

Техника безопасности на уроках физической культуры





Общие требования безопасности

Учащийся должен:

- ✓ иметь спортивную форму, спортивную обувь, исключаящую 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;
- ✓ 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.
- ✓ По команде учителя встать в строй.



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





Требования безопасности во время занятий


- ✓ 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

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 беге на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- ✓ во время бега смотреть на свою дорожку;
- ✓ возвращаться на старт сбоку от дорожки.





Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

Бег

Запрещается:

- ✓ при старте на дистанции ставить подножки;
- ✓ задерживать участвующих 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 поочерёдно;
- ✓ после выполнения прыжка быстро вернуться на своё место с правой или левой стороны дорожки.





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

Запрещается:



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





Требования безопасности при несчастных случаях

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;





Требования безопасности в экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- ✓ в экстремальных ситуациях прекратить занятие, организовано, 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;
- ✓ вымыть с мылом руки.

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

