

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.