

**Инструкция по правилам безопасности для обучающихся
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 9»
Асбестовского городского округа на уроках физической культуры**

ИПБ-8-2023

1. Общие положения

- 1.1. Настоящая инструкция по правилам безопасности для обучающихся Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 9» Асбестовского городского округа (далее – Лицей) на уроках по физической культуре разработана в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012г "Об образовании в Российской Федерации", СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Правилами внутреннего распорядка обучающихся Лицея и иными нормативно-правовыми актами.
- 1.2. Данный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры составлен для учащихся в целях обеспечения охраны здоровья и безопасных условий обучения на уроках и дополнительных занятиях по физической культуре в образовательном учреждении.
- 1.3. Проведение инструктажа на уроке физкультуре в спортзале педагогические работники регистрируют в журнале инструктажа обучающихся с подписью инструктируемого (с 14 лет) и инструктирующего.
- 1.4. Инструктаж по физической культуре проводится с учащимися на первом уроке физкультуры в спортзале или на спортивной площадке в начале учебного года, а также с вновь прибывшими обучающимися в течение учебного года.
- 1.5. К занятиям физкультурой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по правилам безопасности на уроках физкультуры, медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и усвоившие основные требования безопасного выполнения работ со спортивным оборудованием и инвентарем.
- 1.6. К урокам физической культуры допускаются учащиеся, имеющие допуск врача (основная и подготовительная группа здоровья). После болезни учащийся обязан предоставить учителю справку из медицинского учреждения. Обучающиеся, имеющие освобождение от занятий по физкультуре, обязаны присутствовать на уроке.

2. Общие требования безопасности на уроках физкультуры

- 2.1. Обучающиеся обязаны иметь на уроках спортивную форму и чистую спортивную обувь. Спортивная форма должна соответствовать температуре в спортивном зале и погодным условиям (при занятиях на спортивной площадке).
- 2.2. Каждый обучающийся должен соблюдать правила личной гигиены.
- 2.3. Во время проведения занятий по физкультуре вероятно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при падении на твердом покрытии или грунте;
 - травмы при нахождении в секторе броска;
 - травмы вследствие плохой разминки;
 - травмы при столкновении;
 - травмы при нарушении правил спортивных игр;
 - травмы при нарушении правил обращения со спортивным инвентарем и спортивным оборудованием, правил техники выполнения упражнений.
- 2.4. Во избежание несчастных случаев, учащимся следует внимательно ознакомиться с правилами безопасности на занятиях физической культурой и строго соблюдать их выполнение.
- 2.5. Учащиеся должны спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить и выходить из спортивного зала, раздевалок.
- 2.6. Присутствие учащихся на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке допустимо только в присутствии учителя физической культуры.

- 2.7. Запрещается загромождать проходы в раздевалках портфелями, сумками, передвигать скамейки.
- 2.8. Запрещено учащимся приносить посторонние предметы на занятия физкультурой, чтобы не отвлекать и не травмировать одноклассников.
- 2.9. Не выносить из спортивного зала, без указания учителя, любой спортивный инвентарь.
- 2.10. Во время проведения занятия по физкультуре необходимо соблюдать тишину, быть внимательным и дисциплинированным на уроке, точно выполнять указания учителя.
- 2.11. Запрещается без разрешения учителя физкультуры начинать самостоятельное выполнение упражнений на спортивных снарядах, играть в спортивные игры, осуществлять упражнения, не имеющие отношения к теме урока.
- 2.12. При получении травмы, а также при плохом самочувствии обучающиеся должны немедленно сообщить об этом учителю физической культуры.

3. Требования безопасности перед началом занятия по физкультуре

- 3.1. Перед уроком физической культуры учащиеся переодеваются в автономных раздевалках (мужской, женской).
- 3.2. В спортивной раздевалке запрещается вставать на скамейки, мусорить, грубо вести себя по отношению к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации учащиеся должны сообщить об этом учителю физкультуры.
- 3.3. Перед началом урока необходимо снять часы, булавки, кольца и другие украшения, причесать волосы так, чтобы они не мешали занятиям.
- 3.4. Убрать из карманов спортивной формы все посторонние предметы.
- 3.5. Под руководством учителя физкультуры подготовить спортивный инвентарь, необходимый для проведения урока.
- 3.6. Урок начинается по звонку с построения в спортивном зале (спортивной площадке).
- 3.7. Если занятия проводятся на улице, учащиеся выходят из помещения в сопровождении учителя физкультуры.

