

# Техника безопасности на уроках физической культуры



# На уроках физкультуры мы изучаем различные виды спорта





---

Почему  
мы

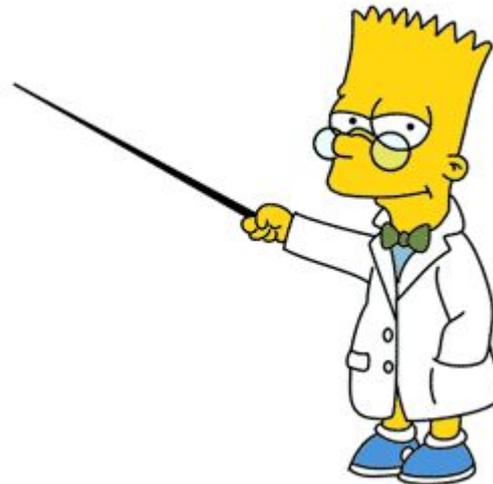
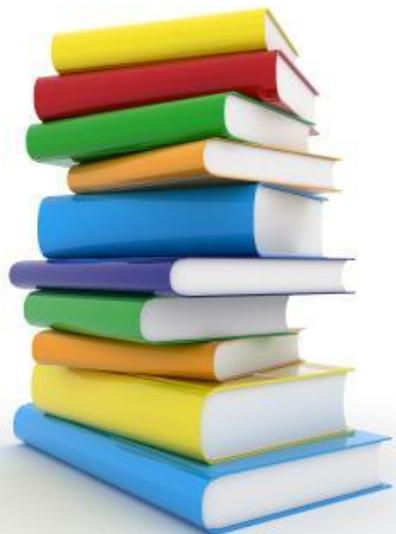
получаем травмы,  
занимаясь  
физическими  
упражнениями?



Нарушаем  
**обязательные**  
правила  
Техники  
Безопасности

Что же нужно сделать, чтобы избежать травм?

**Выполнять  
правила ТБ**



- 
- 
- **1. К урокам физической культуры допускаются только те учащиеся, которые прошли инструктаж по технике безопасности.**





---

**2. К урокам физической культуры допускаются учащиеся, которых к урокам допустил врач**





**3. Учащиеся обязаны иметь на уроках спортивную форму и чистую спортивную обувь.**

**Спортивная форма должна соответствовать температуре в спортивном зале и погодным условиям (при занятиях на улице).**



**4. Учащиеся переодеваются в приёмной своего класса.**

**Переодеваться надо быстро, не мешая своим одноклассникам.**



**5. Освобожденные от занятий учащиеся должны присутствовать на уроке с классом, запоминать теорию и практику. Освобождёнными считаются те дети, которых от занятий освободил врач и выписал справку, которую необходимо отдать своему учителю.**



**6. Со звонком на урок  
учащиеся должны быть готовы  
к началу урока. Стоять в одну  
колонну друг за другом. По  
дороге в спортзал должны  
соблюдать дисциплину!**





**7. На уроках физкультуры  
запрещается жевать  
жевательную резинку, кушать  
конфеты и прочие сладости.**



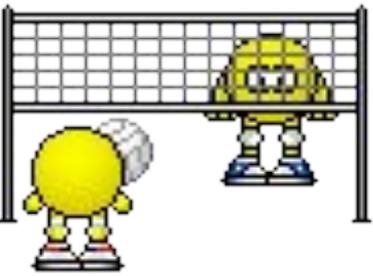
**8. На уроках физкультуры  
запрещается пользоваться  
мобильным телефоном и ему  
подобными аппаратами.**



- 
- 
- **9. Учащиеся не должны мешать учителю проводить урок и перебивать его, так же нельзя мешать другим учащимся выполнять упражнения на уроке.**



**10. Учащиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим учащимся (не смеяться друг над другом, не подшучивать, не обзывать!). В случае возникновения конфликтной ситуации между учащимися немедленно обратиться к учителю.**





**11. На уроках учащиеся**

**обязаны выполнять только те  
упражнения, которые  
разрешил выполнять учитель.**



**12. Во время самостоятельного выполнения упражнений (учебная игра, соревнования и проч.)**

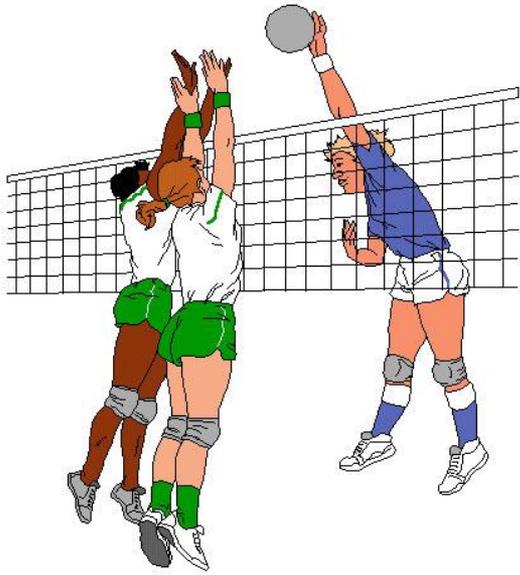
**учащиеся должны учитывать свой уровень физической подготовленности, состояние здоровья и место проведения занятий.**

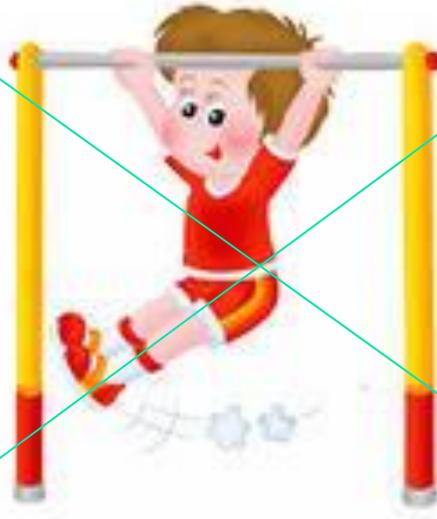


**13. Во время выполнения упражнений с мячами (теннисный, волейбольный, баскетбольный, футбольный, набивной) учащийся обязан контролировать падение мяча, чтобы не попасть и не травмировать своих одноклассников.**



**14. Во время проведения подвижных и спортивных игр учащиеся обязаны вести себя аккуратно по отношению к другим игрокам, соблюдать правила игры и не подводить свою команду.**





**15. Запрещается выполнение  
любых упражнений на  
перекладине и шведских  
стенках без разрешения  
учителя!!!**

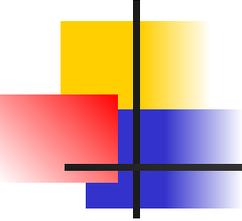


**16. При обнаружении поломок  
или каких-либо не  
исправностей спортивного  
оборудования или инвентаря  
немедленно сообщать об этом  
учителю!!!**



**17. В случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры. Он также обязан проинформировать учителя о травме или плохом самочувствии, которые проявились до или после урока физкультуры.**





Соблюдайте правила  
безопасности.  
Будьте здоровы!

