

# Техника безопасности на уроках физкультуры

---

Уроки по физической культуре всегда связаны с повышенным риском травматизма. Это накладывает на ученика и учителя по физкультуре высокие требования к исполнению техники безопасности. Преподаватель, а также каждый ученик должны неукоснительно придерживаться установленных правил.

Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время уроков и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

## **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.

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;

На занятиях физкультуры запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу;

После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

Положения техники безопасности на уроках физкультуры во время учебного процесса, а также до и после занятий

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

Ученики должны переодеваться в специально отведенном для этих целей

помещении – раздевалке. Мальчики и девочки должны переодеваться в отдельных 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;

Выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь можно только после соответствующего разрешения преподавателя;

Выполняя групповой забег на короткую дистанцию, бежать только по своей 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 упражнений метания необходимо удостовериться в отсутствии в секторе броска людей или посторонних предметов. Также нельзя стоять справа вблизи от метаемого, 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, выполнять упражнения на брусьях и перекладине с влажными ладонями, баловаться и мешать проведению занятия;

При ухудшении самочувствия или получении травмы школьник обязан немедленно прекратить занятие физическими упражнениями и сообщить об этом преподавателю.

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

При необходимости и с разрешения преподавателя ученики убирают спортивный инвентарь;

Ученики после разрешения учителя по физкультуре организованно и спокойно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку;

Учащиеся переодеваются в школьную одежду и обувь;

Школьники хорошо моют с мылом руки и умываются.

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 поведения школьников.