

**Безопасность на уроке  
физической культуры –  
это знание и выполнение  
правил**

# Общие требования безопасности

## Учащийся должен:

- ✓ иметь опрятную спортивную форму, (шорты, футболку, костюм), чистую спортивную обувь, исключаящую скольжение, плотно облегающую ногу;
- ✓ заходить в спортзал по звонку с учителем;
- ✓ после болезни предоставить учителю справку от врача;

# Требования безопасности перед началом занятий

- ✓ 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.

# Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

## 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.

# Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

## Метание

- ✓ 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.

# Требования безопасности во время занятий подвижными играми

## Эстафеты

### Учащийся должен:

- ✓ выполнять эстафету по своей дорожке;
- ✓ после передачи эстафеты встать в конец своей команды;

# 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 мест 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.