

Техника безопасности на уроках физической культуры



МАОУ СОШ№24 Преподаватель физической культуры,
Коннова О.П. г. Калининград, 2020

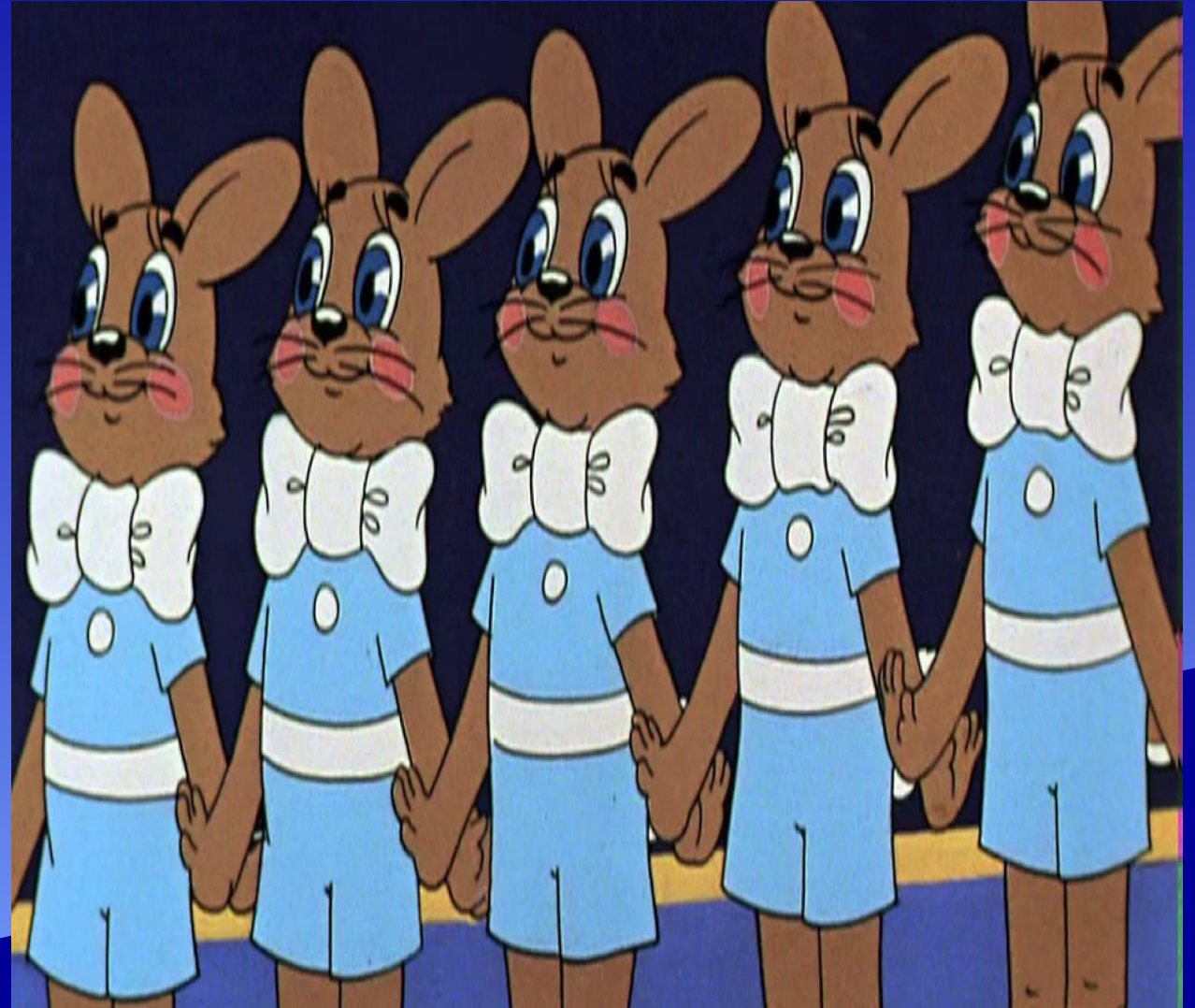
Общие требования безопасности

- 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.



