

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ

1

Приходите на спортивную площадку только в спортивной форме. Форма должна быть удобной, лучше всего из натуральных тканей, которые хорошо пропускают воздух летом и сохраняют тепло зимой.

2

Снимите наручные часы, украшения, заколки. Если у вас длинные волосы, уберите их, чтобы они не лезли в глаза и не мешали вам и окружающим.

3

Приходите на спортивную площадку и покидайте её только вместе со своим классом или группой в сопровождении учителя.

4

Не выходите за пределы спортивной площадки. Если на площадке занимаются одновременно два класса, не заходите на территорию другого класса.

5

Будьте внимательны во время выполнения упражнений. Старайтесь не упасть, не толкнуть других учеников, не наступить на что-то острое.

6

Будьте очень осторожны, если на уроке предполагается выполнение таких упражнений, как метание спортивных снарядов. Следите за тем, чтобы не попасть таким предметом в других учеников и чтобы одноклассник не попал в вас.

7

Будьте предельно внимательны во время игр и упражнений с мячом, скакалкой, а также во время занятий на спортивных снарядах.

8

Если вы или ваш товарищ почувствовал себя плохо до или во время занятий, немедленно сообщите об этом учителю или воспитателю.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В РАЗДЕВАЛКАХ СПОРТИВНОГО ЗАЛА



1

На занятия физической культурой обучающиеся допускаются только в специальной форме и обуви.

2

Обучающиеся находятся в раздевалках спортивного зала только до и после урока физической культуры по разрешению учителя и под его контролем.

3

Нахождение в раздевалках во время урока строго запрещено.

4

В раздевалках нельзя бегать, толкаться, прыгать, шалить, так как они являются местом повышенной опасности.

5

Во время урока учитель закрывает раздевалки на ключ.

6

По окончании урока обучающиеся быстро переодеваются и покидают раздевалки. Использовать помещения раздевалок не по назначению запрещается.



7

В случае потери или порчи вещей обучающийся немедленно сообщает об этом учителю физической культуры или дежурному администратору.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

НЕОБХОДИМО:

- Заниматься только в спортивной форме и обуви.
- Входить в спортивный зал только с разрешения и в присутствии учителя.
- Выполнять упражнения строго по команде.
- Если упражнение выполняется всеми по очереди, не спеши, подожди, когда твой товарищ выполнит его и освободит место.
- Во время игры соблюдать дисциплину, точно выполнять указания учителя, судьи, капитана команды.
- Выходить из зала во время занятия только с разрешения учителя.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Входить в спортивный зал и брать инвентарь без разрешения учителя.
- Заниматься в часах, украшениях. Ногти должны быть коротко острижены, очки закреплены резинкой.
- Весь день после урока физкультуры ходить в спортивной форме и обуви.
- Заниматься спортом непосредственно после приема пищи.
- Смеяться и разговаривать во время выполнения упражнения.
- Заниматься спортом при плохом самочувствии.
- Ставить подножки, толкаться, отвлекать других ребят во время выполнения упражнения



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

ДО НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ

- Обучающиеся должны переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.
- Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других детей (часы, висячие сережки, заколки и т. д.).
- Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы, ценные вещи сдать преподавателю.
- Запрещается на занятия приносить жевательную резинку, семечки, чипсы, сладости, легко воспламеняющиеся предметы.



ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- При необходимости и с разрешения преподавателя убрать спортивный инвентарь.
- После разрешения учителя по физкультуре организованно и спокойно покинуть место спортивных занятий и идти в раздевалку.
- Переодеться в школьную одежду и обувь.
- Хорошо вымыть с мылом руки и умыться.

НА ЗАНЯТИЯХ

- Заходить в спортивный зал только в сменной обуви, брать спортивный инвентарь, приступать к выполнению упражнений и т. д. только с разрешения преподавателя.
- Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его по назначению.
- Пользоваться только исправным оборудованием.
- Внимательно слушать и выполнять все требования преподавателя.
- Знать и соблюдать простейшие правила игры.
- Под наблюдением преподавателя 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 занятии.
- При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя.



**За несоблюдение правил
и мер безопасности
обучающийся может быть
не допущен к занятиям или
отстранен от участия
в учебно-тренировочном процессе**

