



**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;
- ✓ после болезни предоставить учителю справку от врача;





Общие требования безопасности

Учащийся должен:

- ✓ 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 перед началом занятий

Перед началом занятия
обязательно снимите с себя посторонние предметы,
освободите карманы.





Требования безопасности перед началом занятий

9. Запрещается жевать жевательную резинку
на уроках физкультуры.





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.





Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:





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;
- ✓ жевать жевательную резинку.





Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

Бег

Учащийся должен:

- ✓ при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- ✓ во время бега смотреть на свою дорожку;
- ✓ после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-10 м;
- ✓ возвращаться на старт сбоку от дорожки.





Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

Бег

Запрещается:

- ✓ при старте на дистанции ставить подножки;
- ✓ задерживать соперников руками;
- ✓ в беге на длинные дистанции толкать и обгонять бегущих впереди товарищей.





Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

Прыжки

Учащийся должен:

- ✓ выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение;
- ✓ выполнять прыжки поочередно;
- ✓ после выполнения прыжка быстро вернуться на своё место
- ✓ с правой или левой стороны дорожки для разбега.





Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

Прыжки

Запрещается:

- ✓ выполнять прыжки на неровной и скользкой поверхности;
- ✓ перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- ✓ приземляться на руки.





Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

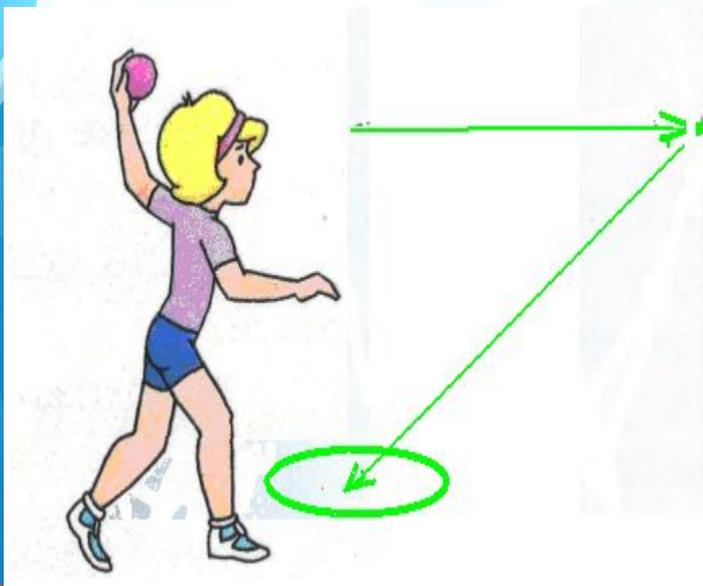
Метание

- ✓ Перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет.
- ✓ При групповом метании стоять с левой стороны от метящего.
- ✓ Находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения.



Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

Метание



- ✓ После броска идти за снарядом только с разрешения учителя.
- ✓ При метании в цель предусмотреть опасность при отскоке снаряда.



Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

Метание

Запрещается:



- ✓ метать снаряд в необорудованных для этого местах;
- ✓ производить произвольные метания;
- ✓ передавать снаряд друг другу броском;
- ✓ пересекать зону метания

