Государственное казенное общеобразовательное учреждение

 «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа –интернат №6»

Инструктаж по технике безопасности

на уроках физической культуры

**«Меры предосторожности во время**

 **занятий физическими упражнениями»**

Подготовила:

 преподаватель

 физической культуры

Чередник Г.П.

высшая квалификационная категория

г. Благодарный 2023 г.

**Вводные положения мер 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. Для минимизации рисков необходимо придерживаться техники безопасности;**

**·         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 соответствующих уровень допуска из медицинского учреждения и предоставили преподавателю документ;**

**·    Учащиеся , 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 учащимся нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.**

**Техника безопасности на уроках физкультуры до начала занятий**

**·         Ученики должны переодеваться в специально отведенном для этих целей помещении – раздевалке. Мальчики и девочки должны переодеваться в раздельных помещениях. 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 приходить на место проведения урока;**

**·         Перед уроком физкультуры с разрешения преподавателя ученики могут аккуратно подготовить спортивный инвентарь;**

**·         Услышав команду, учащиеся должны встать в строй для начала проведения урока физкультуры.**

**Инструкция по мерам 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 спортинвентарь можно только после соответствующего разрешения преподавателя;**

**·         Выполняя групповой забег на короткую дистанцию, бежать только по свой 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 выполнение упражнений метания необходимо удостоверится в отсутствии в секторе броска людей или посторонних предметов. Также нельзя стоять справа вблизи от метающего, находится в зоне броска во время упражнения и ходить за снарядами без разрешения учителя;**

**·         Во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и так далее;**

**·         Учащимся запрещено несанкционированно 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.**

**Меры безопасности на уроках физической культуры после занятий**

**·         При необходимости и с разрешения учителя учащиеся убирают спортивный инвентарь;**

**·          Учащиеся после разрешения учителя по физкультуре организованно и спокойно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку;**

**·         Учащиеся переодеваются в школьную одежду и обувь;**

**·           Учащиеся  хорошо моют с мылом руки и умываются.**

**Меры 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 учащихся.**