



Утверждаю:
директор МОАУ «Лицей №6»
С.Н.Бухольцев
Приказ №13
от 1 февраля 2024 г.

ИНСТРУКЦИЯ №8 **о мерах безопасности на уроках физкультуры.**

Уроки по физической культуре всегда связаны с повышенным риском травматизма. Это накладывает на учителя по физкультуре высокие требования к исполнению техники безопасности. Преподаватель, а также каждый ученик должны неукоснительно придерживаться установленных правил. Руководство учебного заведения обязано обеспечить соответствие нормативам безопасности спортивный зал, открытую спортивную площадку, а также спортивный инвентарь и любое дополнительное оборудование используемое на уроках. В случае если преподаватель физкультуры обнаружил несоответствие каких-либо объектов, связанных с занятиями, установленным нормам, он должен незамедлительно уведомить об этом руководство школы и прекратить использовать их в уроках до устранения опасности.

Техника безопасности на уроках физкультуры предполагает, что ученики с ней будут ознакомлены еще до того как приступят к занятиям. Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время уроков и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

Здесь мы приводим лишь базовые правила техники безопасности по физкультуре.

1. Вводные положения техники безопасности на уроках физкультуры

- ✓ Во время проведения занятий по физкультуре вероятно воздействие на обучающихся таких факторов: травмы при падении на твердом покрытии или грунте, травмы при нахождении в секторе броска, травмы вследствие плохой разминки, травмы при столкновении и нарушении правил спортивных игр или обращения со спортивным инвентарем. Для минимизации рисков необходимо придерживаться техники безопасности;
- ✓ К занятиям по физической культуре допускаются только ученики, которые прошли инструктаж по технике безопасного поведения;
- ✓ На уроках по физической культуре участвуют только ученики, которые имеют соответствующий уровень допуска из медицинского учреждения и предоставили преподавателю документ;
- ✓ Ученики, имеющие полное либо частичное освобождение от занятий по физкультуре, должны присутствовать на уроке.
- ✓ После болезни ученики обязаны предоставить преподавателю справку из медицинского учреждения;
- ✓ Учащиеся для занятий по физической культуре обязаны иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения занятий. В случае если урок проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям;
- ✓ На занятиях физкультуры запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу;
- ✓ После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

2. Техника безопасности на уроках физкультуры во время учебного процесса, а также до и после занятий

Техника безопасности на уроках физкультуры до начала занятий

- ✓ Ученики должны переодеваться в специально отведенном для этих целей помещении – раздевалке. Мальчики и девочки должны переодеваться в отдельных помещениях. На занятие ученик должен выходить в спортивной форме и обуви;

- ✓ Перед уроком необходимо снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях физкультурой – браслеты, перстни, часы и так далее;
- ✓ С разрешения учителя школьники могут приходить на место проведения урока;
- ✓ Перед уроком физкультуры с разрешения преподавателя ученики могут аккуратно подготовить спортивный инвентарь;
- ✓ Услышав команду, ученики должны встать в строй для начала проведения урока физкультуры.

Инструкция по технике безопасности на уроках физкультуры во время занятий

- ✓ Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять инструкции учителя по технике безопасности на уроках физкультуры;
- ✓ Выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь можно только после соответствующего разрешения преподавателя;
- ✓ Выполняя групповой забег на короткую дистанцию, бежать только по своей дорожке;
- ✓ При забеге для минимизации риска падения и столкновения после пересечения финишной черты школьник не должен резко останавливаться;
- ✓ Нельзя выполнять прыжки на рыхлом, скользком или неровном грунте, также нельзя приземляться после прыжка на руки;
- ✓ Перед выполнением упражнений метания необходимо удостовериться в отсутствии в секторе броска людей или посторонних предметов. Также нельзя стоять справа вблизи отлетающего, находится в зоне броска во время упражнения и ходить за снарядами без разрешения преподавателя;
- ✓ Во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и так далее;
- ✓ Ученикам запрещено несанкционированно менять траекторию движения, делать опасные движения или броски предметов, выполнять упражнения на брусьях и перекладине с влажными ладонями, баловаться и мешать проведению занятия;
- ✓ При ухудшении самочувствия или получении травмы школьник обязан немедленно прекратить занятие физическими упражнениями и сообщить об этом преподавателю.

Техника безопасности на уроках физической культуры после занятий

- ✓ При необходимости и с разрешения преподавателя ученики убирают спортивный инвентарь;
- ✓ Ученики после разрешения учителя по физкультуре организованно и спокойно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку;
- ✓ Учащиеся переодеваются в школьную одежду и обувь;
- ✓ Школьники хорошо моют с мылом руки и умываются.