



Техника безопасности на уроках физической культуры



Общие требования безопасности

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;





Требования безопасности во время занятий

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.



Требования безопасности перед началом занятий

- ✓ Надеть на себя спортивную форму и обувь.
- ✓ Снять с себя предметы, представляющие опасность (серьги, часы, браслеты и т.д.).
- ✓ Убрать из карманов спортивной формы колющие предметы и мобильные телефоны.
- ✓ По команде учителя встать в строй.





Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- ✓ под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- ✓ организованно покинуть место занятия;
- ✓ переодеться в раздевалке;
- ✓ вымыть с мылом руки.



Общие требования безопасности

Учащийся должен:

- ✓ 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.





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.

Техника безопасности на уроках физкультуры



В зале:

- спортивная форма (длинная или короткая) зависимости от температуры и места занятий;
- чистая обувь, на резиновой светлой подошве;
- вход в зал, только с разрешения учителя;
- во время занятий соблюдать дистанцию и интервал (нельзя обгонять, ставить подножку, толкаться);
- не жевать на уроке (ж/резинку, конфеты и т.д.);
- нельзя пользоваться аппаратурой на уроке (мобильниками, МРЗ, диктофоном, фотоаппаратом и т.д.);
- уходить с урока, или выходить из спортзала без разрешения учителя (в случае плохого самочувствия заранее предупреждать учителя);
- освобожденные слушают учителя и наблюдают за ходом урока.