

**ПРИМЕРНАЯ ИНСТРУКЦИЯ**  
**для обучающихся**  
**по соблюдению мер безопасности на уроках/занятиях**  
**по спортивным и подвижным играм**

**1. Общие требования**

1.1. Возможное воздействие на обучающихся опасных факторов при проведении уроков/занятий по спортивным и подвижным играм:

- использование неисправного спортивного оборудования и инвентаря;
- падение на скользком полу, грунте или площадке;
- нарушение правил проведения подвижных или спортивных игр;
- использование непрочного установленного и незакрепленного оборудования.

1.2. На уроке/занятии по спортивным и подвижным играм соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и плана эвакуации.

1.3. На уроках/занятиях по спортивным и подвижным играм соблюдать правила поведения на спортивных площадках, стадионе и в спортивном зале.

1.4. Соблюдать в процессе уроков/занятий по спортивным и подвижным играм порядок выполнения упражнений.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения.

**2. Требования по соблюдению мер безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Внимательно прослушать инструктаж учителя о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

**3. Требования по соблюдению мер безопасности во время занятий.**

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

#### **4. Требования по соблюдению мер безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении чрезвычайных ситуаций природного, техногенного или социального характера немедленно прекратить занятия и точно следовать командам учителя по эвакуации.

#### **5. Требования по соблюдению мер безопасности по окончании занятий.**

5.1. В случае возникновения плохого самочувствия, сообщить об этом учителю по физической культуре.

5.2. Убрать спортивный инвентарь в отведенное место для хранения.

5.3. Соблюдать дисциплину в раздевалке спортивного зала.