

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение муниципального образования  
"Город Архангельск" "Эколого-биологический лицей имени академика Н.П. Лаверова"

# Правила безопасности и требования к ученикам на уроках физической культуры



# ОСНОВНЫЕ требования к учащимся

К практической части урока физической культуры допускаются ученики:

- основной и подготовительной медицинской группы
- в сменной спортивной форме, чистой спортивной обуви, соответствующей погодным условиям и теме занятия.

В случае освобождения от физических нагрузок после болезни, ученик должен:

- Предъявить справку об освобождении учителю физической культуры, а затем передать её классному руководителю.
- На последующие уроки, ученик приносит письменные задания, темы которых перед началом каждой четверти публикуются в электронном дневнике, на странице школьного спортивного клуба [https://vk.com/ssc\\_greenball](https://vk.com/ssc_greenball) и информационном стенде у спортивного зала.
- Во время урока ученик находится на спортивной площадке или в спортивном зале.



**После болезни, ученик освобождается от физических нагрузок, а не от УРОКА физической культуры. Письменные задания необходимы для текущего оценивания учащихся, согласно ФГОС ООО в программе учебного предмета "физическая культура" присутствует раздел теоретических знаний.**

**Ответственность за жизнь и здоровье учащихся во время учебного процесса возложена на учителя, поэтому освобожденный ученик обязан присутствовать на уроке**

В случае если ученик:

- Без уважительной причины пропускает урок.
- Находится на уроке без спортивной формы.
- При освобождении от физических нагрузок не выполнил письменное задание.



Ученик получает неудовлетворительную оценку.

# ОСНОВНЫЕ требования к внешнему виду и спортивной форме

## Спортивная форма обучающихся включает в себя:

- Для зала – футболка, спортивные шорты (штаны, лосины или велосипедки), носки, кроссовки (кеды) на нескользящей, средней толщины подошве.
- Для улицы (осенний и весенний периоды) – спортивный костюм (в зависимости от погодных условий - футболка, спортивные шорты (лосины или велосипедки), кроссовки (кеды), носки, куртка (лёгкая), шапочка, перчатки.
- В осенний и весенний периоды спортивные занятия проводятся в зале или на улице. Поэтому обучающийся должен к каждому уроку иметь при себе спортивную форму не только в спортивный зал, но и на улицу. Это: футболку, трико, кроссовки, носки, а для занятий на улице дополнительно кофту и/или ветровку, шапочку.
- В дождливые, ветреные и морозные дни спортивные занятия проводятся в помещении. При благоприятных метеорологических условиях и в соответствии с темой урока спортивные занятия проводятся на улице.
- Для лыжной подготовки (зимний период) – лыжный костюм или куртка и теплые спортивные штаны, теплое нижнее бельё, теплые носки, шапочка и перчатки или рукавицы.

**В качестве спортивной формы не допустимо использовать:** рубашки, свитеры, толстовки / свитшоты с длинными рукавами и капюшонами, джинсы, брюки, длинные куртки, пальто, кроссовки на чрезмерно толстой подошве.

## Прочие требования к внешнему виду:

- У девушек волосы должны быть забраны в хвост или заплетены в косу.
- Ногти коротко подстрижены.
- Перед занятием снять предметы, представляющие опасность для других занимающихся: часы, серьги, кольца, браслеты и т.д.
- убрать из карманов спортивной формы посторонние предметы.



# ОСНОВНЫЕ требования к внешнему виду и спортивной форме



# требования к учащимся перед началом занятий

## Перед началом занятий

### Обучающимся нельзя:

- пользоваться телефонами, аудиопроигрывателями на уроке;
- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;

### Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты, цепочки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы (ручки, карандаши, игрушки, телефоны и т.д.);
- с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

# требования к учащимся во время занятий

## Обучающийся 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;
- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физической культуры;

## Обучающимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах, и футбольных воротах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- резко изменять направление своего движения.

# требования к учащимся по окончании занятий

## Обучающийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки, умыться;
- не задерживаться в раздевалке, своевременно покинуть её.



# требования к учащимся на занятиях по лёгкой атлетике

## Обучающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли остриём и зубьями вверх;

## Бег

## Обучающийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;

## Прыжки

## Обучающийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимися;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

## Метание

## Обучающийся должен:

- Метать снаряд только по команде учителя
- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метającego;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;



# требования к учащимся на занятиях по волейболу

## Обучающийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;

### Передача

## Обучающийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнёра кончиками пальцев, образуя «чашу»;
- при приёме следить за полётом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч – двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать её руками, не толкать друг друга на сетку.

### Подача, нападающий удар

## Обучающийся должен:

- убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнёра;
- выполнять удар по мячу напряжённой ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

## Во время игры обучающийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой. При подаче нельзя наступать на линию, а при приёме мяча – задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

## Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а, проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперёд, наклонив туловище и голову.

# требования к учащимся на занятиях по баскетболу

## Ведение мяча

### Обучающийся должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других обучающихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

## Передача

### Обучающийся должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- следить за полётом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния партнёра;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

## Бросок

### Обучающийся должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других обучающихся.

### Не рекомендуется:

- толкать обучающегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
- бросать мячи в заградительную сетку.

### Во время игры обучающийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке, избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

### Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- обучающемуся, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.