

# Инструкция по технике безопасности на уроках физкультуры

Учитель физической культуры

МБОУ «Инжавинская СОШ»

Бедарев А. В.

# Требования безопасности перед началом занятий

## *Учащийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.



# Требования безопасности во время занятий

## *Учащийся должен:*

- внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;*
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;*
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;*
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.*



# Требования безопасности во время занятий

## *Учащимся нельзя:*

- *покидать место проведение занятия без разрешения учителя;*
- *толкаться, ставить подножки в строю и движении;*
- *залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;*
- *жевать жевательную резинку;*
- *мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;*
- *выполнять упражнения с влажными ладонями;*
- *резко изменять направление своего движения.*

# Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

## *Учащийся должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;*
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;*
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;*
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть..*



# Требования безопасности по окончании занятий

**Учащийся должен:**

- *под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;*
- *организованно покинуть место проведения занятия;*
- *переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;*
- *вымыть с мылом руки.*

