

# Правила поведения для учащихся на уроках физической культуры

Подготовила учитель физической культуры  
ГБОУ СОШ № 435 Качурина Н.В.



**1. К урокам физической культуры допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.**



**2. К урокам физической культуры допускаются учащиеся,  
имеющие допуск врача  
(основная и подготовительная группа здоровья)**



**3. Учащиеся обязаны иметь на уроках спортивную форму и чистую спортивную обувь.  
Спортивная форма должна соответствовать температуре в спортивном зале и  
погодным условиям  
(при занятиях на улице).**



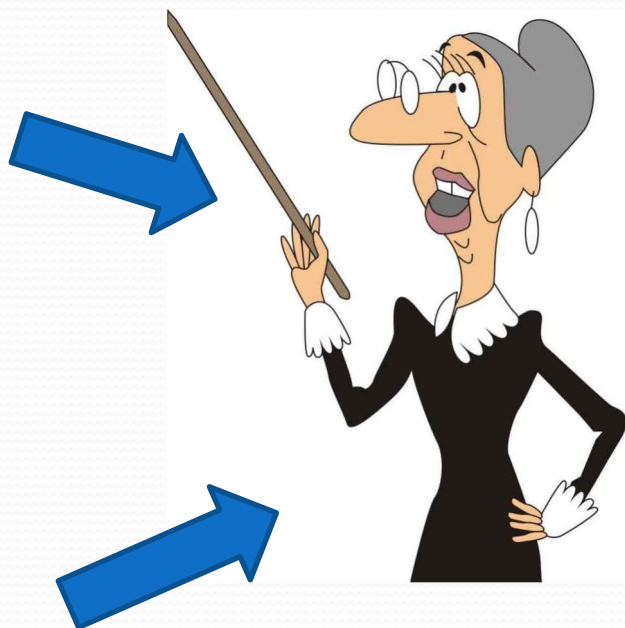
**4. Учащиеся переодеваются в специально отведенном месте – спортивной раздевалке.**



5. В спортивной раздевалке запрещается вставать на подоконники, открывать окна, вставать на скамейки, мусорить, грубо вести себя по отношению к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации учащиеся должны сообщить об этом учителю.



**6. Ценные вещи не рекомендуется оставлять в спортивной раздевалке, их следует передать учителю физкультуры.**



7. Освобожденные от занятий учащиеся должны присутствовать на уроке с классом. Они обязаны показать учителю медицинскую справку об освобождении.

МИНЗДРАВ СССР  
Наименование учреждения

Код формы по ОКУД. . . . .  
Код учреждения по ОКПО. . . . .

Медицинская документация  
Форма №095/у  
Утверждена Минздравом СССР  
04.10.80 г. №1030

СПРАВКА № 205

О временной нетрудоспособности студента, учащегося техникума, профессионально-технического училища, о болезни, карантине и прочих причинах отсутствия ребенка, посещающего школу, детского дошкольное учреждение (нужное подчеркнуть)

дата выдачи «10» декабря 2007 г.

студенту, учащемуся, ребенку, посещающему дошкольное учреждение (нужное подчеркнуть)

название учебного заведения, дошкольного учреждения

Фамилия, имя, отчество Иванов Иван Иванович

Дата рождения (год, месяц, для детей до 1-го года – день) 1988

Диагноз заболевания (прочие причины отсутствия) ОРВИ

Наличие контакта с инфекционными больными (нет, да, какими) \_\_\_\_\_  
подчеркнуть, вписать

