

Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры

**Шлёнская Алёна Владимировна,
город Томск, учитель физической
культуры**

План


:

Вводный инструктаж по мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура»

- I. Общие требования безопасности.
- II. Требования безопасности перед началом занятий.
- III. Требования безопасности во время занятий.
- IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.
- V. Требования безопасности по окончании занятий.

Инструкция по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках

- I. Общие требования безопасности.
- II. Требования безопасности перед началом занятий.
- III. Требования безопасности во время занятий.
- IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.
- V. Требования безопасности по окончании занятий.



Проблеме соблюдения техники безопасности на уроках физической культуры, несомненно, отводится одно из важных мест в системе организации учебно-воспитательного процесса учащихся. Следуя общепринятым нормам и стандартам, учитель физкультуры должен всегда четко знать инструкцию по технике безопасности.

Учителя физкультуры и учащиеся обязаны соблюдать нормы и правила безопасности на занятиях физической культуры и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий. Руководство учебного заведения обязано обеспечить соответствие нормативам безопасности спортивный зал, открытую спортивную площадку, а также спортивный инвентарь и любое дополнительное оборудование используемое на уроках. В случае если преподаватель физкультуры обнаружил несоответствие каких-либо объектов, связанных с занятиями, установленным нормам, он должен незамедлительно уведомить об этом руководство учебного заведения и прекратить использовать их в уроках до устранения опасности.

1. 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 от занятий 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 чётко выполнять задания учителя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

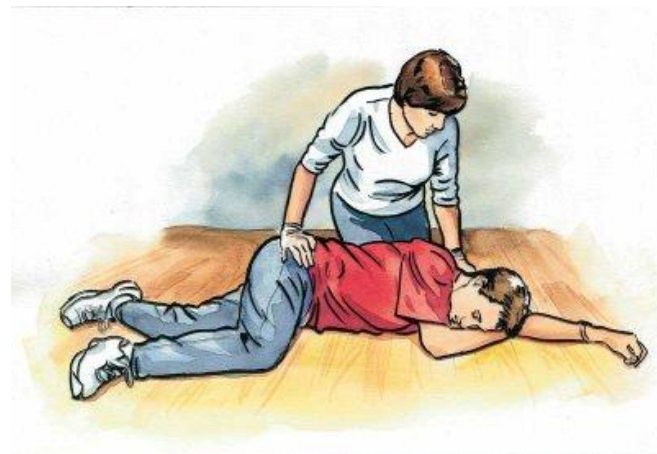
Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные формы, 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 ухудшения 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.

Инструкция по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках

1. Общие требования безопасности.

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надёжно закреплено и находится в исправном состоянии.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

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 (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.


Занятия проводятся на ровном нескользком грунте под руководством учителя физкультуры.

Учитель обязан:

- следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения на уроке физкультуры и принимать решение об отстранении учащихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

Учащийся должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.



IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.



Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения 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.
- вымыть с мылом руки.
- 

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;



Список использованной литературы

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996, № 1. – С. 37-40
2. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
3. Воронцов И.М. Закономерности физического развития детей и методы его оценки. Учебно – методическое пособие. - Л., 1996г. – 40 с.
4. Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. Доцента Е.В.Харламова. - М.: ИКЦ «Март», 2005. - 464 с.
5. Гуссмов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. - М.: «ФиС». 2000 -190 с.
6. Залетаев И.П, Муравьев В.А. Анализ проведения урока физкультуры: М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 92 с.
7. Квартовкин К.К., Мандриков В.Б. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов: Методические рекомендации. Волгоград: ВМА, 1997.- с. 16
8. Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. - М., 2001. – 96 с.
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496 с.
10. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. Проф.Ю.Ф. Курамшина- 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. – 401 с.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория физического воспитания и спорта: Учеб.пособие. М.: Изд. центр «Академия», 2000. - 480 с.



**Спасибо за
внимание!**