

# Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры

*Автор: учитель физкультуры ГБОУ лицея  
№1502 при МЭИ  
Степанова Т.В.*

# Содержание

1. Общие требования безопасности
2. Требования безопасности перед началом занятий.
3. Требования безопасности во время занятий.
4. Требования безопасности по окончании занятий.

# Общие правила безопасности

- \* К урокам физической культуры допускаются учащиеся, прошедшие медосмотр и имеющие допуск врача.



- \* К урокам физической культуры допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.



- \* К урокам физической культуры допускаются учащиеся в спортивной форме (одежде и обуви), которая соответствует теме урока и погодным условиям (при занятиях на улице).



- \* Учащиеся переодеваются в специально отведенном месте - спортивной раздевалке.
- \* Вход в раздевалку с верхней одеждой и уличной обувью **ЗАПРЕЩЕН!**



- \* В раздевалке запрещается вставать на скамейки, трогать светильники, портить шкафчики, мусорить, грубо вести себя по отношению к другим учащимся.



- \* Со звонком на урок учащиеся обязаны собраться на построение в спортивном зале.
- \* В случаях когда занятия проводятся на улице, учащиеся не выходят из лица без сопровождения учителя.

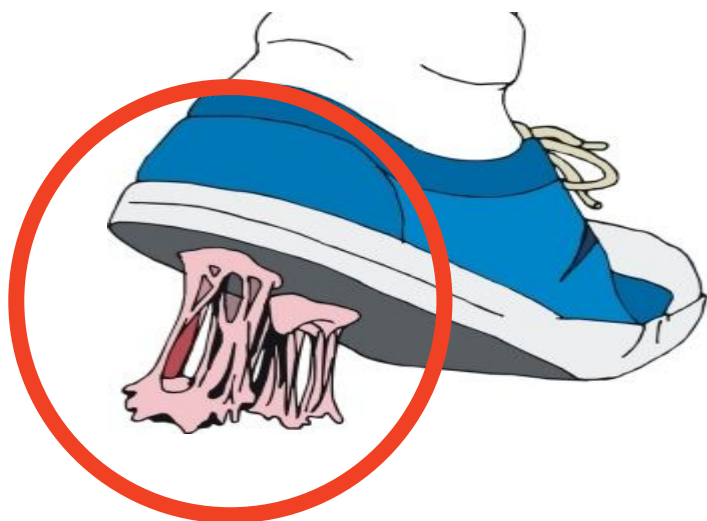




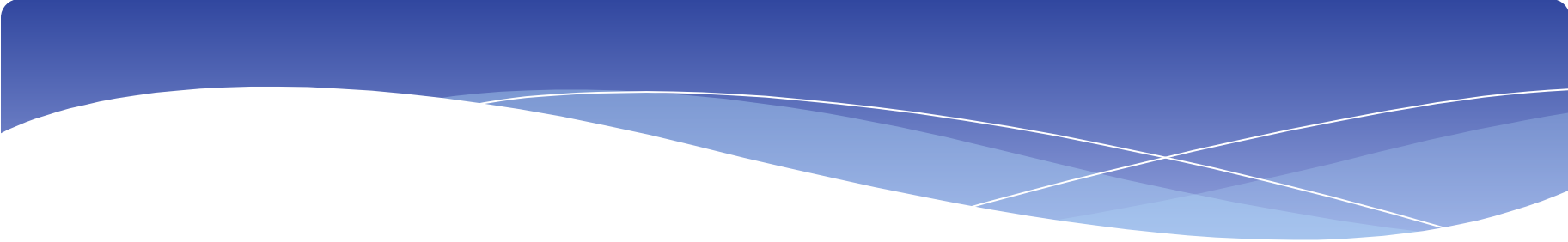
- \* Со звонком раздевалка закрывается на ключ. Учащиеся должны оставить в раздевалке (вынуть из карманов) ценные вещи, мобильные телефоны и другие девайсы, украшения и травмоопасные предметы.



- \* Учащимся запрещается заходить в зал без разрешения учителя.
- \* Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь в тренерской комнате и в зале.
- \* Запрещается входить в спортивный зал с жевательной резинкой.





- 
- \* Учащиеся должны бережно относиться к спортивному оборудованию и инвентарю, использовать его по назначению.
  - \* Учащиеся должны выполнять требования учителя с первого раза.
  - \* Учащиеся обязаны знать и выполнять инструкции по технике безопасности.

# Требования безопасности перед началом занятий.

Учащиеся должны:

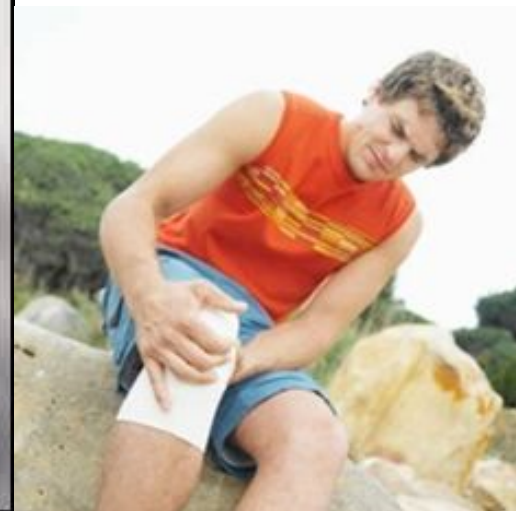
1. Переодеться в раздевалке в спортивную форму;
2. Вынуть из карманов формы ценные вещи и травмоопасные предметы, снять с себя украшения (кольца, браслеты, цепочки);
3. Входить в зал с разрешения учителя.
4. По команде учителя встать в строй для общего построения.

# Требования безопасности во время занятий.

## Учащиеся должны:

- 1) Внимательно слушать и четко выполнять задания учителя.
- 2) Брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения по команде учителя.
- 3) Во время передвижений смотреть вперед, соблюдая достаточный интервал и дистанцию.
- 4) Избегать столкновений с другими учащимися.
- 5) Во время самостоятельного выполнения упражнений (учебная игра, соревнования и проч.) учащиеся должны учитывать свой уровень физической подготовленности, состояние здоровья и место проведения занятий.

- \* При ухудшении самочувствия или получения травмы немедленно прекратить занятие и сообщить об этом учителю физкультуры.



## Учащимся запрещается:

- \* Покидать место проведения занятий без разрешения учителя.
- \* Толкаться, ставить подножки в строю и в движении.
- \* Пользоваться мобильными телефонами и другими электронными устройствами во время урока.







- ❖ Залезать на гимнастические лестницы, канаты, шесты без разрешения учителя.

- ❖ Виснуть на баскетбольных кольцах.



- ❖ Мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений.



# Требования безопасности по окончании занятий.

Учащиеся должны:

1. Убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Организованно покинуть место проведения занятия.
3. Переодеться в раздевалке в школьную форму.  
**Запрещается** оставлять после урока спортивную форму в раздевалке.
4. Тщательно вымыть руки с мылом.

# Спасибо за внимание!

Соблюдайте правила техники безопасности на уроках физкультуры!

