

# Техника безопасности на уроках физической культуры



# На уроках физкультуры мы изучаем различные виды спорта





---

Почему  
мы

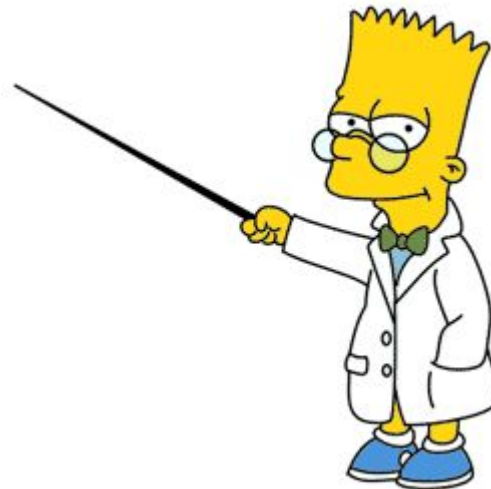
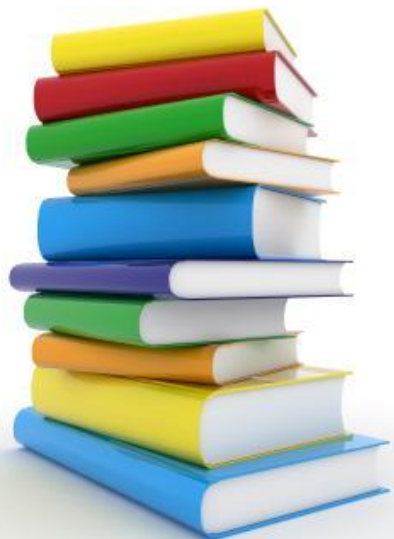
получаем травмы,  
занимаясь  
физическими  
упражнениями?



Нарушаем  
**обязательные**  
правила  
Техники  
Безопасности

Что же нужно сделать, чтобы избежать травм?

**Выполнять  
правила ТБ**

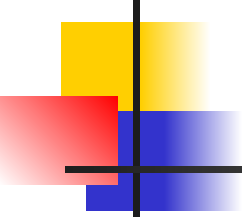


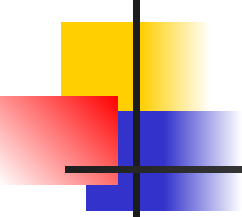


# Назовите эти правила

---

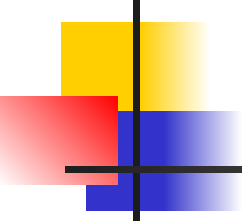
Правило 1. Внимательно слушать инструкции учителя. Делать только то, что задано, не выдумывать никаких своих упражнений. Начинать и заканчивать выполнение задания по команде учителя. Во время объяснения материала, не играть, не отвлекаться самому и не отвлекать товарищей.

- 
- 
- Правило 2. Урок начинается с построения. Зайдя в зал, не разбегаться, не виснуть на турниках, не валяться на матах, соблюдать порядок и дисциплину. Выйти к месту построения за направляющим, построиться для начала урока и ознакомления с задачами и планами учителя.



---

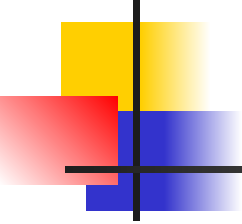
Правило 3. Для урока физкультуры необходима спортивная форма. Для занятий в спортивном зале это футболка, шорты (велосипедки, бриджи) и сменная спортивная обувь. Для занятий на улице одежда должна состоять из футболки, спортивного костюма и кроссовок, а в зимнее время она должна быть трёхслойная: нижнего белья, свитера или спортивного костюма и ветрового костюма. На голову обычно надевают вязаную шапочку, на руки – варежки, на ноги тонкие носки из хлопка и шерстяные носки.



---

Правило 4. В спортивном зале и при входе в спортивный зал не трогать электроприборы. Это могут быть различные выключатели света, вентиляция, магнитофон.





---

Правило 5. Начиная занятие,  
необходимо сделать разминку, чтобы  
подготовить организм и предохранить  
его от получения травмы.