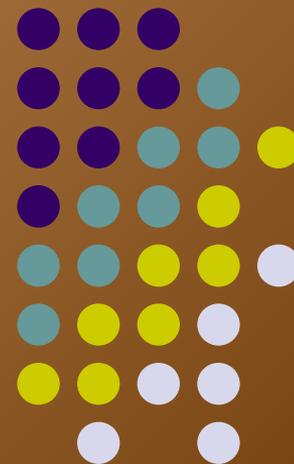
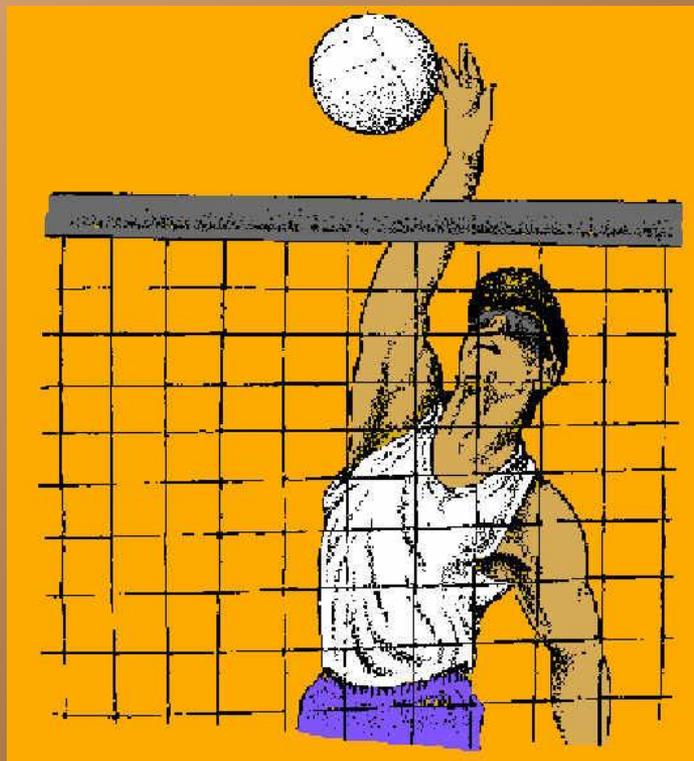
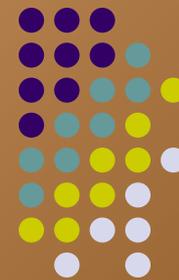


Правила поведения на уроках по физической культуре



Автор: Меркулов А.В.

Содержание



Несерьезно о серьезном



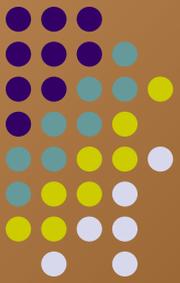
Ну, а если серьезно



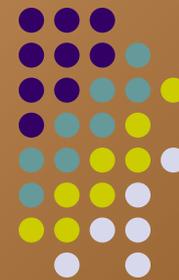
Проверь себя

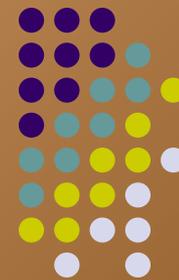
С электричеством, друзья,
Нам шутить никак нельзя.

С проводами не играй
И розетки не ломай.

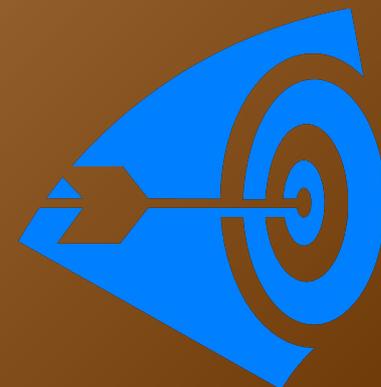


Если где-то заискрит,
Или что-нибудь дымит,
Время попусту не трать -
Нужно взрослого позвать.
Ведь из искры, знаем сами,
Разгореться может пламя.





Инвентарь вы берегите,
Не ломайте и не рвите.
Он вам пользу принесет:
Весело урок пройдет!

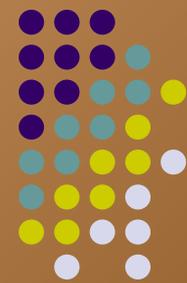


В куртках, шубах и пальто

Не заходит к нам никто.

В грязной обуви, друзья,

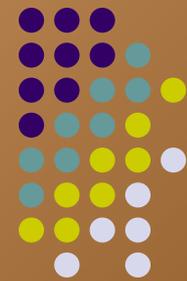
К нам в спортзал никак
нельзя!

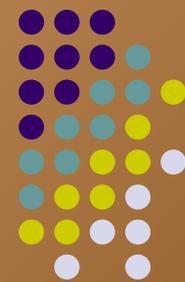


Начинай работу строго
С разрешения педагога.