освобожден от занятий, посещений детского дошкольного учреждения

с 10.12 по 14.12  
с 17.12 по 20.12

М.П. поликлиники  
К Земель уч. ст. уметь с 21.12.07

подпись врача



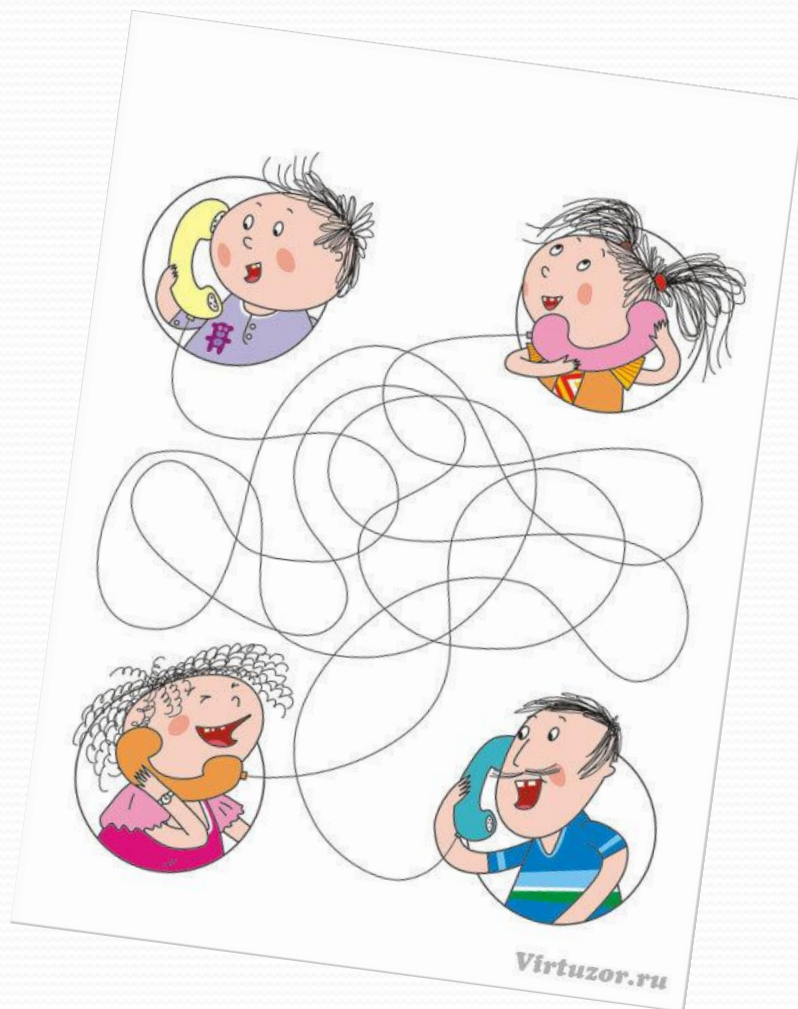
**8. Со звонком на урок учащиеся собираются на построение в спортивном зале.  
В случаях когда занятия проводятся на улице, учащиеся не выходят из  
помещения без сопровождения учителя физкультуры.**



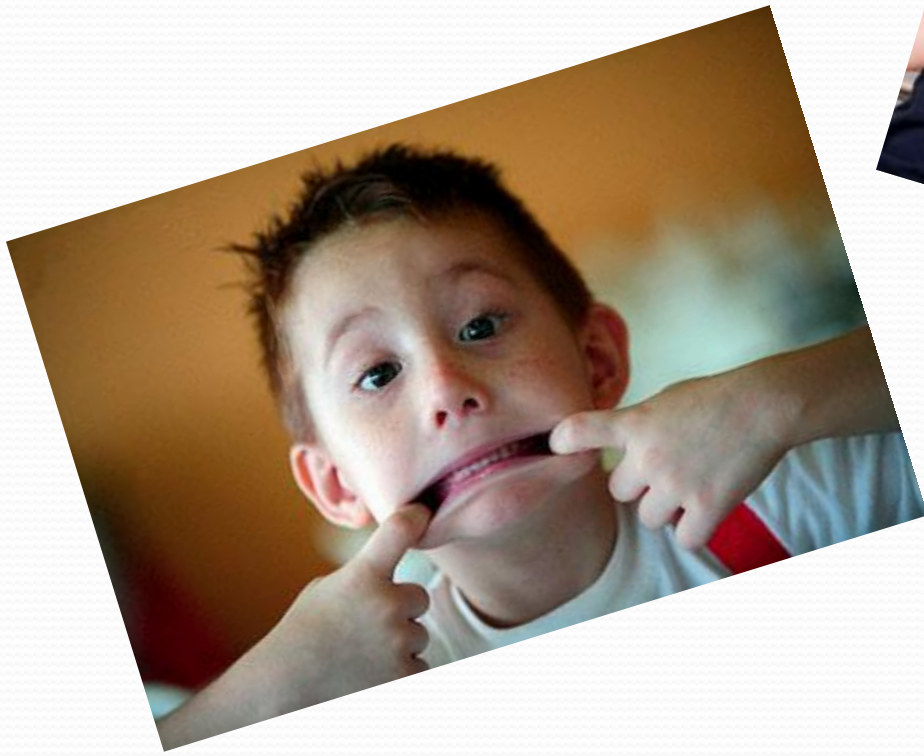
## 9. Запрещается жевать жевательную резинку на уроках физкультуры.



10. Мобильным телефоном можно пользоваться с разрешения учителя.



