***Загальні положення***

***техніки безпеки на уроках фізичної культури***

         Фізична культура учнів загальноосвітніх навчальних закладів є невід’ємною складовою освіти, яке забезпечує можливість набуття кожною дитиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров’я і засоби його зміцнення, методики організації змістовного дозвілля і спрямоване на формування в них фізичного, соціального та духовного здоров’я, вдосконалення фізичної та психічної підготовки до ведення активного довготривалого життя та професійної діяльності.

         Система фізичної культури учнівської молоді базується на принципах особистісної та диференційованої орієнтації, пріоритету оздоровчої спрямованості, використання традиційних та нетрадиційних форм рухової активності та інших засобів фізичного вдосконалення. Метою фізичної культури є формування особистості, спрямоване на забезпечення необхідного рівня розвитку життєво важливих рухових навичок і фізичних якостей; загальнолюдських цінностей: здоров’я, фізичного, соціального та психічного благополуччя; виховання інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття навичок здорового способу життя.

***Інструкції що до техніки безпеки***

***на уроках фізичної культури***

         Правила безпеки під час занять з фізичної культури та спорту поширюються на всіх учасників навчально-виховного процесу під час організації та проведення занять з фізичної культури та спорту (на уроках, у гуртках фізичної культури, спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки). Заняття з фізичної культури та спорту у навчальних закладах проводяться відповідно до програми з фізичної культури, затвердженої МОН України. Уроки, заняття в гуртках, секціях повинні проводитися тільки вчителями фізичної культури або особами, які мають належну освіту та кваліфікацію. Дозвіл на введення в експлуатацію спортивних споруд та проведення занять з фізкультури і спорту під час прийому навчального закладу до нового навчального року дає комісія, створена відповідно до рішення виконкому райради. Переобладнання спортивних споруд та встановлення додаткового обладнання дозволяється тільки за узгодженням з представниками райради, районного управління освіти, пожежного нагляду та районної санепідемстанції. *До занять з фізкультури та спорту допускаються учні, які пройшли медичний огляд і не мають протипоказань щодо стану здоров’я.* Висновок про стан здоров’я медперсонал доводить до відома вчителя фізкультури або особи, яка проводить заняття з фізкультури та спорту. На підставі цих даних учні розподіляються для занять фізкультурою на основну, підготовчу та спеціальну групи. Під час проведення занять з фізкультури та спорту як на уроках, так і в позаурочний час учні навчальних закладів користуються спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм) та спортивним взуттям, що визначаються правилами проведення змагань з окремих видів спорту. *Проводити заняття без спортивного одягу і спортивного взуття не дозволяється.* У спортивних залах має бути аптечка (на відкритих спортивних майданчиках - переносна аптечка) з набором медикаментів, перев’язувальних засобів для надання першої до лікарської допомоги у разі травм та пошкоджень. Під час проведення спортивних змагань у навчальному закладі забезпечувати медичне обслуговування. Вимоги безпеки перед початком занять: роздягальні спортзалів мають бути відкриті за 10 хв. до занять. Черговий по класу приймає роздягальню і відповідає за чистоту і порядок у роздягальні. *Вхід учнів у спортзал до початку занять забороняється.* У роздягальні не штовхатися, усі речі розміщувати так, щоб вони не становили загрозу здоров’ю учнів. Учні 1-4-х класів роздягаються у своїх класах і в спортзал заводяться вчителем фізкультури.

***Вимоги безпеки під час проведення занять:***

* суворо дотримуватись вимог техніки безпеки на уроках фізкультури;
* проводити заняття у спортзалі разом з учителем чи його заступником;
* на уроці фізкультури учні повинні бути одягнені тільки у спортивну форму, нігті коротко обрізані, волосся підібране;
* взуття має бути з гумовою підошвою;
* у місцях стрибків необхідно мати гімнастичні мати;
* не виконувати вправи на приладах без страхування;
* не стояти поблизу гімнастичного приладу під час виконання учнем вправ;
* при виконанні вправ поточним методом слідувати з інтервалом;
* при виконанні стрибків приземлення має бути м’яким з поступовим присіданням;
* не виконувати вправи, маючи вологі долоні;
* після занять потрібно мити руки з миючим засобом;
* бути уважним при виконанні вправ, переходах від приладу до приладу;
* перед виконанням вправ на приладах перевірити закручення гвинтів;
* спортивна форма завжди має бути чистою;
* взуття має відповідати розміру, що носить учень;
* при поганому самопочутті, пошкодженнях, запамороченнях, болях в серці, печінці, шлунково-кишкових розладах терміново звертатись до вчителя;
* у разі поганого самопочуття учень повинен припинити заняття;
* якщо учень отримав травму, треба негайно надати йому першу медичну допомогу, сповістити про нещасний випадок адміністрацію навчального закладу і батьків, і, у разі необхідності, відвести потерпілого до лікарні.

