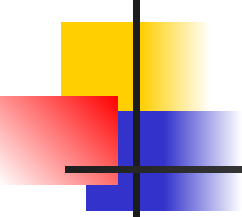




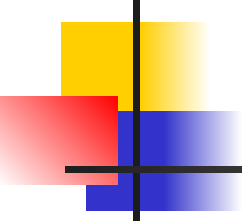
Назовите эти правила

Правило 1. Внимательно слушать инструкции учителя. Делать только то, что задано, не выдумывать никаких своих упражнений. Начинать и заканчивать выполнение задания по команде учителя. Во время объяснения материала, не играть, не отвлекаться самому и не отвлекать товарищей.

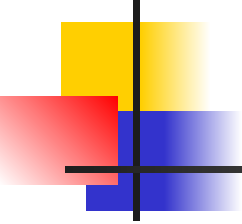
- 
-
- Правило 2. Урок начинается с построения. Зайдя в зал, не разбегаться, не виснуть на турниках, не валяться на матах, соблюдать порядок и дисциплину. Выйти к месту построения за направляющим, построиться для начала урока и ознакомления с задачами и планами учителя.



Правило 3. Для урока физкультуры необходима спортивная форма. Для занятий в спортивном зале это футболка, шорты (велосипедки, бриджи) и сменная спортивная обувь. Для занятий на улице одежда должна состоять из футболки, спортивного костюма и кроссовок, а в зимнее время она должна быть трёхслойная: нижнего белья, свитера или спортивного костюма и ветрового костюма. На голову обычно надевают вязаную шапочку, на руки – варежки, на ноги тонкие носки из хлопка и шерстяные носки.



Правило 4. В спортивном зале и при входе в спортивный зал не трогать электроприборы. Это могут быть различные выключатели света, вентиляция, магнитофон.



Правило 5. Начиная занятие,
необходимо сделать разминку, чтобы
подготовить организм и предохранить
его от получения травмы.