

Тема урока: Техника безопасности на уроках плавания.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите: · на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1 . Ознакомьтесь с правилами безопасности на уроках плавания.

1. Перед началом занятий нужно принести медицинскую справку с информацией о допуске к занятиям оздоровительным плаванием в бассейне физкультурно – оздоровительного комплекса ГБОУ ММГ
2. Для занятий в бассейне необходима спортивная форма: шлёпанцы, слитный купальник (для девочек), плавки с верёвочками (для мальчиков), шапочка силиконовая (резиновая), очки для плавания.
3. Для занятий в бассейне необходимы средства личной гигиены: полотенце, расческа, мочалка, мыло (гель для душа обязательно в пластиковой бутылке, а не в стеклянной!).
4. Если ты перед уроком чувствуешь себя плохо или у тебя что-то болит, нужно сказать об этом учителю физической культуры, тренеру-преподавателю по плаванию, инструктору по физической культуре (далее по тексту – тренер по плаванию), проводящему урок или занятие, или медсестре.
5. Учащиеся обязаны поддерживать дисциплину в бассейне, выполнять указания учителя, тренера по плаванию, врача и медсестры
6. Перед уроком нужно помыться с мылом и мочалкой под теплым душем без купальника (плавков), можно в шапочке.
7. Можно пользоваться только своими личными банными принадлежностями (шампунь, мыло, мочалка, полотенце).
8. В душе нельзя брызгать водой из душевого шланга на своих товарищей, на стены, потолок и пол раздевалки.
9. Выйдя на бортик бассейна, нужно сесть на скамейку и ждать начала урока. Нельзя бегать! Нельзя толкаться! Нельзя драться! Нельзя кричать!
10. По команде учителя или тренера по плаванию нужно построиться в одну шеренгу.
11. Ходить можно только по специальным (сине-зеленым) дорожкам.
12. Нельзя подходить к воде и входить в воду без разрешения тренера по плаванию!
13. Нельзя прыгать с бортика или с лестницы в воду без разрешения тренера по плаванию!
14. Можно заходить в воду только по команде учителя или тренера по плаванию!
15. Во время урока нельзя вылезать на бортик и прыгать в воду без разрешения тренера по плаванию!
16. Когда учитель или тренер по плаванию объясняет задание, нужно внимательно слушать!
17. Можно начинать выполнение задания только по команде учителя или тренера по плаванию.
18. Можно плавать только по дорожке, определённой для тебя на этом уроке тренером по плаванию.
19. Нужно плавать строго по правой стороне дорожки.
20. При плавании кролем на спине в полной координации движений и на руках кролем на спине, при виде второй красной линии на потолке нужно сделать два гребка руками, вытянуть одну руку вперед и доплыть, работая только ногами, чтобы коснуться бортика вытянутой вперёд рукой.
21. Завершив задание, нужно остановиться. Чтобы не мешать своему товарищу доплывать, нужно встать на правую сторону дорожки, взяться двумя руками за бортик и отдыхать, не погружаясь под воду и не отрывая рук от бортика.
22. Запрещается погружаться под воду и нырять без разрешения тренера по плаванию.

23. Запрещается толкаться, хватать и топить друг друга в воде.

24. Запрещается топить руками, садиться и вставать ногами на разграничительные дорожки.

25. Когда ты находишься в воде, можно сплёвывать и сморкаться только в сливные коробочки, которые есть в начале и в конце дорожек.

26. Если ты почувствовал себя плохо, подними руку высоко вверх и громко позови тренера по плаванию!

27. В конце урока по команде учителя нужно выходить из воды по очереди по лестницам, повернувшись спиной к воде, крепко держась руками за поручни.