

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

К урокам физической культуры допускаются учащиеся, прошедшие Инструктаж по технике безопасности.

К урокам физической культуры допускаются учащиеся, имеющие допуск врача (основная и подготовительная группа здоровья) .

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) .

Учащиеся переодеваются в специально отведенном месте – спортивной раздевалке.

В спортивной раздевалке запрещается вставать на подоконники, открывать окна, вставать на скамейки, мусорить, грубо вести себя по отношению к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации учащиеся должны сообщить об этом учителю.

Ценные вещи не рекомендуется оставлять в спортивной раздевалке, их следует передать освобожденным от занятий учащимся либо учителю физкультуры.

Освобожденные от занятий учащиеся должны присутствовать на уроке с классом. Они обязаны показать учителю медицинскую справку об освобождении.

Со звонком на урок учащиеся собираются на построение в спортивном зале. Когда занятия проводятся на улице, учащиеся не выходят из помещения без сопровождения учителя физкультуры.

Запрещается жевать жевательную резинку на уроках физкультуры.

Мобильным телефоном можно пользоваться с разрешения учителя.

Учащиеся не должны мешать учителю проводить урок и другим учащимся выполнять упражнения на уроке.

Учащиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим учащимся.

В случае возникновения конфликтной ситуации между учащимися немедленно обратиться к учителю.

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

Во время самостоятельного выполнения упражнений (учебная игра, соревнования и проч.) учащиеся должны учитывать свой уровень физической подготовленности, состояние здоровья и место проведения занятий.

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

Во время выполнения упражнений с мячами (теннисный, волейбольный, баскетбольный, футбольный, набивной) учащийся обязан контролировать падение мяча, чтобы избежать умышленного травмирования других учащихся.

Во время проведения спортивных игр учащиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим игрокам.

Запрещается выполнение любых упражнений на перекладине и шведских стенках без разрешения учителя.

Не разрешается виснуть на баскетбольных кольцах и крепеже баскетбольных щитов.

Запрещается перемещать ворота без разрешения учителя.

Учащиеся обязаны соблюдать осторожность при переходе из одной половины зала в другую, когда зал разделен на две части для двух групп (классов) .

При обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом учителю.

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 после урока физкультуры.

Правила поведения занимающихся в спортивном зале

До выхода в спортивный зал

1. Занимающийся должен переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.
2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висячие сережки, заколки и т.д.)
3. Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы, ценные вещи сдать тренеру-преподавателю.
4. Запрещается на занятия приносить жевательную резинку, семечки, чипсы, сладости, легко воспламеняющие предметы.

На занятиях

1. Заходить в спортивный зал только в сменной обуви, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения учителя.
2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению (Не портить имущество школы: шведскую стенку, баскетбольные щиты, маты и др.).
3. Пользоваться только исправным оборудованием.
4. Внимательно слушать и выполнять все требования учителя.
5. Знать и соблюдать простейшие правила игры.
6. Под наблюдением учителя положить мячи так, чтобы они не раскатывались по залу, и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будет использоваться на занятиях. Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.
7. При получении травмы или ухудшении самочувствия, прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя

После занятий

1. Тщательно вымыться и закрыть за собой воду.
2. Из раздевалки выходить в коридор в сменной обуви и полностью одетым.

За несоблюдение правил и мер безопасности, занимающейся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.