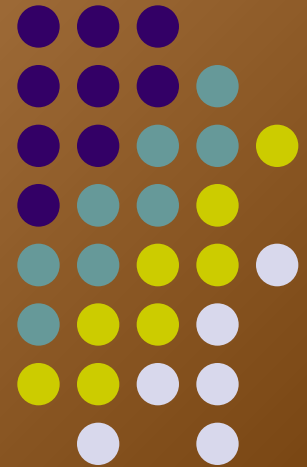
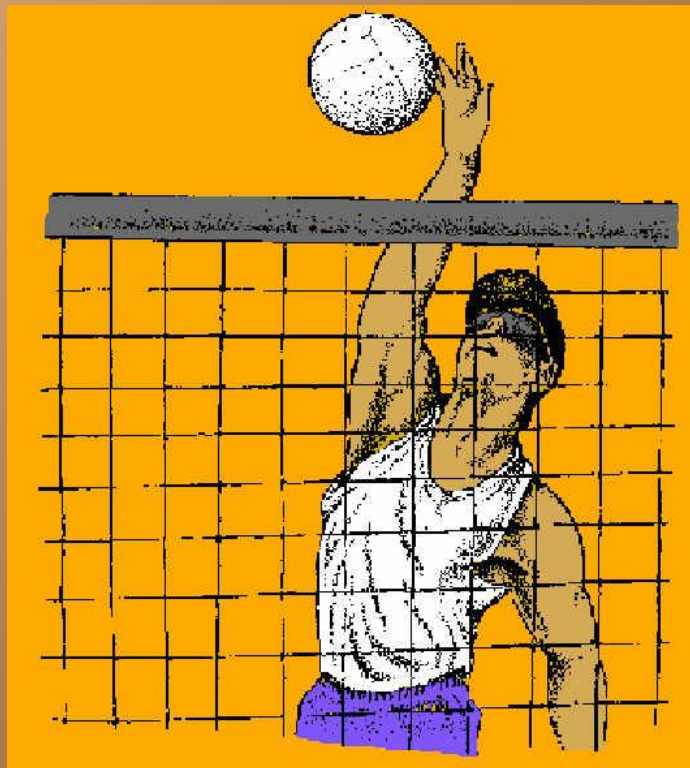
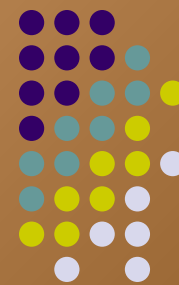


Правила поведения на уроках по физической культуре



*учитель физической культуры
МБУ средняя школа №31
г.о. Тольятти
Семенов Алексей Иванович*

Содержание



Несерьезно о серьезном



Ну, а если серьезно



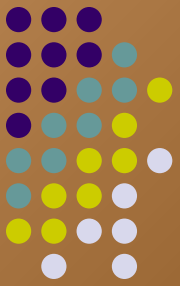
Проверь себя

С электричеством, друзья,

Нам шутить никак нельзя.

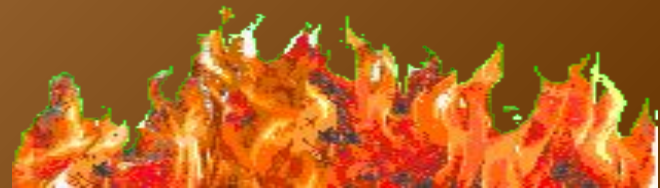
С проводами не играй

И розетки не ломай.



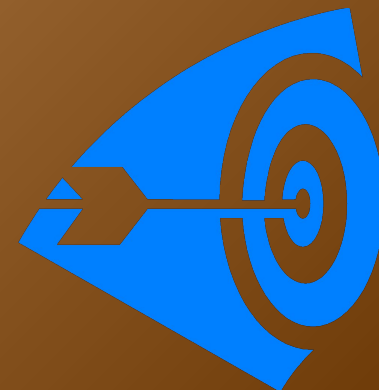


Если где-то заискрит,
Или что-нибудь дымит,
Время попусту не трать -
Нужно взрослого позвать.
Ведь из искры, знаем сами,
Разгореться может пламя.





