

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ «СШ № 5»

И.Н. Говердовская

Приказ № 111/1 от 24.02.2015г.

ИНСТРУКЦИЯ № 051

по мерам безопасности для учащихся по предмету Физическая культура ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ (ИТЬ – 051 – 2015)

Основные понятия физической культуры

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.

Программа физического воспитания предусматривает изучение учащимися теоретических тем и овладение рядом практических физических упражнений из различных видов спорта.

1. Общие требования безопасности

Учащийся должен:

- * пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- * иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь- кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- * выходить из раздевалки по первому требованию учителя;
- * после болезни предоставить учителю справку от врача;
- * присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;
- * бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- * иметь коротко остриженные ногти;
- * знать и выполнять инструкции 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, скользком и неровном грунте.

2. 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.

3. 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 достаточный 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 выполнении упражнений;
- * выполнять упражнения с влажными ладонями;
- * резко изменять направление своего движения.

4. 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.

5. 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.

подготовил зам. директора
по безопасности и охране труда Азиханова Н.В.