4. Требования безопасности на уроке физкультуры

- 4.1. В подготовительной части урока учащиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.
- 4.2. В течение урока физкультуры учащиеся должны придерживаться следующих правил:
 - внимательно слушать и четко выполнять указания учителя;
 - начинать упражнения с разрешения учителя физической культуры;
 - начинать занятия с разминки;
 - выполнять упражнения только на исправных снарядах;
 - не выполнять упражнения без страховки;
 - не покидать самовольно место занятий;
 - не выполнять другие действия без разрешения учителя физкультуры.
- 4.3. В течение урока учащиеся обучаются приёмам и методам страховки и само страховки при выполнении упражнений. Перед выполнением сложных упражнений выполнять подготовительные, подводящие, специальные упражнения.
- 4.4. На уроках физкультуры учащиеся обязаны выполнять только те упражнения, которые разрешил выполнять учитель.
- 4.5. Брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале или тренерской комнате, разрешается только с разрешения учителя.
- 4.6. Во время выполнения упражнений с мячами (теннисный, волейбольный, баскетбольный, футбольный, набивной) учащийся обязан контролировать падение мяча, чтобы избежать умышленного травмирования других детей.
- 4.7. Во время выполнения задания находится на отведенном для этого месте (во время бега, бежать по своей дорожке; во время зарядки стоять на своем месте, на безопасном расстоянии от соседа и т.д.).
- 4.8. Во время передвижений смотреть вперед, соблюдать дистанцию, избегать столкновений, избегать резкого изменения направления своего движения.
- 4.9. Во время занятий на улице, категорически запрещено покидать спортивную площадку, где проходит урок и тем более территорию Лицея.

4.10. На занятиях физкультуры запрещается жевать жевательную резинку, принимать какую-либо пищу.

4.11. При обнаружении поломок спортивного оборудования, обучающиеся должны немедленно сообщить учителю физкультуры.

4.12. В случае переутомления или плохого самочувствия, учащийся должен прекратить занятия и, предварительно уведомив учителя физкультуры, обратиться к медицинскому работнику Лицея.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях на физкультуре

5.1. При получении травмы, немедленно сообщить учителю физической культуры.

5.2. В случае возникновения аварийных ситуаций необходимо сохранять спокойствие, четко выполнять указания учителя физкультуры и его по указанию, быстро и без паники, покинуть спортивный зал или спортивную площадку.

5.3. При внезапном заболевании, либо плохом самочувствии, сообщить учителю физической культуры.

5.4. Обо всех поломках спортивных снарядов и спортивного инвентаря оперативно сообщать учителю физкультуры, не пытаться починить самостоятельно.

5.5. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных помещениях, раздевалках;
- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории учреждения;
- не приносить взрывоопасные вещества;
- не уходить самовольно с урока;
- не оставаться в раздевалках на время урока.

6. Требования безопасности по окончании занятия по физкультуре

6.1. Урок физкультуры заканчивается построением, на котором подводятся его итоги, сообщаются оценки.

6.2. При необходимости и с указания учителя обучающиеся убирают спортивный инвентарь.

6.3. После разрешения учителя учащиеся организованно, спокойным шагом покидают спортзал (спортивную площадку) и расходятся по раздевалкам.

6.4. После физической нагрузки ученикам не рекомендуется пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

6.5. После занятия учащиеся должны переодеться в раздевалке.

6.6. В раздевалке дети должны вести себя тихо, не кричать, не мешать другим учащимся.

6.7. После занятий вымыть с мылом руки и умыться.

Инструкцию разработал:

Специалист по охране труда _____ /Алферова А.В./