Инвентарь вы берегите,
Не ломайте и не рвите.
Он вам пользу принесет:
Весело урок пройдет!



В куртках, шубах и пальто

Не заходит к нам никто.

В грязной обуви, друзья,

К нам в спортзал никак
нельзя!

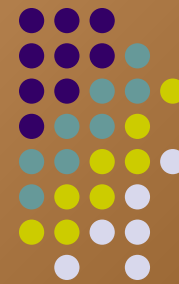


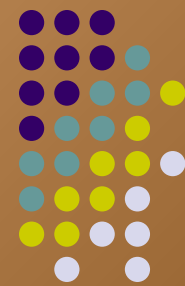
Начинай работу строго

С разрешения педагога.

Ты сначала разомнись.

Сразу в «бой» ты не стремись!





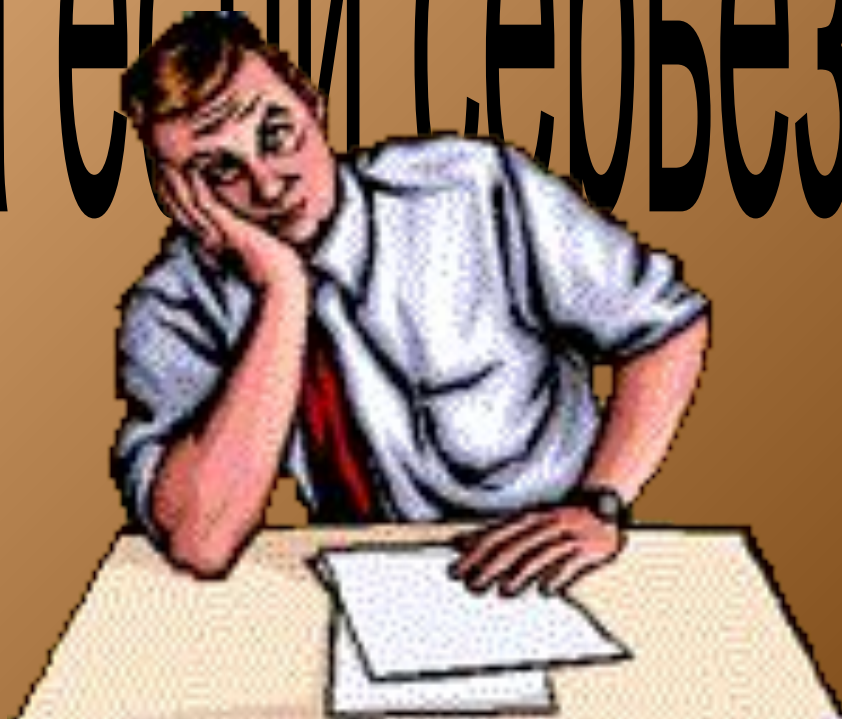
Остальное всем известно:
Чтоб не вскакивали с места,
Не кричали, не толкались
И, поссорившись, не
дрались!



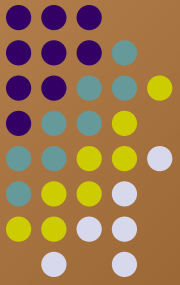
[Дальше](#)



Ну, а если серьезно...

