

Техника безопасности на уроках физической культуры



Общие требования безопасности

Учащийся должен:

- ✓ иметь опрятную спортивную форму, (шорты, футболку, костюм), чистую спортивную обувь, исключая скольжение, плотно облегающую ногу;
- ✓ заходить в спортзал по звонку с учителем;
- ✓ после болезни предоставить учителю справку от врача;
- ✓ в случае освобождения от занятий после болезни присутствовать на уроке в спортивной одежде;
- ✓ бережно относиться к спортивному инвентарю и использовать его по назначению;



знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий

- ❑ Надеть на себя спортивную форму и обувь.
- ❑ Снять с себя предметы, представляющие опасность (серьги, часы, браслеты и т.д.).
- ❑ Убрать из карманов спортивной формы колющие предметы и мобильные телефоны.
- ❑ По команде учителя встать в строй.



Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений.



Учащимся нельзя:

- ❑ покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- ❑ толкаться, ставить подножки в строю и в движении;
- ❑ мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- ❑ резко изменять направление своего движения;
- ❑ жевать жевательную резинку.



Требования безопасности во время занятий подвижными играми

Игры с догонялками

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

Запрещается:

- * толкать в спину впереди бегущих;
- * резко изменять направление своего движения.



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,
- * забегать на скамейки.



Эстафеты

Учащийся должен:

- выполнять эстафету по своей дорожке;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды;

Запрещается:

- * начинать эстафету без сигнала 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 физкультуры;
- 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 занятия;
- переодеться в раздевалке;
- вымыть с мылом руки.

