

Техника безопасности на уроках физической культуры

Общие требования безопасности

Учащийся должен:

- ✓ иметь опрятную спортивную форму, (шорты, футболку, костюм), чистую спортивную обувь, исключающую 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.

Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- ✓ 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 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.

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.

Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

БЕГ

Учащийся должен:

- ✓ при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- ✓ во время бега смотреть на свою дорожку;
- ✓ после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-10 м;
- ✓ возвращаться на старт сбоку от дорожки.

Запрещается:

- при старте на дистанции ставить подножки;

- задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции толкать и обгонять бегущих впереди товарищей.

ПРЫЖКИ

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.

МЕТАНИЕ

Учащийся должен:

- ✓ Перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет.
- ✓ При групповом метании стоять с левой стороны от метящего.
- ✓ Находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения.
- ✓ После броска идти за снарядом только с разрешения учителя.
- ✓ При метании в цель предусмотреть опасность при отскоке снаряда.

Запрещается:

- метать снаряд в необорудованных для этого местах;
- производить произвольные метания;
- передавать снаряд друг другу броском;
- пересекать зону метания.

Требования безопасности во время занятий подвижными играми

Игры с догонялками

Учащийся должен:

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

Запрещается:

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

Игры с мячом

Учащийся должен :

- ✓ соизмерять силу броска мячом в игроков.

Запрещается:

- бросать мяч в голову играющим;
- вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- падать и ложиться на пол, уворачиваясь от мяча;
- забегать на скамейки.

Эстафеты

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 залезать на спортивное оборудование.

Требования 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, организованно, 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.