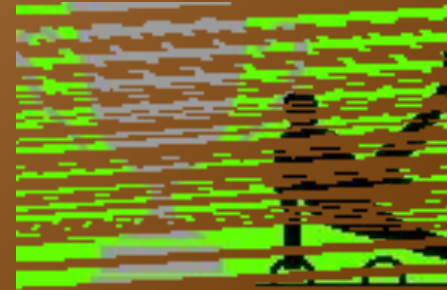
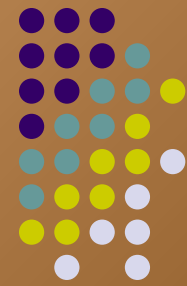


1. В спортивном зале, на спортплощадке обучающиеся должны заниматься только в спортивной форме.
2. На занятиях физкультурой и спортом обучающиеся не должны заниматься в часах, перстнях и браслетах.
3. Упражнения на спортивных снарядах выполняются с разрешения учителя физической культуры.
4. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.
5. Не толкать друг друга, не ставить подножки.
6. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).
7. Если при беге плохо себя почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.



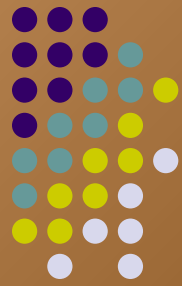
Требования безопасности перед началом и во время занятий гимнастикой.

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусьев.
4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
5. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя) или его помощника, а также без страховки.
6. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
7. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.
8. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.



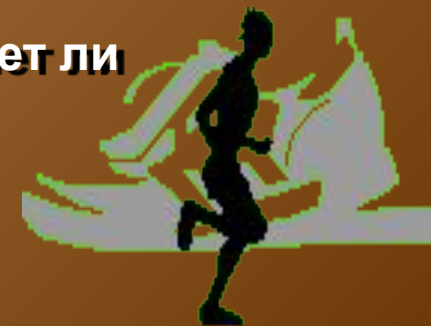
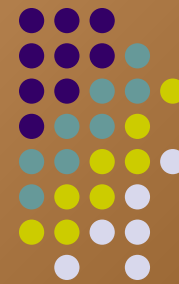
Требования безопасности перед началом и во время занятий по спортивным играм

1. Занятия по спортивным играм проводятся на спортивных площадках и в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры.
2. Занятия должны проходить на сухой площадке. Если игра проводится в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим. Запрещается проводить занятия на полу, натертым мастикой.
3. Запрещается играть с кольцами, браслетами на руках, серьгами в ушах и другими украшениями. Ногти должны быть коротко острижены.
4. Провести разминку.
5. Все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами и ограждены.
6. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.
7. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы, кеды, кроссовки).
8. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами данных видов спорта.
9. Занятия должны проходить под руководством преподавателя, тренера или инструктора-общественника.



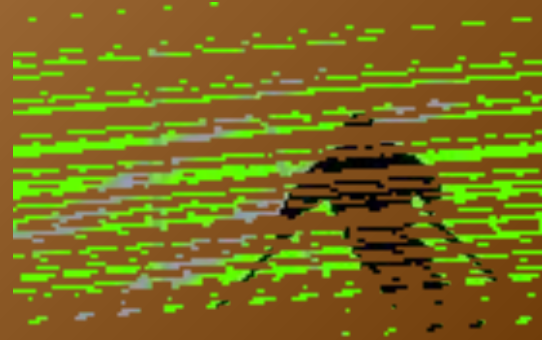
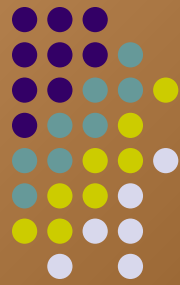
Требования безопасности перед началом и во время занятий по легкой атлетике

- 1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.**
- 2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.**
- 3. Протереть насухо снаряды для метания (диск, ядро, гранату).**
- 4. Провести разминку.**
- 5. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м. (за финишную отметку).**
- 6. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.**
- 7. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжке на руки.**
- 8. Пред выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.**
- 9. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.**
- 10. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами без разрешения учителя (преподавателя).**



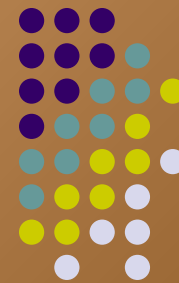
Требования безопасности перед началом и во время занятий по лыжной подготовке

