

Правила поведения на уроках физкультуры



Юсупова Ирина Владимировна
учитель физкультуры
МАОУ СОШ №1

В спортивном зале, на спортплощадке обучающиеся должны заниматься только в спортивной форме.

На занятиях физкультуры и спортом обучающиеся не должны заниматься в часах, перстнях и браслетах.

Упражнения на спортивных снарядах выполняются с разрешения учителя физической культуры.

Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).

Не толкать друг друга, не ставить подножки.

Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.

Если при беге плохо себя почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.

Требования безопасности перед началом и во время занятий гимнастикой.



- **Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.**
- **Протереть перекладины сухой тряпкой.**
- **Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусьев.**
- **В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.**

- **Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или его помощника, а также без страховки.**
- **При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.**
- **Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.**
- **Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.**



Требования безопасности перед началом и во время занятий по спортивным играм.

- **Занятия по спортивным играм проводятся на спортивных площадках и в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры.**
- **Занятия должны проходить на сухой площадке. Если игра проводится в зале, пол должен быть чисто вымытыми сухим.**
- **Запрещается проводить занятия на полу, натертым мастикой.**
- **Запрещается играть с кольцами, браслетами на руках, серьгами в ушах и другими украшениями. Ногти должны быть коротко острижены.**
- **Все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами и ограждены.**



- **На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания преподавателя, судьи, тренера, капитана команды.**
- **Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы (шорты), кеды, кроссовки, носки).**
- **Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами данных видов спорта.**
- **Занятия должны проходить под руководством преподавателя, тренера или инструктора.**
- **Провести разминку.**



Требования безопасности перед началом и во время занятий по легкой атлетике.

- **Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.**
- **При прыжках - разрыхлить песок в прыжковой яме в месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.**
- **Протереть насухо снаряды для метания (диски, ядра, гранаты).**
- **При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15м. (за финишную отметку).**
- **Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.**
- **Провести разминку.**



- **Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжке на руки.**
- **Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.**
- **Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.**
- **Не стоять справа или слева (левша) от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами без разрешения учителя.**



Требования безопасности перед началом и во время занятий по лыжной подготовке.

- **Получив инвентарь, проверьте его исправность и подгоните крепление лыж к ботинкам в помещении.**
- **Следите за товарищами и при появлении признаков обморожения (белеющая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела (ушей, носа, щек)) немедленно растирайте поверхность тела рядом с обмороженными местами до порозовения, после чего слегка растирайте непосредственно обмороженные участки.**
- **Во избежание потертостей не ходите на лыжах, не катайтесь на коньках в тесной или свободной обуви.**
- **Если во время занятий вы по каким-либо причинам сошли с дистанции, обязательно предупредите преподавателя и товарищей.**



- **Слушайте внимательно объяснения преподавателя, соблюдайте интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4м., при спуске не менее 30м.**
- **При спуске не выставляйте лыжные палки вперед, не останавливайтесь у подножья горы, помните, что вслед за вами следует товарищ**
- **При сильном морозе открытые части лица смазывайте жиром**
- **Не катайтесь без перчаток (варежек).**

