



Техника  
безопасности  
на уроках  
физической  
культуры

# СОДЕРЖАНИЕ

- Общие требования безопасности
- Требования безопасности перед началом занятий
- Требования безопасности во время занятий
- Учащимся запрещается
- Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой
- Требования безопасности во время проведения подвижных игр
- Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях
- Требования безопасности по окончании занятий

# Общие требования безопасности

## УЧАЩИЙСЯ ДОЛЖЕН:

- Иметь удобную, опрятную спортивную форму и спортивную обувь (избегающую скольжение);
- Заходить в спортзал по звонку, с учителем;
- После болезни предоставить учителю справку от врача;
- Освобожденный после болезни должен присутствовать на уроке в спортивной форме;
- Бережно относиться к спортивному инвентарю и использовать его по назначению;
- Выполнять команды и распоряжения учителя;
- Знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

# Требования безопасности перед началом занятий

- Одеть спортивную форму и спортивную обувь;
- Снять с себя предметы, представляющие опасность (серьги, цепочки, браслеты, часы и т. д.);
- Убрать из карманов спортивной формы лишние предметы в т.ч. мобильные телефоны;
- По команде учителя встать в строй.



# Требования безопасности во время занятий

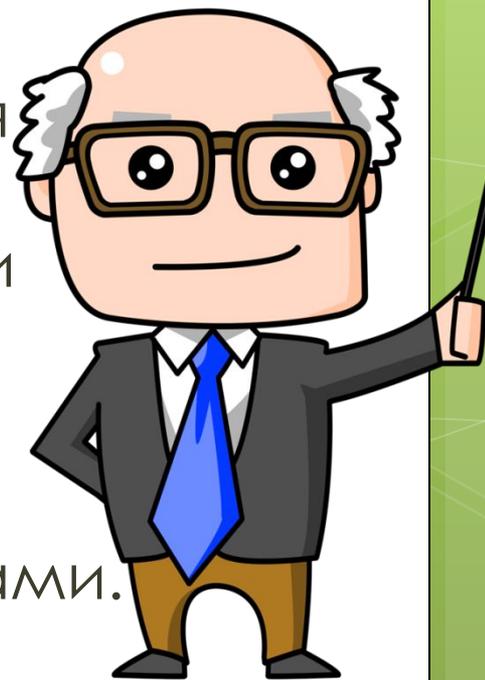
## УЧАЩИЙСЯ ДОЛЖЕН:

- Внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;
- Трогать спортивный инвентарь с разрешения учителя;
- Выполнять упражнения после команды учителя;
- Во время передвижений соблюдать дистанцию, не толкаться.



# Учащимся запрещается:

- ❑ Покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- ❑ Во время движения и в строю толкаться и ставить подножки;
- ❑ Резко менять направление своего движения;
- ❑ Разговаривать, отвлекаться во время объяснений заданий;
- ❑ Мешать и отвлекать при выполнении упражнений;
- ❑ Жевать жевательную резинку во время занятий;
- ❑ Приходить на урок с едой и напитками.



# Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой (БЕГ)

## УЧАЩИЙСЯ ДОЛЖЕН:

- При групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- Во время бега смотреть перед собой, на свою дорожку;
- После выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-10м
- Возвращаться на старт сбоку от дорожки.



# Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой (БЕГ)

## ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- При старте на дистанции ставить подножки;
- Задерживать соперников руками;
- Во время бега на короткие дистанции смещаться на соседнюю дорожку;
- В беге на длинные дистанции толкать и обгонять бегущих впереди товарищей.



# Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой (ПРЫЖКИ)

Учащийся должен:

- Выполнять прыжок после разрешения учителя;
- Выполнять прыжки поочередно;
- После прыжка вернуться на свое место сбоку от дорожки для разбега.

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 легкой атлетикой (МЕТАНИЕ)

- Перед метанием убедиться, что в направлении броска ни кого нет;
- При групповом метании стоять слева от метящего;
- Следить за тем, чтобы выполняющий бросок был постоянно в поле зрения;
- После броска идти за снарядом только после разрешения учителя;
- При метании в цель предусмотреть опасность при отскоке снаряда.



# Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой (МЕТАНИЕ)

## ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Метать снаряд в необорудованных для этого местах;
- Выполнять метания без разрешения учителя;
- Передавать снаряд друг другу броском;
- Пересекать зону метания во время броска.



# Требования безопасности во время проведения подвижных игр

Игры с догонялками:

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

Запрещается:

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



# Требования безопасности во время проведения подвижных игр

## 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, укрывая мяч;
- Забегать на скамейки и гимнастические стенки.



# Требования безопасности во время проведения подвижных игр (ЭСТАФЕТЫ)

Учащийся должен:

- Выполнять эстафету по своей дорожке;
- После передачи эстафеты встать в конец своей команды.

Запрещается:

- Начинать эстафету без команды 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;
- С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, вызвать врача;
- При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место 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;
- Организованно покинуть место проведения занятий;
- Переодеться в раздевалке;
- Вымыть руки с мылом.