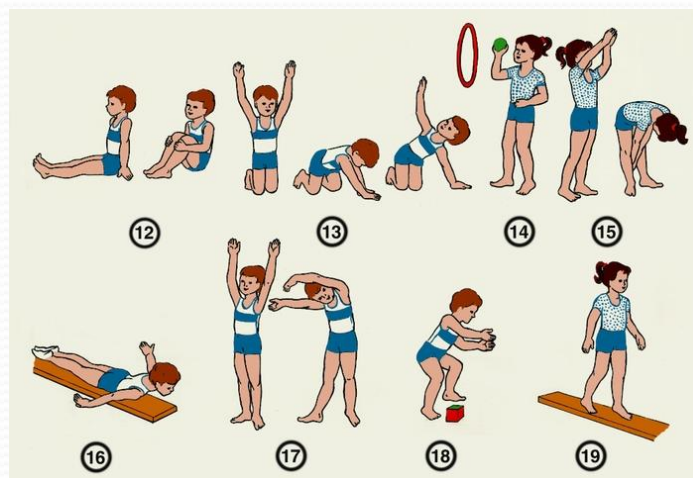
**11. Учащиеся не должны мешать учителю проводить урок и другим учащимся выполнять упражнения на уроке.**



**12. Учащиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации между учащимися немедленно обратиться к учителю.**



**13. На уроках учащиеся обязаны выполнять только те упражнения, которые разрешил выполнять учитель.**



14. Во время самостоятельного выполнения упражнений (учебная игра, соревнования и проч.) учащиеся должны учитывать свой уровень физической подготовленности, состояние здоровья и место проведения занятий.

Контрольные упражнения	Уровни физической подготовленности				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Бег 100 м, с.	>20,0	>18,8	>18,2	>17,7	<17,7
Бег 500 м, мин. с.	>2,40	<2,40	>2,15	>2,05	>2,00
Бег 2000 м, мин. с.	>13,0	<13,00	<12,40	<12,00	<11,30
Прыжок в дл. с места, см.	<140	<150	<165	<175	<180
Отжимание кол-во раз	<4	<6	<8	<10	<12

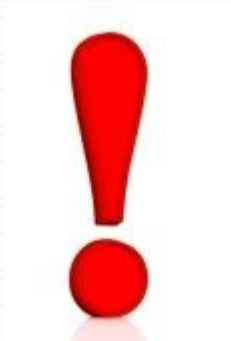
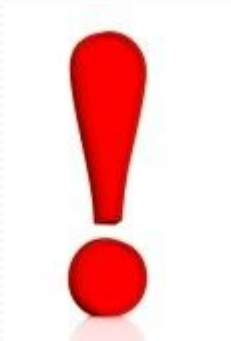
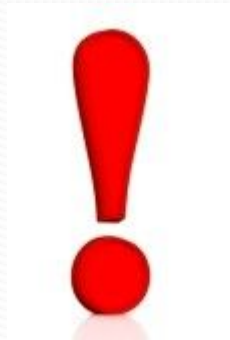
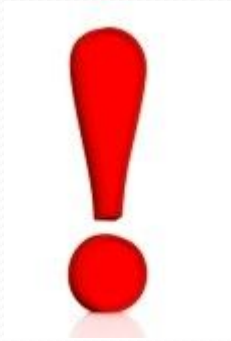
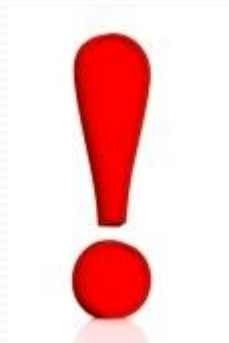
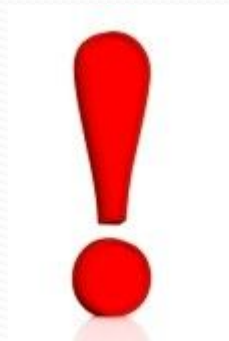
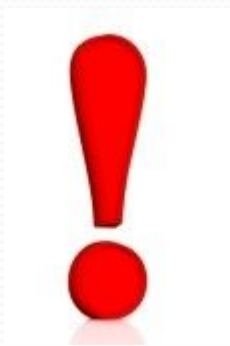


15. Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате.





**16. Во время выполнения упражнений с мячами (теннисный, волейбольный, баскетбольный, футбольный, набивной) учащийся обязан контролировать падение мяча, чтобы избежать умышленного травмирования других учащихся.**



17. Во время проведения спортивных игр учащиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим игрокам.



**18. Запрещается выполнение любых упражнений на перекладине и шведских стенках без разрешения учителя.**



**19. Не разрешается виснуть на баскетбольных кольцах и крепеже баскетбольных щитов.**

**22. При обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом учителю.**



23. В случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры. Он также обязан проинформировать учителя о травме или плохом самочувствии, которые проявились после урока физкультуры.



**Соблюдайте правила поведения!!!**

**Спасибо за внимание!!!**

