

СОГЛАСОВАНО
Профсоюзным комитетом

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «ОСОШ №3»
Л.Л.Денщикова



ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ на уроке физической культуры на открытых спортивных площадках

1. Соблюдение требований настоящей инструкции обязательно для обучающихся, посещающих уроки физической культуры на открытых спортивных площадках.
2. К урокам физкультуры на открытых спортивных площадках допускаются обучающиеся, имеющие основную и подготовительную медицинские группы для занятий физической культурой. Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, до уроков физической культуры на открытых спортивных площадках допускаются с учетом установленных для них ограничений.
3. Допуск обучающихся и посторонних лиц 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 уроком обучающимся необходимо:
 - 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.;
 - организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий.
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;
 - перед работой на снарядах протереть их сухой, чистой тканью, протереть руки (если вспотели);
 - быть внимательными при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
 - при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию.
7. Во время урока обучающимся запрещено:
 - выносить на спортивные площадки портфели, сумки и т. п.;
 - принимать пищу и напитки, жевать жевательную резинку;
 - 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;
- метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч;
- выполнять упражнения, не предусмотренные заданием учителя;
- покидать территорию спортивной площадки без разрешения учителя.

8. После окончания урока обучающимся необходимо:

- организованно с учителем покинуть спортивную площадку, пройти в раздевалку;
- переодеться в повседневную одежду, переобуться;
- вымыть руки с мылом, умыться.

9. Обо всех поломках снарядов 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 на спортивной площадке аварийных ситуаций обучающиеся обязаны, не допуская паники, выполнять указания учителя.