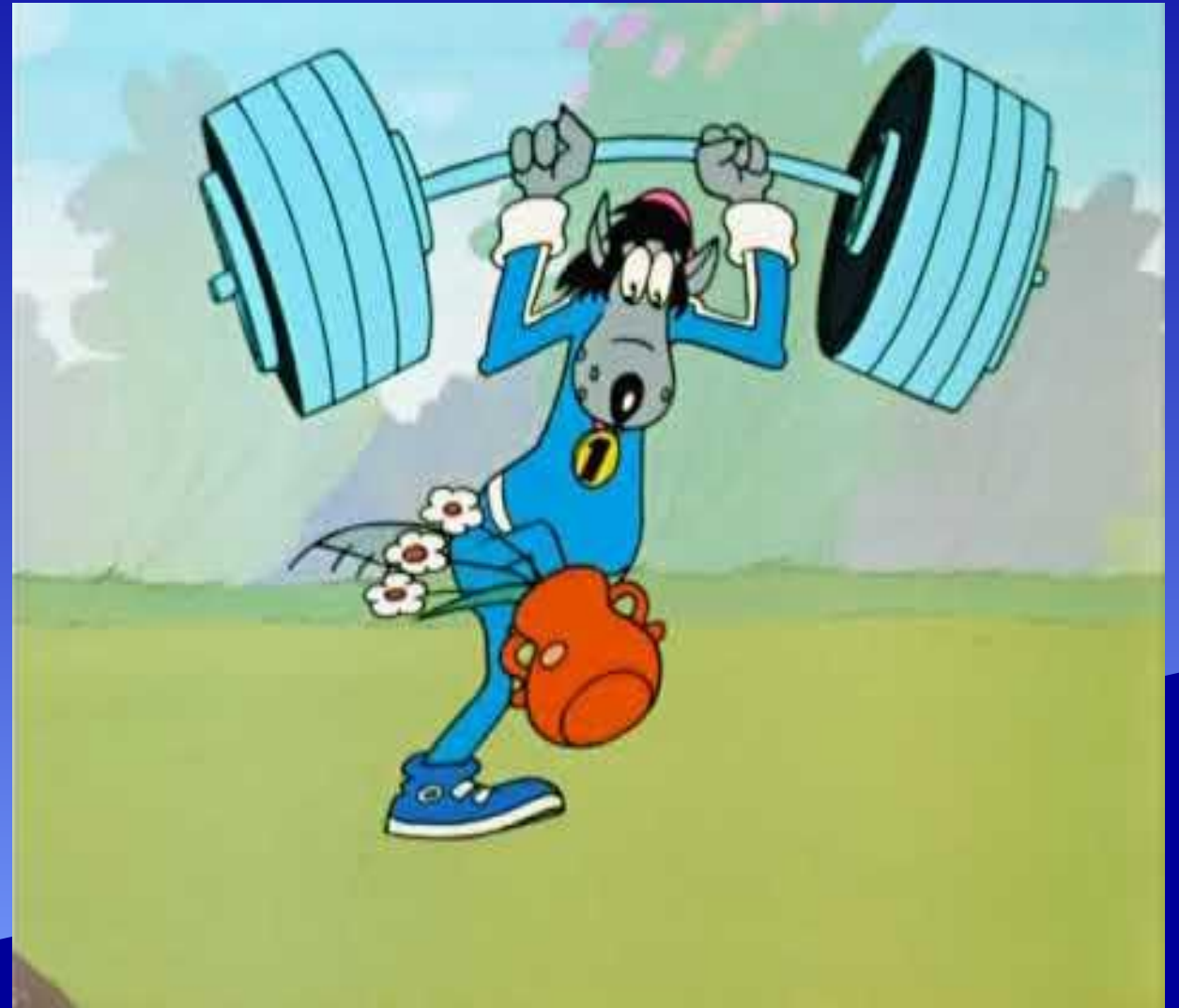
Требования безопасности перед началом занятий

- 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:

Исключить резкие стопорящие остановки.

Запрещается:

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

Игры с мячом .

