

Дата: понедельник, 06 апреля 2020г., 21:34 +03:00

Тема: Памятка для родителей и обучающихся  
(по предмету "Физическая культура")

Уважаемые родители и обучающиеся!

Предмет «физическая культура» включает в себя не только овладение знаниями, но и овладение движениями, поэтому согласно МЕТОДИЧЕСКИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (Москва, 2020г) примите к сведению нижеперечисленные положения.

**1.К выполнению теоретических заданий допущены все учащиеся.**

**2.К выполнению практических заданий допущены учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к выполнению упражнений.**

3.Ученики, имеющие полное освобождение от практической деятельности занятий физической культурой, выполняют только теоретическое задание.

4.Ученики, имеющие частичное освобождение от занятий физической культурой, выполняют теоретическое задание, а при возможности своего состояния здоровья допустимые упражнения.

5.Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены.

### **Правила техники безопасности при занятиях физической культурой на дому**

Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

### **Вводные положения**

Во время проведения занятий физической культурой необходимо исключить возможность:

1. травм при падении на неровной поверхности;
2. травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
3. травм вследствие плохой разминки;
4. травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;
5. травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.
6. Для минимизации рисков необходимо выделить для ученика хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

7. Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.
8. При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и потреблять пищу.
9. После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

### **До начала занятий**

- 1) Ученики должны переодеться в спортивную обувь и форму. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п.
- 2) Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой.
- 3) Ученики должны знакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

### **Во время занятий**

- 1) Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации учителя по технике безопасности при проведении занятий физической культурой на дому.  
Каждое занятие необходимо начинать с общеразвивающих упражнений типа зарядки (разминки) и заканчивать упражнениями восстановительного характера.
- 2) Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно координационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.
- 3) Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно координационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземляться, переводя вес тела на руки.
- 4) Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.
- 5) Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосыгаемость всех предметов до ученика во время выполнения движений.
- 6) Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.
- 7) При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.
- 8) При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить занятие.

### **После окончания занятий**

- 1) Ученики моют руки с мылом и теплой водой, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ)
- 2) Переодеваются в повседневную одежду и обувь.