**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Самарской области средняя общеобразовательная школа**

**«Образовательный центр имени В.Н. Татищева» с. Челно-Вершины**

**муниципального района Челно-Вершинский Самарской области**

**СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ**

**Председатель профкома Директор школы**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Сергеева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Моисеева**

**ИНСТРУКЦИЯ № 75**

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

ИОТ – 075 - 2022

1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. 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.

1.2. Физкультурник - человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенство­вания.

1.3. Физическое развитие - это биологический процесс станов­ления и применения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жиз­ни и воспитания.

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

2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

2.1. **Обучающийся обязан**:

1) пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицин­ской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;

2) иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, фут­болку, спортивный костюм, трико, чистую обувь - кеды, крос­совки), соответствующую погодным условиям и теме проведе­ния занятия;

3) выходить из раздевалки по первому требованию учителя;

4) после болезни предоставить учителю справку от врача;

5) присутствовать на уроке в случае освобождения врачом от занятий после болезни;

6) бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудо­ванию и использовать его по назначению;

7) иметь коротко остриженные ногти;

8) знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

2.2.**Обучающимся нельзя**:

1) резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;

2) вставлять в розетки посторонние предметы;

3) пить холодную воду до и после урока;

4) заниматься на непросохшей площадке, скользком и неров­ном грунте.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

3.1. **Обучающийся должен**:

1) переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную фор­му и обувь;

2) снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);

3) убрать из карманов спортивной формы колющиеся и дру­гие посторонние предметы;

4) под руководством учителя приготовить инвентарь и обору­дование, необходимые для проведения занятия:

5) с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;

6) по команде учителя встать в строй для общего построения.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

4.1.**Обучающийся должен**:

1) внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;

2) брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

3) во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

4) выполнять упражнения с исправным инвентарем и зани­маться на исправном оборудовании.

4.2.**Обучающимся нельзя**:

1) покидать место проведения занятия без разрешения учителя;

2) толкаться, ставить подножки в строю и движении;

3) залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах; жевать жевательную резинку;

4) мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;

5) выполнять упражнения с влажными ладонями; резко изме­нять направление своего движения.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И ЭСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

5.1.**Обучающийся должен**:

1) при получении травмы или ухудшении самочувствия пре­кратить занятия и поставить в известность учителя физкуль­туры;

2) с помощью учителя оказать травмированному первую ме­дицинскую помощь, при необходимости доставить его в боль­ницу или вызвать «скорую помощь»;

3) при возникновении пожара в спортзале немедленно пре­кратить занятие, организованно, под руководством учителя по­кинуть место проведения занятия через запасные выходы со­гласно плану эвакуации;

4) по распоряжению учителя поставить в известность адми­нистрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожар­ную часть.

6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

6.1.**Обучающийся должен**:

1) под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

2) организованно покинуть место проведения занятия;

3) переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

4) вымыть с мылом руки.

Специалист по охране труда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.М. Зайдуллин