- * соизмерять силу броска мячом

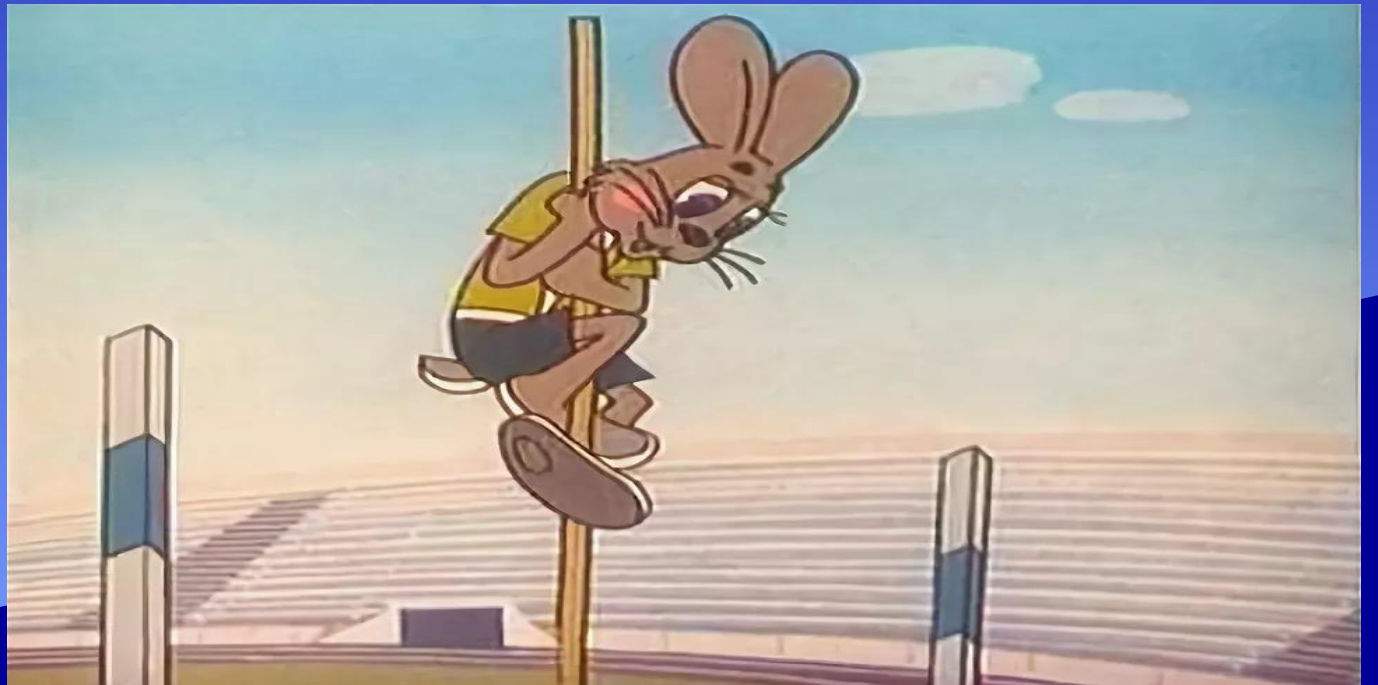
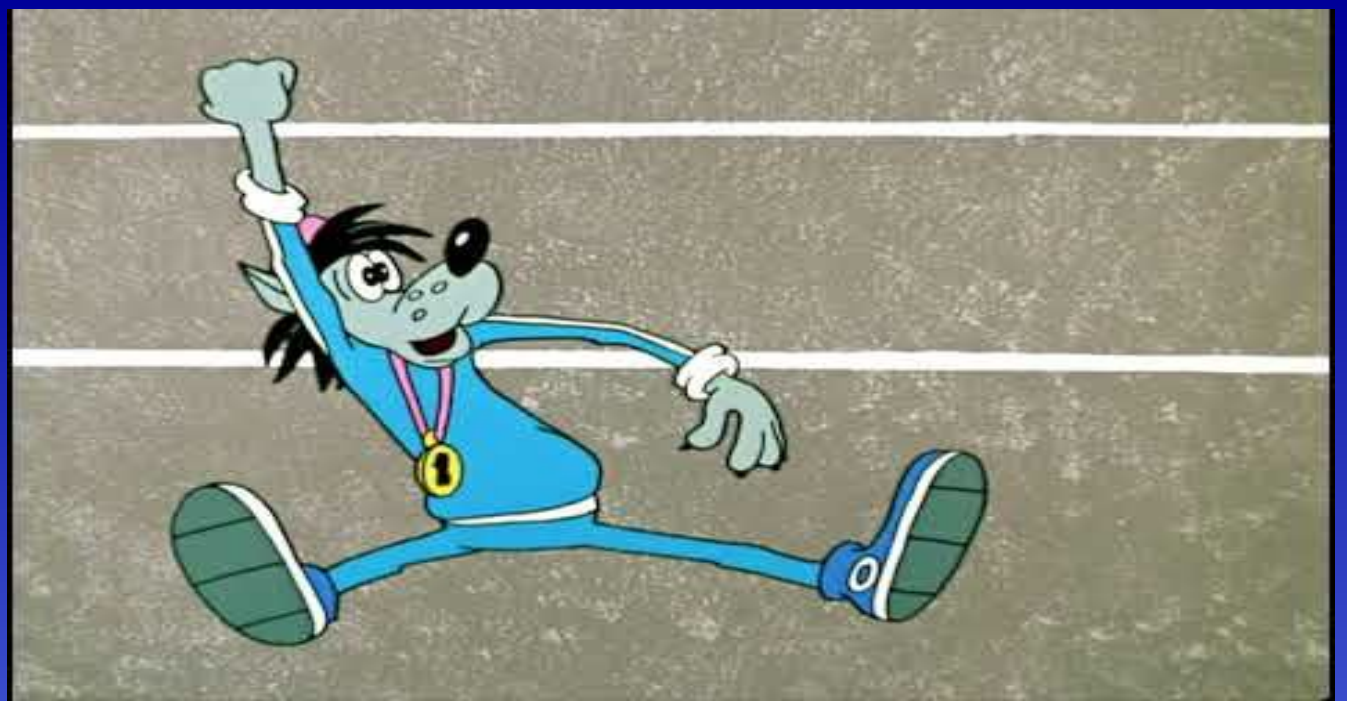
Запрещается:

- * бросать мяч в голову играющим;
- * вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- * падать и ложиться на пол, уворачиваясь от мяча;
- * забегать на скамейки.



