

МЕРЫ  
ПРЕДОСТОРОЖНОСТ  
И ВО ВРЕМЯ  
ЗАНЯТИЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРОЙ.

ГРУППА **1** ПСО**12**

БРАГИНА ЮЛИЯ

Главная задача школьного физического воспитания – всемерно способствовать укреплению здоровья учащихся, научить их как улучшить физическую подготовленность, воспитать бодрость духа и высокие нравственные качества. На это и нацелены все занятия физическими упражнениями. На уроках физической культуры изучают элементы лёгкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки, подвижные и спортивные игры. Такое же содержание в основном и самостоятельных занятий учащихся. И всегда, и всюду необходимо соблюдать правила безопасности.



Общими для всех видов занятий можно считать следующие правила  
Соблюдение дисциплины в ходе занятий (при выполнении с товарищами по классу быть внимательными и осторожными, не мешать друг другу, не толкаться, не кричать).



Заниматься только с учителем или его помощником, обязательно выполнять все их требования (запрещается без педагога выполнять сложные и неизвестные упражнения)

Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц.



Не покидать без разрешения учителя место занятий.

Выполнение упражнений только на исправном оборудовании; бережно относиться к инвентарю и оборудованию; закончив выполнение упражнений с инвентарём (мячи, палки, скакалки...) класть его - в место его хранения (специально отведённое место).

Соответствие спортивной одежды и обуви занятиям физической культурой, погодным и другим условиям. Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой.

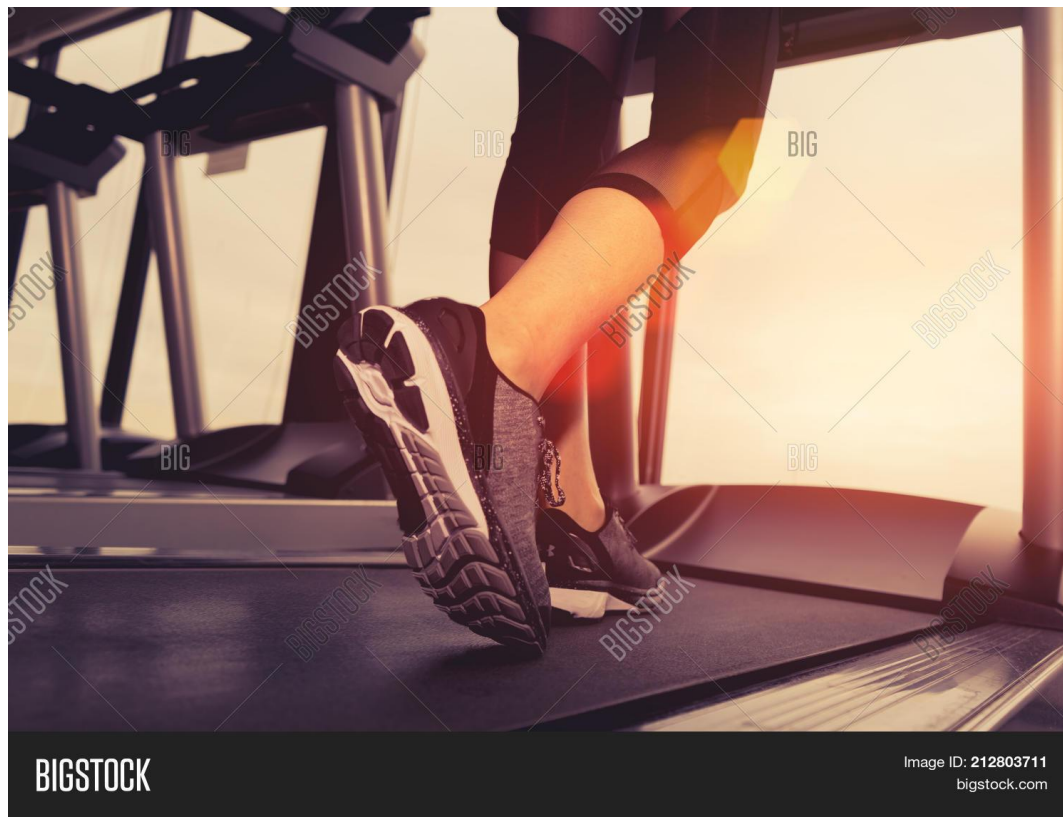


Одежду и обувь для физической культуры необходимо приносить с собой в сумке (пакете). Перед тем, как приступить к занятиям необходимо, надеть спортивный костюм и обувь. После окончания занятий необходимо снять спортивный костюм и обувь, надеть школьную форму (или другую одежду и обувь), вымыть лицо и руки с мылом.

На спортивной площадке и в зале не сорить, следить за чистотой.

Участие в занятиях только при хорошем самочувствии.

Все освобождённые от занятий физическими упражнениями, по состоянию здоровья, должны присутствовать на уроке.



Требования безопасности при проведении игр по баскетболу, футболу, волейболу

Необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти на руках должны быть коротко острижены.

Проверить исправность и надёжность спортивного инвентаря и оборудования (мячи, стойки, кольца, сетки, состояние спортивных площадок и футбольного поля и т.д.).



Начинать игру и заканчивать только по сигналу (команде) судьи.  
Не нарушать правил проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьёй игры.  
Избегать столкновений с другими участниками соревнований (партнёрами по команде или соперниками), не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.





При падении необходимо сгруппироваться во избежание травмы. Во время проведения игры на спортивной площадке или футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. Все выступающие предметы должны быть заставлены гимнастическими матами или ограждены.



Ни при каких обстоятельствах дети не должны воспринимать ни коллективные, ни индивидуальные физические нагрузки как наказание. Им необходимо разъяснить, что физкультура как учебная дисциплина, коллективные и индивидуальные физические нагрузки обладают важнейшим лечебным свойством, оздоравливающим организм, воспитывающим лучшие моральные и нравственные качества.

Но это не только психологическая и педагогическая проблема. Это и проблема медицинская, касающаяся здоровья детей и подростков. В медицине известны многие процедуры лечебной физкультуры с использованием физических нагрузок, излечивающих известные многим болезненные состояния.

## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

### ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Вести себя так, как если бы физкультуры не было, и спортивной формы в спортзал не надевали.
- Влезать и лазить по стенам, перилам, другим устройствам. Запрещено быть рядом с оборудованием, если оно находится в работе.
- Использовать и переносить снаряды в зоне без ограждения зала.
- В спортивном зале заниматься не одобренными занятиями.
- Бросать мячи, снаряды подвешенными, ударять, ударять друг друга во время выполнения упражнений.

**В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ И НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ ОЧЕНЬ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ, ЧТОБЫ НЕ ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ САМОМУ И НЕ ТРАВМИРОВАТЬ СВОЕГО ТОВАРИЩА.**



**ЗАПОМНИ, ЧТО НУЖНО И ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ!**



### НЕОБХОДИМО:

- Соблюдать правила в спортивной форме и обуви.
- Входить в зал только в сопровождении учителя.
- Выполнять упражнения только по команде.
- Все упражнения выполнять только на ковриках.
- Все упражнения выполнять только по старшей и не пытаться подражать, если без команды выйдешь это и получишь травму.
- Выходить из зала по команде учителя только в сопровождении учителя.

**ТОЛЬКО ТОТ, КТО БУДЕТ ВЫПОЛНЯТЬ ЭТИ ПРАВИЛА, СМОЖЕТ СТАТЬ НАСТОЯЩИМ СПОРТСМЕНОМ, А СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ СТАНЕТ ДЛЯ НЕГО НАСТОЯЩИМ ДРУГОМ**

