



# Техника безопасности на уроках физкультуры

Составила учитель физической культуры Лямина Е.В.



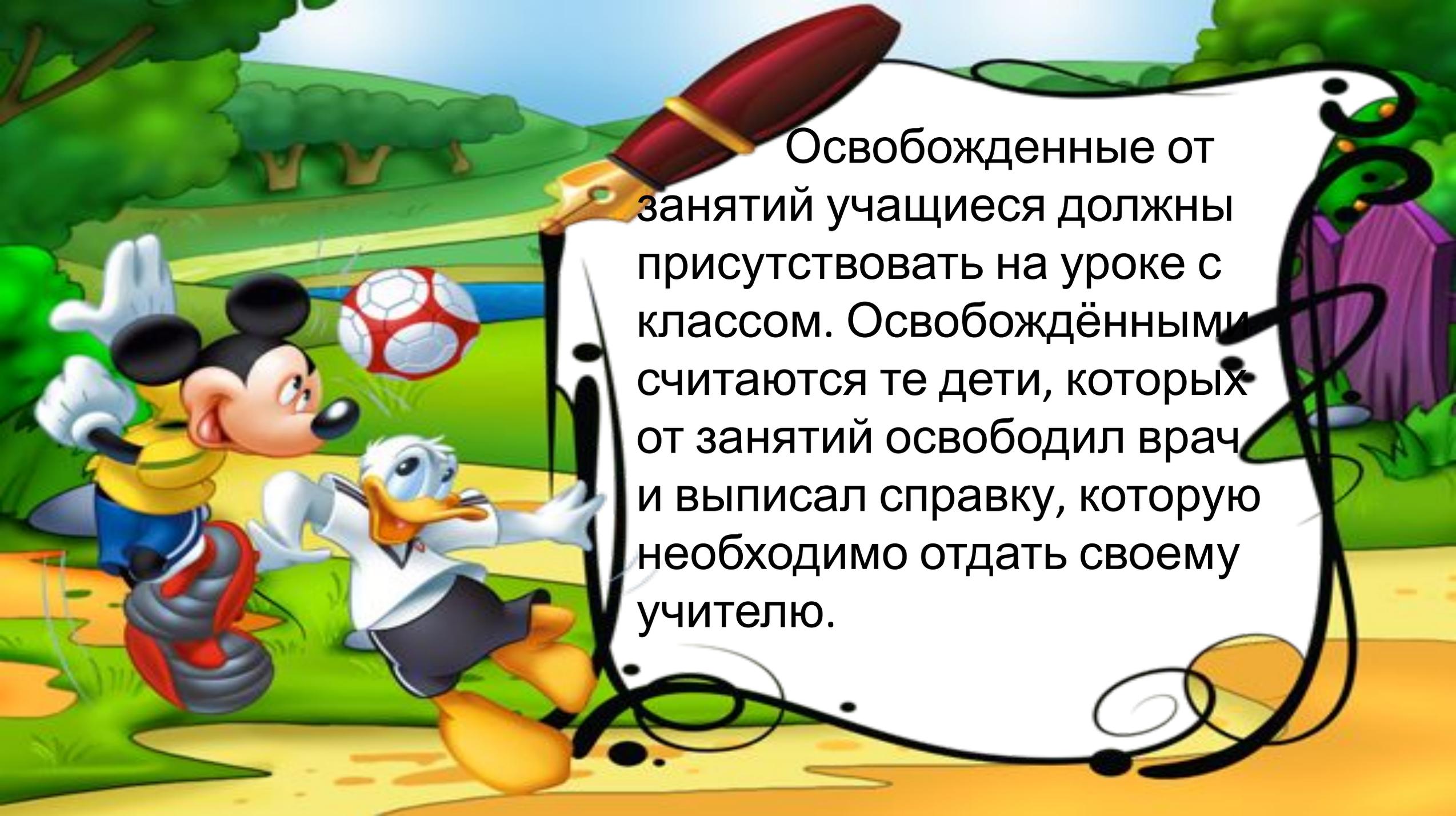
К урокам физической культуры допускаются только те учащиеся, которые прошли инструктаж по технике

К урокам  
физической  
культуры  
допускаются  
учащиеся,  
которых к урокам  
допустил врач.





Учащиеся обязаны иметь на уроках спортивную форму и чистую спортивную обувь. Спортивная форма должна соответствовать температуре в спортивном зале и погодным условиям (при занятиях на улице).



Освобожденные от занятий учащиеся должны присутствовать на уроке с классом. Освобождёнными считаются те дети, которых от занятий освободил врач и выписал справку, которую необходимо отдать своему учителю.

Со звонком на урок учащиеся должны быть готовы к началу урока. Стоять в одну колонну друг за другом. По дороге в спортзал должны соблюдать дисциплину!





На уроках  
учащиеся  
обязаны  
выполнять только  
те упражнения,  
которые  
разрешил  
выполнять  
учитель.

