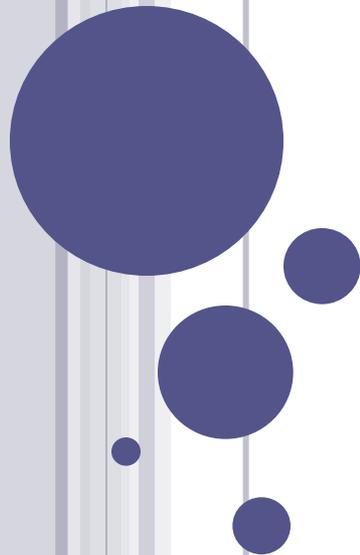


**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ  
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ  
В МАОУ ЛИЦЕЙ №64**



# ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- ❖ *Физическая культура* - составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей.
- ❖ *Физическое развитие* - это биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания.



# I. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

*Учащийся должен:*

- ❖ регулярно посещать уроки физической культуры;
- ❖ после болезни предоставить учителю физкультуры справку от врача;
- ❖ по мере необходимости, проходить медицинский осмотр на предмет состояния своего здоровья;
- ❖ бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать их по назначению;
- ❖ знать и выполнять на уроках физкультуры инструкцию по технике безопасности;
- ❖ иметь коротко остриженные ногти;



- ❖ иметь опрятную спортивную форму (майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия.



# II. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

*Учащийся должен:*

- ❖ переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь;
- ❖ снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (например, кольцо, часы, браслет и т. д.);



- ❖ вынуть из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- ❖ под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- ❖ с разрешения учителя выйти на место проведения занятия;
- ❖ по команде учителя встать в строй для общего построения.



# III. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ: ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

*Учащийся должен:*

- ❖ внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;
- ❖ во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- ❖ брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- ❖ выполнять упражнения только с исправным инвентарем и заниматься только на исправном оборудовании.



## *Учащемуся запрещено:*

- ❖ покидать место проведения занятия без разрешения учителя физкультуры;
- ❖ толкаться, ставить подножки в строю и при движении;
- ❖ залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- ❖ жевать во время занятия жевательную резинку;
- ❖ мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений.



# IV. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ: ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

*Учащийся должен:*

- ❖ при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- ❖ с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь и, при необходимости, доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;



- ❖ при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя физкультуры покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- ❖ по распоряжению учителя физкультуры поставить в известность администрацию учебного заведения (школы, лицея, гимназии) и сообщить о пожаре в пожарную часть.



# V. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ: ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЗАНЯТИЙ

*Учащийся должен:*

- ❖ под руководством учителя физкультуры убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- ❖ организованно покинуть место проведения занятия;
- ❖ переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- ❖ ВЫМЫТЬ С МЫЛОМ руки.



**СОБЛЮДАЙТЕ  
ТЕХНИКУ БЕЗОПАСНОСТИ НА  
УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ!**

