ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ

по мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура»

Определение понятия «Физическая культура».

- **Физическая культура** – органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

Физкультурник

– человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования

Физическое развитие

– это биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания.

I. Общие требования безопасности

Учащийся должен:

1.Пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
2.Иметь опрятную спортивную форму (трусы, майка, футболка, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
3.Выходить из раздевалки по первому требованию учителя;
4.После болезни предоставить учителю справку от врача;
5. Присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;
6. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению
7. Иметь коротко остриженные ногти;
8. Знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них,
- выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после урока;
- заниматься на непросохшей площадке, на скользком и неровном грунте.

II. Требования безопасности перед началом урока.

- Учащийся должен:
- 1.Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- 2.Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);
- 3.Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- 4.Под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- 5.С разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
- 6.По команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения урока.

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.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения 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 при выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями; - резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

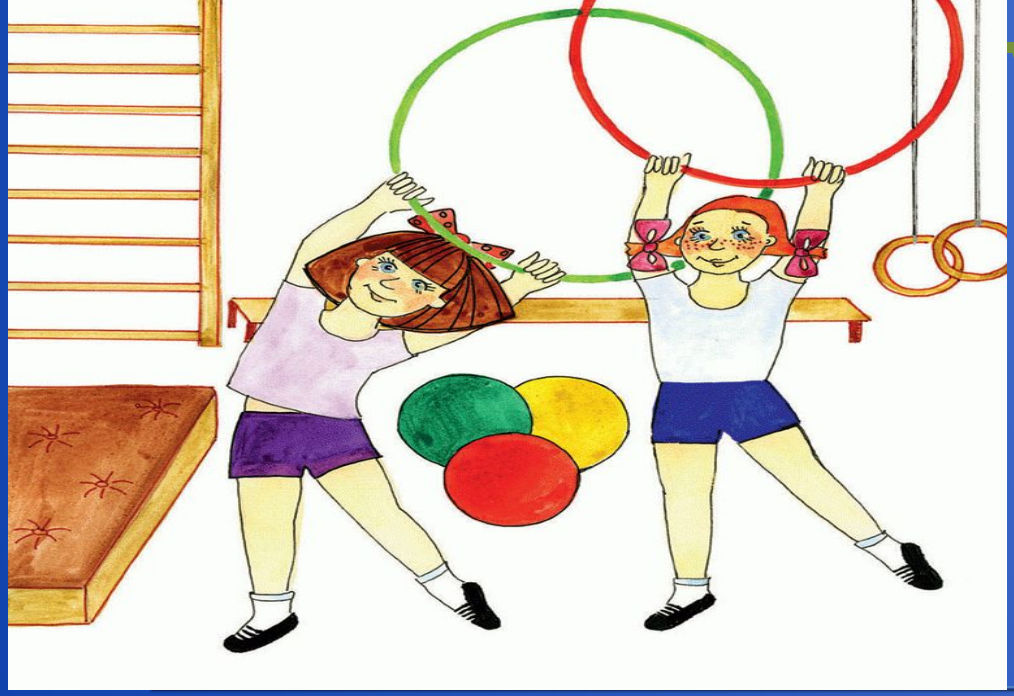
Учащийся должен:

-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 плана эвакуации;

-По распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.



V. Требования безопасности по окончании урока.

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.

Составила:

Мирошникова Оксана Валерьевна
учитель начальных классов
МБОУ СОШ №16