

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

С помощью спорта дети и подростки приобретают здоровье, физически совершенствуются. Учитель помогает осваивать навыки, давая выход энергии.

В зависимости от места проведения занятий физической культурой правила различаются. Каждый класс в соответствии с возрастом получает задания, выполнение которых контролируется учителем физкультуры. Общие правила поведения следующие:

- перед началом урока учащиеся знакомятся с правилами техники безопасности на уроке физкультуры;
- переодеваться следует в раздевалках в спортивную одежду;
- мешающие предметы, заколки, часы, украшения оставляют в раздевалке. Ценные вещи рекомендуется отдать на хранение учителю.

Ученики выполняют распоряжения учителя. Заходят в зал и выходят из него на улицу вместе с учителем.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Перед началом занятия учитель проверяет наличие и исправность инвентаря. Порядок во время урока поддерживается постоянным контролем учителя, упражнения изначально детально объясняются и показывается методика их выполнения.

В спортзале проведение физкультуры регламентируется рядом правил:

- в процессе урока дети не отвлекают других учеников, мешая выполнению заданий;
- спортивные снаряды используются по назначению, запрещается виснуть на дверях, баскетбольных кольцах и щитах;
- после использования инвентарь складывается на место и приводится в порядок. Бережное отношение к шведским стенкам, мячам, матам, баскетбольным щитам и канату – гарантия их долговременной исправности;
- во избежание травматизма при выполнении упражнений с мячом, во время игр ученики при падении используют приёмы самостраховки;
- обязательно корректное поведение учеников по отношению друг к другу, к учителю во время уроков в зале, при проведении спортивных игр и состязаний.

УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УЛИЦЕ

На улице проводятся занятия при соответствующей погоде, без осадков и сильных порывов ветра. Одежда соответствует погоде, не допуская переохлаждения или перегрева детей при выполнении упражнений.

После звонка, оповещающего о начале урока, дети строятся в спортивном зале. Учитель выводит класс на улицу на спортивную площадку или на стадион. Порядок проведения и время урока контролируется учителем во время пребывания на улице. Упражнения на турнике и перекладинах, шведской стенке выполняются по указаниям и в присутствии учителя.

НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ – ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Бег и прыжки развивают координацию, равномерно развивая мускулатуру тела. Легкая атлетика проводится на улице на стадионе и в спортивном зале. Форма и обувь соответствуют месту проведения урока, не стесняют движений, обеспечивая дыхание кожи и защиту от переохлаждения и перегрева.

Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой:

1. При беге каждый участник двигается по выбранной дорожке.
2. Обгон выполняют с правой стороны.
3. Разминочный бег выполняется на крайней дорожке.
4. Прыжки осуществляются после получения указаний учителя. Грабли для выравнивания песка кладутся зубьями вниз.
5. Во время метания мяча, гранаты учащиеся располагаются на безопасном расстоянии от метаемого, не пересекают зону метания, не поворачиваются спиной.

Безопасное проведение уроков физкультуры – основа гармоничного развития детей и укрепления их здоровья. Учитель помогает осваивать новые упражнения, поддерживает интерес учащихся к физическим занятиям и здоровому образу жизни.