Учащиеся не  
должны мешать  
учителю проводить  
урок и перебивать  
его, так же нельзя  
мешать другим  
учащимся  
выполнять  
упражнения на





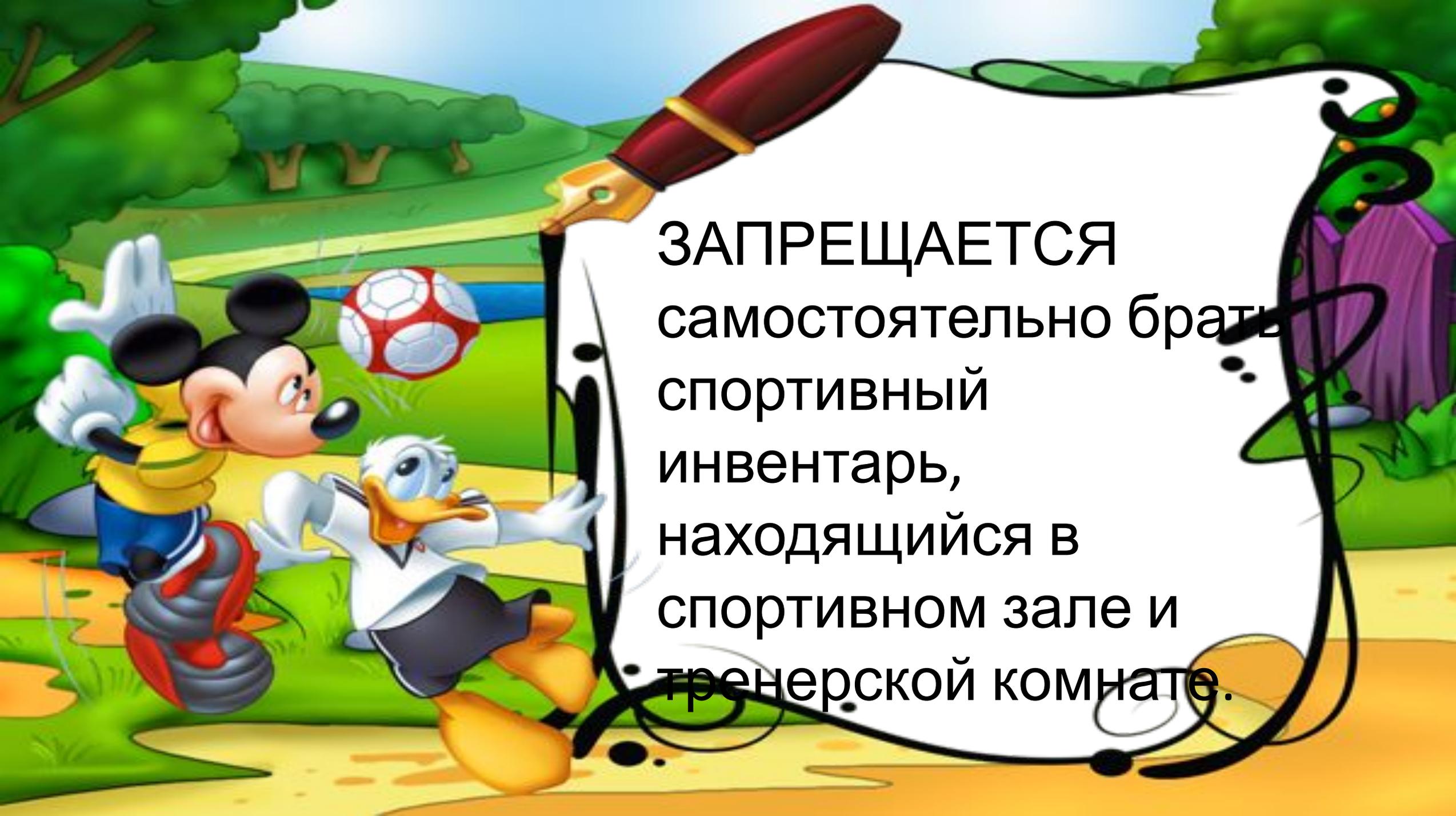
Учащиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим учащимся (не смеяться друг над другом, не обзывать!). В случае возникновения конфликтной ситуации между учащимися немедленно обратиться к учителю.

На уроках  
физкультуры  
запрещается жевать  
жевательную  
резинку, кушать  
конфеты и  
прочие сладости.





В случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры. Он также обязан проинформировать учителя о травме или плохом самочувствии, которые проявились до или после урока физкультуры.



ЗАПРЕЩАЕТСЯ  
самостоятельно брать  
спортивный  
инвентарь,  
находящийся в  
спортивном зале и  
тренерской комнате.

Бережно относиться к  
спортивному инвентарю и  
оборудованию, не  
использовать его по не  
назначению.





Во время бега  
**ЗАПРЕЩАЕТСЯ**  
ставить подножки,  
задерживать  
соперников  
руками, толкать  
впереди бегущих  
товарищей.

Выполнять прыжки когда  
учитель дал разрешение,  
выполнять прыжки  
поочередно, возвращаясь  
на своё место с правой  
(левой) стороны.  
**ЗАПРЕЩАЕТСЯ** перебегать  
дорожку для разбега во  
время выполнения попытки  
другим учащимся;  
приземляться на руки.





Выполнять метание только по разрешению учителя. Перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет. При групповом метании стоять с левой стороны от метящего. Находясь вблизи зоны метания, следить мячом. После броска идти за снарядом только с разрешения учителя.

Требования безопасности во время занятий подвижными играми. Смотреть в направлении своего движения. Исключить резкие стопорящие остановки. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** толкать в спину впереди бегущих, резко изменять направление своего движения.





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.



Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. 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.



**Соблюдайте правила  
безопасности.  
Будьте здоровы!**





Спасибо за внимание!

