



Техника безопасности на уроках физической культуры





Общие требования безопасности

Учащийся должен:

- ✓ иметь опрятную спортивную форму (шорты, футболку, костюм), чистую спортивную обувь, исключаящую скольжение, плотно облегающую ногу;
- ✓ заходить в спортзал по звонку с учителем;
- ✓ 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 стать 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;
- ✓ соблюдать дисциплину.





Требования безопасности во время занятий

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.





Требования безопасности при несчастных случаях

Учащийся должен:

- ✓ при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры.





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.





**Безопасность на уроке
физической культуры –
это знание и выполнение
правил!**

