**ИНСТРУКЦИИ ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ ДО УРОКА, ВО ВРЕМЯ УРОКА И ПОСЛЕ УРОКА.**

         Уроки по физической культуре всегда связаны с повышенным риском травматизма. Это накладывает на учителя по физкультуре высокие требования к исполнению техники безопасности. Каждый ученик должен неукоснительно придерживаться установленных правил. Техника безопасности на уроках физкультуры предполагает, что ученики с ней будут ознакомлены еще до того как приступят к занятиям. Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время уроков и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения. Здесь приводятся лишь базовые правила техники безопасности по физкультуре.

**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. 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 соответствующий уровень допуска из медицинского учреждения и предоставили преподавателю документ;
* Ученики, имеющие полное либо частичное освобождение от занятий по физкультуре, должны присутствовать на уроке  имея спортивную форму. От наличия спортивной формы освобождаются учащиеся проходящие курс ЛФК при поликлинике.
* 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;
* Вход в спортивный зал без сменной обуви категорически запрещен.
* На занятиях физкультуры запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу;
* После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.
* Учащиеся не имеющие спортивную форму, должны находиться в спортивном зале под присмотром преподавателя.

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

* Ученики должны входить в спортивный зал только в сменной обуви;
* 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, ученики должны встать в строй для начала проведения урока физкультуры.

**Инструкция по технике безопасности на уроках физкультуры во время занятий**

* Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять инструкции учителя по технике безопасности на уроках физкультуры;
* Учащимся запрещено покидать спортивный зал без разрешения преподавателя (выход в раздевалки тоже считается выходом из зала);
* 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 выполнением метания снаряда 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 преподавателя;
* Во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и так далее;
* Ученикам запрещено несанкционированно менять траекторию движения, делать опасные движения или броски предметов,  баловаться и мешать проведению занятия;
* При ухудшении самочувствия или получении травмы школьник обязан немедленно прекратить занятие физическими упражнениями и сообщить об этом преподавателю.
* Во время урока физической культуры, запрещено пользоваться предметами не относящимися к предмету.

**Техника безопасности на уроках физической культуры после занятий.**

* Учащимся запрещено покидать спортивный зал до звонка;
* При необходимости и с разрешения преподавателя ученики убирают спортивный инвентарь;
* После разрешения учителя по физкультуре, учащиеся, организованно и спокойно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку;
* В раздевалках запрещено кричать, разбрасывать чужие вещи, использовать дезодоранты;
* Учащиеся должны спокойно переодеться в школьную одежду и обувь и покинуть раздевалку;
* После урока учащиеся должны хорошо вымыть с мылом руки и умыться.

**во время занятий на улице категорически запрещается покидать территорию школы.**

 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 поведение школьников.