

Безопасные правила поведения для учащихся на уроках физической культуры и на занятиях спортом



Учащийся должен:

- ✓ иметь опрятную спортивную форму, (шорты, футболку, костюм), чистую 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 в спортивной одежде;
- ✓ бережно относиться к спортивному инвентарю и использовать его по назначению;
- ✓ знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.



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.



Правила поведения безопасности во время урока

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.



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.



Правила поведения безопасности во время занятий подвижными играми

Игры с догонялками

- Смотреть в направлении своего движения.
- Исключить резкие стопорящие остановки.

Запрещается:

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



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.



правила поведения безопасности при несчастных случаях и 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 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.



Соблюдайте правила поведения!!!

Спасибо за внимание!!!