Ты сначала разомнись.

Сразу в «бой» ты не стремись!

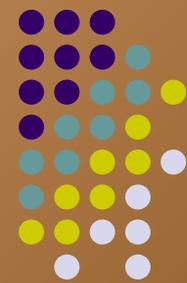




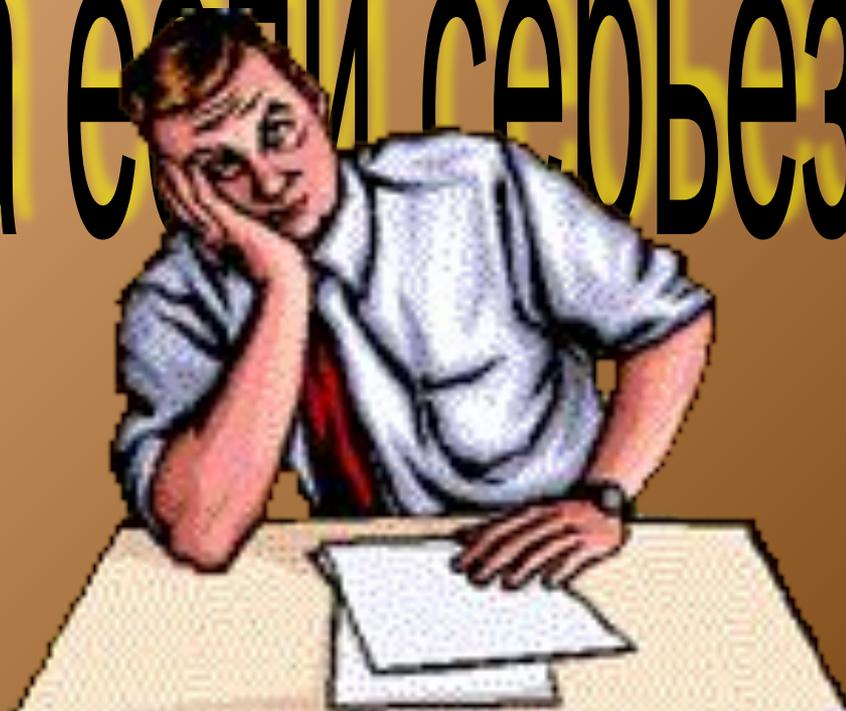
Остальное всем известно:
Чтоб не вскакивали с места,
Не кричали, не толкались
И, поссорившись, не
дрались!



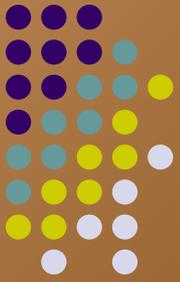
[Дальше](#)



Ну, а если серьезно....

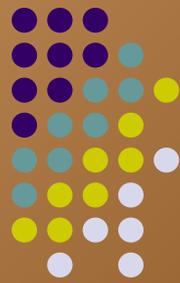


1. В спортивном зале, на спортплощадке обучающиеся должны заниматься только в спортивной форме.
2. На занятиях физкультурой и спортом обучающиеся не должны заниматься в часах, перстнях и браслетах.
3. Упражнения на спортивных снарядах выполняются с разрешения учителя физической культуры.
4. Перед выполнением 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.



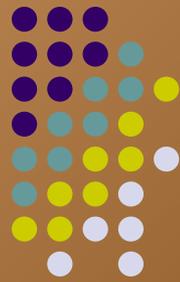
Требования безопасности перед началом и во время занятий гимнастикой.

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 (преподавателя) 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.

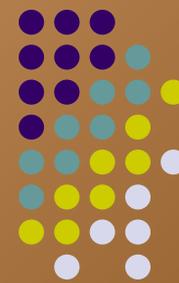


Требования безопасности перед началом и во время занятий по спортивным играм

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.



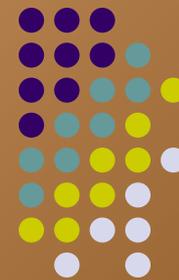
Требования безопасности перед началом и во время занятий по легкой атлетике



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 (преподавателя).



Требования безопасности перед началом и во время занятий по лыжной подготовке

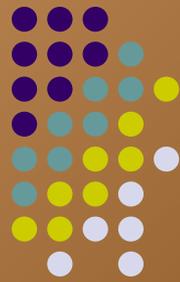


1. Получив инвентарь, проверьте его исправность и подгоните крепление лыж к ботинкам (валенкам) в помещении базы.
2. Следите за товарищами и при появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела - ушей, носа, щек) немедленно растирайте поверхность тела рядом с обмороженным местом до порозовения, после чего слегка растирайте непосредственно обмороженное место.
3. Во избежание потертостей не ходите на лыжах, не катайтесь на коньках в тесной или свободной обуви.
4. Если во время занятий вы по каким-либо причинам сошли с дистанции, обязательно предупредите преподавателя или товарища.
5. Слушайте внимательно объяснения преподавателя, соблюдайте интервал при движении на лыжах по дистанции 3 - 4 м, при спусках не менее 30 м.
7. При спусках не выставляйте лыжные палки вперед, не останавливайтесь у подножья горы, помните, что вслед за вами следует товарищ.
8. Не катайтесь без перчаток (варежек).
9. При сильном морозе открытые части лица смазывайте жиром.



