***«Техника безопасности на уроках физической культуры***

***при выполнении упражнений»***

|  |  |
| --- | --- |
| Вид спорта | Техника безопасности  по выбранному упражнению |
| Легкая атлетика  *Метание малого мяча, гранаты.* | 1.Перед выполнением метания проверить, чтоб в направлении броска никого не было.  2.Не проводить встречных метаний.  3.Устанавливать очередность метания мяча.  4.Метательные снаряды собирать по команде учителя.  5.Перед броском убедиться, что в направлении метания никого нет.  6.Осуществлять метание только с разрешения учителя.  6.Нельзя находиться в зоне броска.  7.Не оставлять инвентарь (мячи) без присмотра.  8.Нельзя подавать снаряд для метания броском.  9.Нельзя метать снаряд в необорудованных местах. |
| Спортивные игры  *Волейбол* | 1.Перед началом занятия необходимо переодеться в спортивную форму и удобную спортивную обувь с нескользящей подошвой.  1.Снять с себя все украшения (часы, кольца, серьги и т.д.), ногти на руках должны быть острижены.  3.Убрать из карманов спортивной формы посторонние предметы.  4.Знать правила игры и соблюдать их.  5.Следить за перемещением игроков на своей половине площадки.  6.Производить замены игроков, когда учитель дал разрешение.  7.Выполнять и прекращать игровые действия по свистку учителя.  8.Передавать мяч другой команде только через сетку. |
| Лыжная подготовка | 1. Лыжи должны быть подобраны (по росту занимающегося) и находиться в исправном состоянии.  2. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.  3. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки (.  4. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме.  5. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной. ОБЯЗАТЕЛЬНО иметь при себе варежки.  6. При возникновении каких-либо проблем обязательно сообщить учителю.  7. Выход на место проведения занятий по лыжам и обратно в школу организованно парами, не толкаемся (лыжи несём вертикально), слушаем команды учителя .  8. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдайте интервал 3-4 м.  9. Если впереди идущий товарищ передвигается на лыжах медленнее вас, то можно вежливо попросить уступить лыжню.  10. Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.  11. Категорически запрещается использовать лыжные палки для «осаливания» во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только рукой.  12. При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сообщить учителю. Растирание нужно делать сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.  13. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведёт к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после её завершения надеть вновь.  14. Перед входом в помещение счистить снег с лыж.  15. Сразу после занятий по лыжной подготовке не пить холодную воду, чтобы не заболело горло.  16. Ограничения по температуре воздуха и погодным условиям при занятиях лыжной подготовкой следующие: температура не ниже -13º С, тихий ветер. При сильном ветре (скорость 6-10 м/с), когда заметно качаются деревья, дым прибивается к земле, а на открытой местности пурга, занятия на лыжах отменяются. |
| Гимнастика  *Акробатические упражнения.* | 1.При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы.  2.Для выполнения акробатических упражнений (кувырки, колеса, мосты, перевороты, акробатические прыжки) необходимо использовать гимнастические маты.  3.При выполнении акробатических упражнений другими воспитанниками необходимо отойти на безопасное расстояние.  4.Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов, сотрясений мозга) необходимо четко следовать указаниям педагога.  5.При появлении во время занятий болей, покраснения кожи, мозолей, головокружения, тошноты следует прекратить занятие и обратиться за помощью к педагогу. |