СОГЛАСОВАНО
Председатель Профсоюзного комитета
_____Т.Г.Сорокина

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СШ «Комплекс Покровский»
_____Р.В.Митрохин
Приказ №_____от _____

ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ № 139
По мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура»

Основные понятия физической культуры

Физическая культура- органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.
Физкультурник -человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования.
Физическое развитие- это биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания.

Программа физического воспитания предусматривает изучение учащимися теоретических тем и овладение рядом практических физических упражнений из различных видов спорта.

I. Общие требования безопасности

Учащийся должен:
• пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
• иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
• выходить из раздевалки по первому требованию учителя;
• после болезни предоставить учителю справку от врача;
• присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;
• бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
• иметь коротко остриженные ногти;
• знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:
• резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в

раздевалке, спортивном зале;
• вставлять в розетки посторонние предметы;
• пить холодную воду до и после урока;
• заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:
• переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
• снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);
• убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
• под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
• с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
• по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:
• внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;
• брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
• во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
• выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:
• покидать место проведение занятия без разрешения учителя;
• толкаться, ставить подножки в строю и движении;
• залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
• жевать жевательную резинку;
• мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
• выполнять упражнения с влажными ладонями;
• резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Учащийся должен:
• при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
• с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

• при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
• по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:
• под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
• организованно покинуть место проведения занятия;
• переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
• вымыть с мылом руки