

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



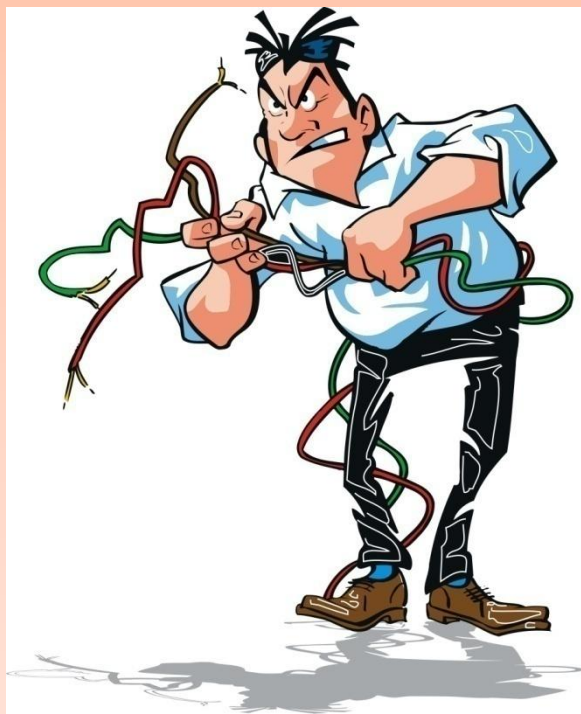
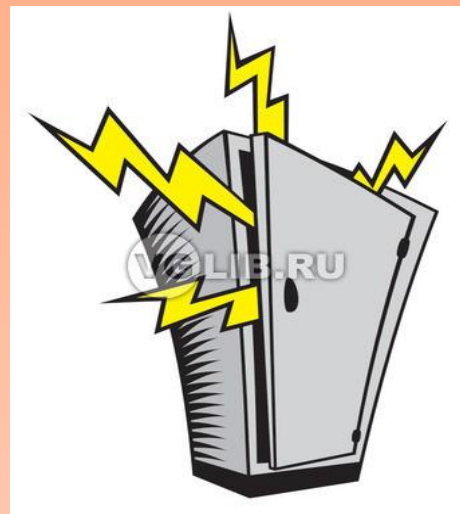
С улыбкой о серьезном



А теперь серьёзно

Подготовила:  
учитель физической культуры СШ № 1  
Миронюк Татьяна Владимировна

**С электричеством нам жить  
Весело, прекрасно!  
Но вот нос в него совать  
Страшно и опасно!**



**Чтобы слезы вам не лить  
Дождевым потоком,  
Не знакомьтесь никогда  
За руку вы с ТОКОМ!**



**Он таким бывает разным -  
Голубым и рыже-красным,  
Ярко-жёлтым и, ещё же,  
Олимпийским быть он может.**



**Гот огонь, что с нами дружен,  
Очень всем, конечно, нужен,  
Но опасен, если бродит  
Сам собою на свободе!**



**На уроках физкультуры,  
Брусья, лыжи и турник  
Много лучше, чем микстуры.  
Помни это, ученик!**



**Инвентарь вы берегите,  
Не ломайте и не рвите.  
Пользу он вам принесет,  
Весело урок пройдет**



**В куртках, шубах и костюмах  
В сапогах, на каблуках  
К нам в спортзал никто не ходит  
На урок ему нельзя**



**Чтобы было вам удобно  
Бегать, прыгать и метать  
Будь всегда в спортивной форме  
Чтоб с друзьями поиграть**





**Начинай занятие строго  
С разрешенья педагога  
Ты сначала разомнись  
Сразу в бой не торопись**





**Остальное всем известно:  
Не выкрикивайте с места,  
В разговор ты не встревай,  
Слушай, и все исполняй.  
Не кричи и не ругайся,  
На уроках не толкайся,  
Друга ты не унижай  
И ребят всех уважай**





# А теперь серьёзно





1. В спортивной зале, на спортплощадке занимающиеся должны заниматься только в спортивной форме.
2. На занятиях физкультурой и спортом обучающиеся не должны заниматься в часы перстнях и браслетах.
3. Упражнения на спортивных снарядах выполняются только 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 спортивной, на нескользящей подошве (кеды, кроссовки).
7. Если при беге плохо себя почувствовали, перейдите на шаг и сообщите об этом учителю.



# Требования безопасности перед началом и во время занятий гимнастикой

1. Надеть спортивную форму и обувь.
2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой.
3. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без разрешения учителя, а так же без страховки.
5. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко, сначала на носки ступней, пружинисто приседая.
6. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися, не отвлекать их разговорами.
7. Не выполнять упражнения на 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.
2. Занятия должны проходить на сухой площадке. Запрещается проводить занятия на влажном полу.
3. Все занимающиеся должны быть в спортивной форме и обуви.
4. Запрещается играть в браслетах, кольцах и других украшениях.
5. Провести разминку.
6. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования учителя.
7. Занятия проходят под руководством учителя в соответствии с правилами игры.



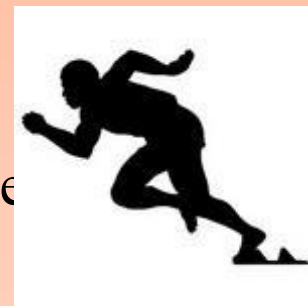
# Требования безопасности перед началом и во время занятий по зимним видам спорта

1. Одежда должна соответствовать погодным условиям.
2. Получив инвентарь, Проверьте его исправность в помещении лыжной базы.
3. Во избежание потертостей не ходите на лыжах, не катайтесь на коньках в тесной обуви.
4. Слушайте внимательно объяснения учителя, соблюдайте дистанцию при движении на лыжах 3-4 при спусках не менее 30 м.
5. При спусках не выставляйте лыжные палки вперед. Помните, что вслед за вами следует ваш товарищ, не преграждайте ему дорогу.
6. Не катайтесь без перчаток или варежек.
7. Если во время занятий вы по каким-либо причинам сошли с дистанции, немедленно сообщите учителя или передайте через товарища.



# Требования безопасности перед началом и во время занятий по лёгкой атлетике

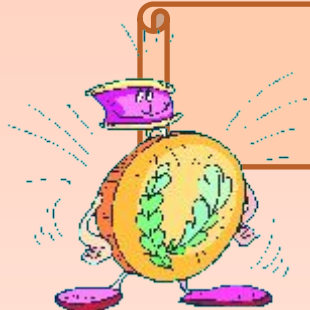
1. Надеть спортивную форму и обувь.
2. Провести разминку.
3. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. За финишной чертой резко останавливаться.
4. При массовых забегах, во избежание столкновений, исключить резкую (стопорящую) остановку.
5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть нет ли людей в секторе для метания.
6. Не производить метание без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
7. Не стоять со стороны замаха метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами без разрешения учителя.
8. Не находиться в зоне приземления для прыжков. При выполнении прыжков не приземляться на руки.
9. При плохом самочувствии немедленно сообщить учителю.



# ТВОЙ ВЫБОР

*Начни сначала*

*До свидания!*



Удачи!





# Используемые материалы

<http://fizkulturavshcole.narod.ru/prezentatsii/>

Интернет ресурсы (картинки, анимации)

