

# 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 стриженные 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 движения;
- 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.

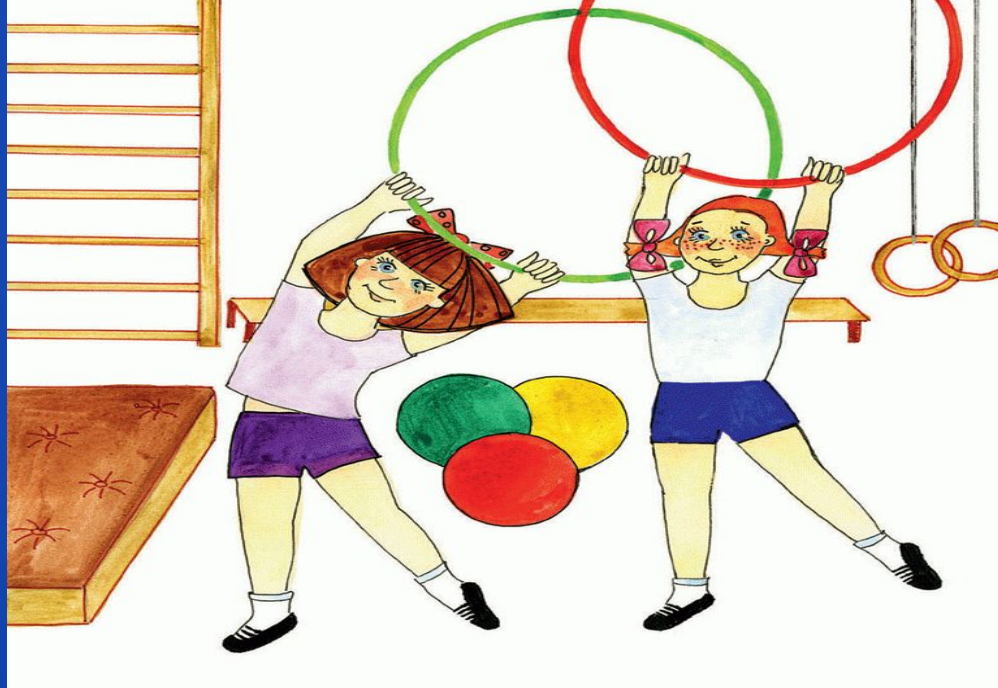


## IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

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**