

Принято на заседании педагогического
совета. Протокол № 05 от 02.03.2021

Утверждаю
Директор МКОУ «Медвежьегорская
СОШ №1» Приказ № 22 от 04.03.2021
Т.И.Каштанова



Техника безопасности на уроках физической культуры

Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время уроков и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

Вводные положения техники безопасности на уроках физкультуры

Во время проведения занятий по физкультуре вероятно воздействие на обучающихся таких факторов:

- травмы при падении на твердом покрытии или грунте,
 - травмы при нахождении в секторе броска,
 - травмы вследствие плохой разминки,
 - травмы при столкновении и нарушении правил спортивных игр или обращения со спортивным инвентарем.
- К занятиям по физической культуре допускаются только ученики, которые прошли инструктаж по технике безопасного поведения;
 - На уроках по физической культуре участвуют только ученики, которые имеют соответствующий уровень допуска из медицинского учреждения и предоставили преподавателю документ;
 - Ученики, имеющие полное либо частичное освобождение от занятий по физкультуре, должны присутствовать на уроке. После болезни ученики обязаны предоставить преподавателю справку из медицинского учреждения;
 - Учащиеся для занятий по физической культуре обязаны иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения занятий. В случае если урок проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям;
 - На занятиях физкультуры запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу; После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

Положения техники безопасности на уроках физкультуры во время учебного процесса, а также до и после занятий

1. Техника безопасности на уроках физкультуры до начала занятий

- На занятие ученик должен выходить в спортивной форме и обуви;
- Перед уроком необходимо снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях физкультурой – браслеты, перстни, часы и так далее.;
- С разрешения учителя школьники могут приходиться на место проведения урока;
- Перед уроком физкультуры с разрешения преподавателя ученики могут аккуратно подготовить спортивный инвентарь;
- Услышав команду, ученики должны встать в строй для начала проведения урока физкультуры.

2. Инструкция по технике безопасности на уроках физкультуры во время занятий

- Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять инструкции учителя по технике безопасности на уроках физкультуры;
- Выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь можно только после соответствующего разрешения преподавателя;
- Выполняя групповой забег на короткую дистанцию, бежать только по своей дорожке;
- При забеге для минимизации риска падения и столкновения после пересечения финишной черты школьник не должен резко останавливаться;
- Нельзя выполнять прыжки на рыхлом, скользком или неровном грунте, также нельзя приземляться после прыжка на руки;
- Перед выполнением упражнений метания необходимо удостовериться в отсутствии в секторе броска людей или посторонних предметов. Также нельзя стоять справа вблизи от метаемого, находится в зоне броска во время упражнения и ходить за снарядами без разрешения преподавателя;

3. Во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности:

- Соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и так далее;
- Ученикам запрещено без разрешения менять траекторию движения, делать опасные движения или броски предметов, выполнять упражнения на брусьях и перекладине с влажными ладонями, баловаться и мешать проведению занятия;
- При ухудшении самочувствия или получении травмы школьник обязан немедленно прекратить занятие физическими упражнениями и сообщить об этом преподавателю.

4. Техника безопасности на уроках физической культуры после занятий :

- При необходимости и с разрешения преподавателя ученики убирают спортивный инвентарь;
- Ученики после разрешения учителя по физкультуре организованно и спокойно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку;
- Учащиеся переодеваются в школьную одежду и обувь;
- Школьники хорошо моют с мылом руки и умываются.

Техника безопасности – это важный элемент учебного процесса, поэтому к нему надо относиться серьезно в первую очередь каждому из преподавателей, внимательно проверяя состояние инвентаря и контролируя поведения школьников.