***Не дозволяється:***

* заходити в спортивний зал без спортивного взуття;
* вживати жувальну гумку на уроці;
* носити на уроках фізкультури ланцюжки, обручки та годинники;
* штовхати у спину учня, який біжить попереду;
* підсідати під гравця, який вистрибує;
* робити підніжки, чіплятися за форму;
* переносити важкі прилади без дозволу вчителя;
* змінювати висоту приладів без дозволу вчителя;
* переходити від приладу до приладу без дозволу вчителя.

***До занять допускаються учні, які пройшли медогляд***

***та інструктаж з техніки безпеки!!!***

***Можливе отримання травм під час занять:***

* падіння на слизькому ґрунті або твердому покритті;
* знаходження учня в зоні метання у момент кидка;
* виконання вправ без розминки.

***Під час занять з легкої атлетики враховують, що:***

* бігова доріжка має продовжуватись не менш як на 15-20 м за лінію фінішу;
* можливі зіткнення команд, пов’язані з несподіваною зупинкою учнів;
* стрибки не слід виконувати на вологому слизькому ґрунті, приземлюватись на руки під час стрибку;
* у зоні метання не повинно бути учнів під час виконання кидка;
* обов’язковим є подання команди на право виконати метання-приладу;
* не треба стояти з правого боку від учня, який виконує метання;
* підбирати прилади із зони метання без дозволу вчителя забороняється;
* передавати прилади для метання кидком забороняється;
* не залишати на місцях занять граблі та лопати;
* перед метанням подивитися, чи немає людей у напрямку кидка;
* бігти з прискоренням тільки по своїй доріжці;
* в бігу на довгу дистанцію у повільному темпі не розмовляти, в кросі, де нерівна місцевість (камінці, дерева, які лежать, кущі) долати з підвищеною увагою;
* спочатку, ніж виконувати стрибки, треба перевірити правильність того, як положенні гімнастичні мати на місці приземлення. Якщо стрибки виконуються на спортивному майданчику потрібно перевірити готовність ями для стрибків (пісок повинен бути рихлим і рівним, брусок для відштовхування не повинен бути вище рівня землі);
* будь-який стрибок виконується після того, як попередній учень покине місце приземлення;
* метання виконується тільки в тому напрямі, який вказав вчитель. Не можна метати м’ячі і гранати в той час, коли учні збирають їх;
* не слід бігти з прискоренням під час бігу на довгі дистанції, розподіляти сили потрібно рівномірно;
* при бігу по пересіченій місцевості, слід оббігати дерева, які лежать, з круч треба робити зіскок на обидві ноги і м’яко приземлятися;
* місце, де є бите скло, ржавий дріт, слід обходити.

***Під час занять з гімнастики:***

* бути уважним і обережним при виконанні фізичних вправ разом з товаришами. Наприклад, не можна розгойдуватись в горі на перекладині, якщо вправу в підтягуванні виконують разом 3-4 учні;
* не можна стояти на доріжці розбігу і місцях приземлення під час опорних стрибків;
* не починати виконання вправ без розминки;
* при зіскоках з снарядів (коня, козла, колоди, гімнастичної драбини) приземлятися треба на обидві ноги;
* спускатися з канату треба повільно, по черзі перехоплюючи руками і тримаючи ногами;
* акробатичні вправи і вправи на снарядах можна починати тільки після дозволу або команди вчителя;
* бути обережним при виконанні вправ з гімнастичною палицею.

***Під час занять зі спортивних ігор:***

* під час занять із спортивних ігор учні мають виконувати вказівки вчителя фізичної культури або фахівця з фізичної культури і спорту, дотримуватись послідовності проведення заняття – поступово давати навантаження на м’язи з метою запобігання травматизму;
* перед початком гри учні проводять розминку: відпрацьовують техніку ударів і ловіння м’яча, правильну стійку і падіння під час приймання м’яча, персональний захист;
* одяг учнів, які займаються спортивними іграми, має бути легкий, не утруднювати рухів, взуття у гравців баскетболістів, волейболістів, гандболістів – на гнучкій підошві типу кедів, кросівок, у футболістів – на жорсткій підошві. Гравцям не слід носити на собі будь-які предмети, небезпечні для себе та інших гравців (сережки, ланцюжки, браслети, амулети тощо). Під час проведення занять на відкритому повітрі у сонячну спекотну погоду учням необхідно мати легкі головні убори, мати при собі персональні пляшки з водою;
* учням, які  грають у футбол, слід мати індивідуальні захисні пристрої: наколінники, захисні щитки під гетри; воротарям – рукавички.