Требования безопасности

- 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 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, организовано, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.



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.



Бег Запрещается:

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



ПРЫЖКИ

Учащийся должен:

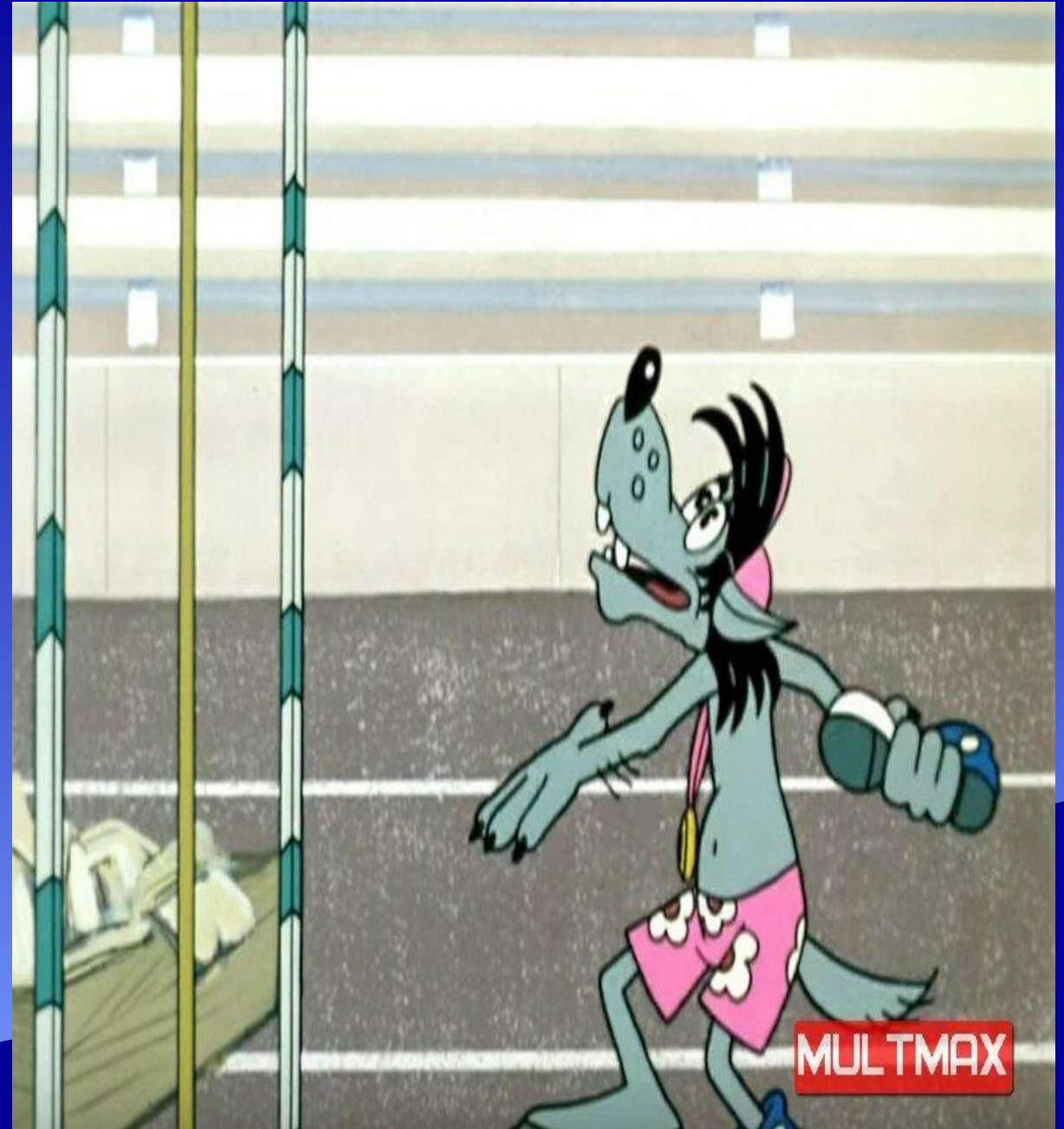
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение;
- выполнять прыжки поочерёдно; после выполнения прыжка быстро вернуться на своё место с правой или левой стороны дорожки для разбега.
- Запрещается:
 - выполнять прыжки на неровной и скользкой поверхности;
 - перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
 - приземляться на руки



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

Запрещается: * метать снаряд в необорудованных для этого местах; * производить произвольные метания; * передавать снаряд друг другу броском; * пересекать зону метания



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.



Конец

