

СОГЛАСОВАНО
Профсоюзным комитетом



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «ОСОШ №3»

Л.Л. Денщикова

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ на уроке физической культуры в спортивном зале

1. Соблюдение требований настоящей инструкции обязательно для обучающихся, посещающих уроки физической культуры в спортивном зале.
2. К урокам физкультуры в спортивном зале допускаются обучающиеся, имеющие основную и подготовительную медицинские группы для занятий физической культурой. Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, до уроков физической культуры в спортивном зале допускаются с учетом установленных для них ограничений.
3. Допуск обучающихся и посторонних лиц в спортивный зал в момент проведения урока осуществляется только с разрешения учителя.
4. Обучающиеся должны до начала урока сообщить учителю о плохом самочувствии, временном освобождении от физической нагрузки.
5. Перед началом урока обучающимся необходимо:
 - спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить и выходить из спортивного зала;
 - переодеться в спортивную одежду и надеть обувь с нескользкой подошвой в специально отведенном для этих целей помещении – раздевалке;
 - снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять опасность при занятиях физкультурой, – браслеты, перстни, часы, цепочки и т. п.
6. Во время урока обучающимся необходимо:
 - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
 - быть максимально внимательными, дисциплинированными;
 - строго следовать указаниям учителя;
 - брать спортивный инвентарь с разрешения учителя;
 - во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
 - перед работой на снарядах протереть их сухой, чистой тканью, протереть руки (если они вспотели);
 - убедиться перед выполнением упражнения в отсутствии близко стоящих к снаряду одноклассников.
7. Во время урока обучающимся запрещено:
 - заносить в спортивный зал портфели, сумки и т. п.;
 - принимать пищу и напитки, жевать жевательную резинку;
 - открывать самостоятельно форточки, фрамуги, окна;
 - резко открывать двери и виснуть на них;
 - включать электроосвещение и электроприборы;

- передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания учителя;
- отвлекаться и мешать другим при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах;
- приступать к выполнению упражнений без команды учителя;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах без подложенных матов;
- метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч;
- выполнять упражнения, не предусмотренные заданием учителя;
- уходить с урока без разрешения учителя.

8. После окончания урока обучающимся необходимо:

- организованно покинуть спортивный зал;
- переодеться в повседневную одежду, переобуться;
- вымыть руки с мылом, умыться.

9. Обо всех поломках снарядов, неполадках в работе электросети и т. д. обучающимся необходимо ставить в известность учителя. Устранять неисправности самостоятельно запрещается.

10. При получении травмы (порезы, ожоги), а также при плохом самочувствии обучающиеся должны немедленно сообщить учителю.

11. При возникновении в спортивном зале аварийных ситуаций (пожар, появление сильных посторонних запахов и т. д.) обучающиеся обязаны, не допуская паники, выполнять указания учителя.