- 1. Получив инвентарь, проверьте его исправность и подгоните крепление лыж к ботинкам (валенкам) в помещении базы.**
- 2. Следите за товарищами и при появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела - ушей, носа, щек) немедленно растирайте поверхность тела рядом с обмороженным местом до порозовения, после чего слегка растирайте непосредственно обмороженное место.**
- 3. Во избежание потертостей не ходите на лыжах, не катайтесь на коньках в тесной или свободной обуви.**
- 4. Если во время занятий вы по каким-либо причинам сошли с дистанции, обязательно предупредите преподавателя или товарища.**
- 5. Слушайте внимательно объяснения преподавателя, соблюдайте интервал при движении на лыжах по дистанции 3 - 4 м, при спусках не менее 30 м.**
- 7. При спусках не выставляйте лыжные палки вперед, не останавливайтесь у подножья горы, помните, что вслед за вами следует товарищ.**
- 8. Не катайтесь без перчаток (варежек).**
- 9. При сильном морозе открытые части лица смазывайте жиром.**



Требования безопасности перед началом и во время занятий по плаванию

1. **Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения.**
2. **Почувствовав озноб, быстро выходите из воды и сообщите об этом учителю (руководителю).**
3. **Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игры в футбол, борьбы, бега и т.п.) Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45 - 50 мин.**
4. **Не купайтесь больше 30 мин; если вода холодная, достаточно 5 - 6 мин.**
5. **В жаркие солнечные дни купайтесь в плавательной шапочке или укрывайте голову белым платком.**
6. **Не прыгайте в воду головой вниз при ушных заболеваниях, особенно при повреждении барабанной перепонки.**
7. **Не оставайтесь при нырянии долго под водой.**
8. **Выйдя из воды, вытритесь насухо и сейчас же оденьтесь.**
9. **Почувствовав усталость, спокойно плывите к берегу. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.**
10. **При оказывании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.**



[Дальше](#)

Проверь себя

Как вести себя в
СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ



Если вы во время занятия стали очевидцем несчастного случая, следует немедленно

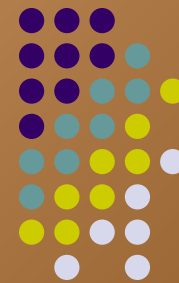


Броситься на помощь

Сообщить об этом учителю

Сообщить об этом учащимся

Подумай еще!



!

Можно ли заниматься на
гимнастических снарядах с
влажными руками?



Да



Нет



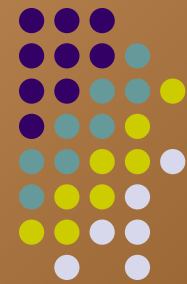
Иногда
МОЖНО

Подумай еще!



!

В спортивном зале можно:



Кричать

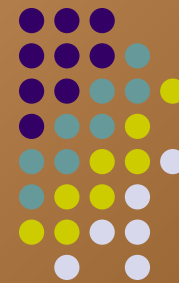


Бегать по залу
с разрешения
учителя



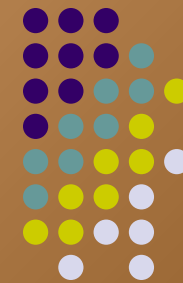
Драться

Подумай еще!



!

Заниматься физкультурой



НАДО В:



Шлеме

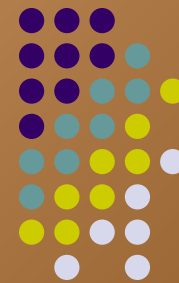


Костюме



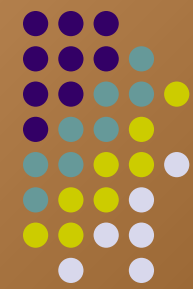
Спортивной
одежде

Подумай еще!

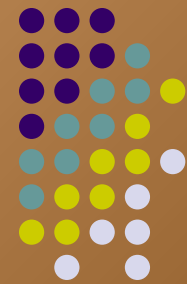


!

БРАВО



Твой выбор?



Начни сначала

ДО СВИДАНИЯ