Требования безопасности перед началом и во время занятий по плаванию

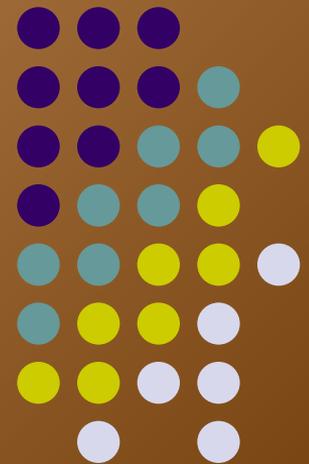
1. Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения.
2. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды и сообщите об этом учителю (руководителю).
3. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игры в футбол, борьбы, бега и т.п.) Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45 - 50 мин.
4. Не купайтесь больше 30 мин; если вода холодная, достаточно 5 - 6 мин.
5. В жаркие солнечные дни купайтесь в плавательной шапочке или укрывайте голову белым платком.
6. Не прыгайте в воду головой вниз при ушных заболеваниях, особенно при повреждении барабанной перепонки.
7. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
8. Выйдя из воды, вытрите насухо и сейчас же оденьтесь.
9. Почувствовав усталость, спокойно плывите к берегу. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
10. При оказывании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.



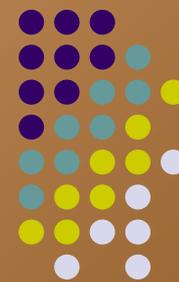
[Дальше](#)

Проверь себя

Как вести себя в
СПОРТИВНОМ зале



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

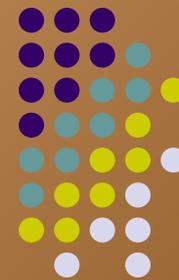


Броситься на помощь

Сообщить об этом учителю

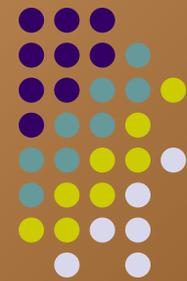
Сообщить об этом учащимся

Подумай еще!



!

Можно ли заниматься на
гимнастических снарядах с
влажными руками?



Да

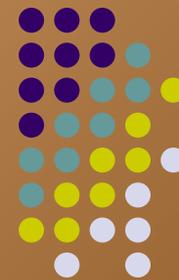


Нет



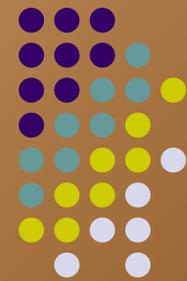
Иногда
МОЖНО

Подумай еще!



!

В спортивном зале можно:



Кричать

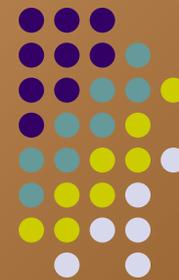


Бегать по залу
с разрешения
учителя



Драться

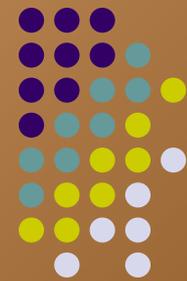
Подумай еще!



!

Заниматься физкультурой

надо в:



Шлеме

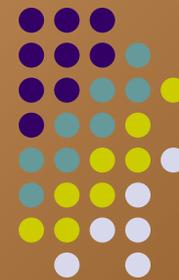


Костюме



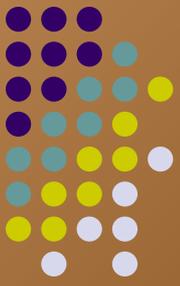
Спортивной
одежде

Подумай еще!

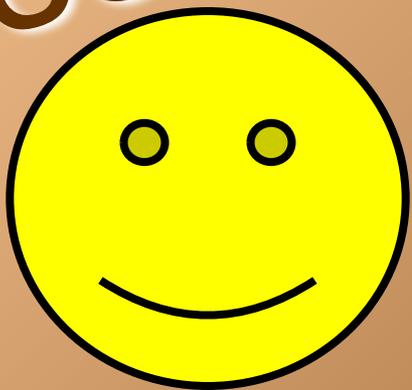
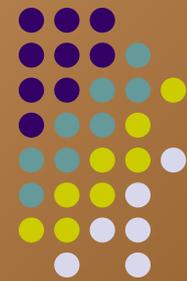


!

БРАВО



Твой выбор?



Начни сначала

ДО СВИДАНИЯ

