

*** Правила
поведения на
уроках
физической
культуры**

Подготовила: Адзинова Ангелина
Джумаловна



Уроки физической культуры способствуют укреплению вашего здоровья. Физические упражнения развивают ваш организм, повышают иммунитет, делают вас более выносливыми и сильными. Кроме того, спортивные занятия улучшают настроение, а командные игры воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи.

На урок физкультуры нужно приходить только в специальной спортивной форме.

- Выбирайте спортивную форму в зависимости от места проведения занятий (спортивный зал, спортивная площадка, стадион, бассейн) и времени года (осень, зима, весна).
- Приходите в той форме, которая принята в вашей школе (спортивный костюм, шорты, спортивные брюки, футболка, куртка и т. п.).
- Спортивная форма должна быть удобной и лёгкой. Лучше всего подойдёт одежда из натуральных тканей, которые хорошо пропускают воздух летом и сохраняют тепло зимой.
- Проследите, чтобы вам не мешали наручные часы, украшения, заколки. Если у вас длинные волосы, уберите их, чтобы они не лезли в глаза и не мешали вам и окружающим.





В раздевалке ведите себя спокойно, не спешите, не балуйтесь, не шумите. Аккуратно сложите свою одежду и отправляйтесь на урок. Если раздевалка в вашей школе не закрывается на время проведения урока, старайтесь не оставлять там деньги и ценные вещи.

Во время урока физкультуры нужно быть очень внимательными, собранными, сосредоточенными и осторожными. Вы двигаетесь интенсивно и быстро, поэтому наиболее велика вероятность получения и нанесения другим травм и ушибов. Неправильно выполненное упражнение может повредить вашему здоровью и привести к травме.

⇒ Чтобы избежать травм, делайте только те упражнения и только так, как говорит и показывает учитель.

- Нельзя находиться слишком близко к ученику, который выполняет какое-либо упражнение.

- Нужно быть предельно внимательными во время игр и упражнений с мячом, скакалкой, а также во время занятий на брусках, канате и других спортивных снарядах.

- Во время командных игр строго соблюдайте установленные правила.

Если вы почувствовали себя плохо до или во время урока, немедленно сообщите об этом учителю. Если вы увидели, что вашему товарищу стало плохо, сразу же позовите учителя.

Правила поведения на спортивной площадке

В тёплое время года уроки физкультуры обычно проходят на свежем воздухе.

Если учитель предупредил вас, что урок физкультуры будет на спортивной площадке, позаботьтесь о подходящей спортивной форме. Скорее всего, это будет спортивный костюм с длинными брюками и лёгкая куртка. Нельзя идти на урок в одной футболке, потому что вы, разгорячённые после бега, можете простудиться.

- ⇒ Спортивная форма должна быть удобной, прочной, сделанной из натуральных материалов.
- Приходите на спортивную площадку и покидайте её только вместе со своим классом в сопровождении учителя.
- Не выходите за пределы спортивной площадки. Если на площадке занимаются одновременно два класса, не заходите на территорию другого класса.
- Во время выполнения упражнений будьте внимательны. Старайтесь не упасть, не толкнуть других учеников, не наступить на что-то острое.
- Если на уроке предполагается выполнение таких упражнений, как метание спортивных снарядов, будьте очень осторожны. Следите за тем, чтобы не попасть таким предметом в других учеников и чтобы одноклассник не попал в вас.



Физическая культура и спорт являются неотделимой частью культуры общества и каждого человека в отдельности. В настоящее время нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, которая не была бы связана со спортом и физической культурой.



Физическая культура и спорт является одними из наиболее значимых факторов укрепления и сохранения здоровья.

Занятия физической культурой необходимы человеку во все периоды его жизни. В детском и юношеском возрасте они способствуют слаженному развитию организма. У взрослых улучшают морфофункциональное состояние, увеличивают работоспособность и сохраняют здоровье. У пожилых, наряду с этим, задерживают неблагоприятные возрастные изменения.

Систематические занятия физической культурой и спортом помогают людям всех возрастов наиболее продуктивно использовать своё свободное время, а также способствуют отказу от таких социально и биологически вредных привычек, как употребление спиртных напитков и курение.



**Спасибо
за
внимание!**