**Инструкция по безопасности жизнедеятельности № 12**

**Первичный инструктаж для учащихся 1 –11х классов на уроках физической культуры**

**1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.**

 1.1. Данная инструкция предназначена для проведения первичного инструктажа с учащимися 1 –11хклассов на уроках физкультуры.

1. Выполнение данной инструкции является обязательной для всех учащихся, находящихся на уроках физической культуры.
2. Проведение инструктажа осуществляется учителем, который проводит занятия по физической культуре.
3. Занятия по физической культуре проводятся в спортивном зале,  на спортивной площадке, на стадионе.
4. Источниками опасности в спортивном зале являются:

* шведская стенка;
* спортивные снаряды.
  1. Источниками опасности на спортивной площадке являются:
* турники;
* футбольные ворота.
  1. Учащиеся допускаются к занятиям после прохождения профилактического медицинского осмотра и распределяются по трём медицинским группам: основная, подготовительная, специальная.
  2. На уроке учащиеся должны находиться в спортивной форме и спортивной обуви.
  3. Освобождённые учащиеся находятся в спортивном зале или на спортивной площадке в поле зрения учителя.

**2.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.**

2.1. На перемене учащиеся переодеваются в автономных раздевалках (мужской и женской)

2.2. Перед уроком необходимо снять украшения и аксессуары ( часы, булавки, брошки, кольца), причесать волосы так, чтобы они не мешали занятиям.

2.3. Заходить в спортивный зал без разрешения учителя запрещается.

2.4. На спортивную площадку учащиеся выходят самостоятельно, спокойным шагом, не бегут, не толкаются, не устраивают на ходу игры.

2.5. Запрещается самостоятельно заниматься на спортивных снарядах на спортивной площадке, играть в спортивные игры без разрешения учителя.

2.6. Урок начинается и заканчивается общим построением.

2.7. Запрещается курить в раздевалках, приносить отравляющие и легковоспламеняющиеся вещества.

**3.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УРОКА.**

3.1. Запрещается начинать занятия без разрешения учителя.

3.2. Запрещается оставлять место занятий без разрешения учителя, начинать выполнение упражнений до команды учителя.

3.3.Во время занятий и соревнований выполняйте указания учителя придерживайтесь правил поведения и последовательности занятий.

3.4. Перед началом игры следует отработать технику: ударов, ловли мяча, правильной стойки и падения во время приема мяча (волана), персональной защиты.

3.5. Одежда учеников должна быть легкой, не ограничивающей движения. Обувь у игроков должна быть на мягкой подошве, а в случае игры на газоне на твердой.

3.6. Не носите на себе предметы, небезопасные для себя и окружающих.

3.7. При выполнении упражнений в движении:

- избегайте столкновений с другими учащимися, «перемеща­ясь спиной», смотрите через плечо;

- исключите резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;

- соблюдайте интервал и дистанцию;

- будьте внимательными при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;

- по окончании выполнения упражнений потоком возвращайтесь на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;

- запрещается подставлять ноги бегущим учащимся.

3.8. Запрещается перемещение учащихся, освобожденных от занятий физической культурой, во время проведения занятий по спортивному залу, спортивной площадке.

3.9. В случае плохого самочувствия немедленно сообщите об этом учителю и обратитесь к медицинскому работнику школы.

3.10. Запрещается драться, наносить удары,  толкать, оскорблять друг друга.

**4.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ УРОКА.**

4.1. Не оставляйте  место занятий  без разрешения учителя.

4.2. По команде учителя учащиеся  спокойно перейдите из спортивного зала в раздевалки.

4.3. Возвращайтесь со спортивной площадки в школу спокойно, не толкайтесь, не бегите, не устраивайте игр.

4.4. В раздевалках переодевайтесь спокойно, не мешайте друг другу, не устраивайте игр.

4.3. Спускайтесь по лестнице спокойно, не толкая друг друга, не съезжая по перилам.

4.4. Запрещается драться, наносить удары, толкать, оскорблять друг друга.

**5.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ  В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

5.1. При выявлении признаков пожара, запаха гари немедленно сообщите об этом учителю.

5.3. Умейте оказать первую доврачебную помощь:

* при порезе рану прикройте чистым носовым платком, не промывайте ее проточной водой;
* при носовом кровотечении приложите влажный платок к носу;
* при переломе конечностей зафиксируйте повреждённое место при помощи носового платка и любого подручного материала, не вправляйте самостоятельно повреждённую кость;
* при повреждении позвоночника уложите пострадавшего и вызывайте скорую помощь.

5.4. Порядок действия при возникновении пожара:

* при эвакуации вещи остаются в раздевалке;
* учащиеся должны четко выполнять указания учителя, не создавая паники;
* спортзал учащиеся покидают  через запасный выход  спортзала или парадный вход школы