Техника безопасности по физической культуре

- К занятиям по физической культуре допускаются только ученики, которые прошли инструктаж по технике безопасного поведения;
- Ученики, имеющие полное либо частичное освобождение от занятий по физкультуре, должны присутствовать на уроке;
- После болезни ученики обязаны предоставить учителю справку из медицинского учреждения;
- Учащиеся для занятий по физической культуре обязаны иметь при себе чистую сменную спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения занятий. В случае если урок проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям;
- запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу.

Техника безопасности на уроках ФК до начала занятий

- Ученики должны переодеваться в раздевалке. На занятие ученик должен выходить в спортивной форме и обуви;
- Перед уроком необходимо снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях физкультурой – браслеты, цепочки, часы, телефон и так далее;
- С разрешения учителя обучающиеся могут выходить на место проведения занятия;
- По команде учителя, ученики должны встать в строй для начала проведения урока физкультуры.

Инструкция по технике безопасности на уроках физкультуры во время занятий

- Необходимо внимательно слушать и выполнять инструкции учителя по технике безопасности;
- Выполнять упражнения и брать спортинвентарь можно только после соответствующего разрешения преподавателя;
- Во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, избегать падений, столкновений и так далее;
- Запрещено резко менять траекторию движения, делать опасные броски предметов, выполнять упражнения на брусьях и перекладине с влажными ладонями, баловаться и мешать проведению занятия;
- При ухудшении самочувствия или получении травмы школьник обязан немедленно прекратить занятие физическими упражнениями и сообщить об этом преподавателю.

Техника безопасности на уроках физической культуры после занятий

- При необходимости и с разрешения преподавателя ученики убирают спортивный инвентарь;
- Ученики после разрешения учителя по физкультуре организованно и спокойно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку;
- Учащиеся переодеваются в школьную одежду и обувь;
- Тщательно моют с мылом руки и умываются.

Температурный режим при проведении уроков физической культуры на улице

На основании СанПиН рекомендуется соблюдать температурный режим

Возраст учащихся	Температурный режим для занятий на улице:		
	без ветра (до 2 м/с)	при умеренном ветре (до 5 м/с)	при сильном ветре (до 10 м/с)
1-4 классы	До -11 °	До -7 °	До -4 °
5-6 классы	До -12 °	До -8 °	До -5 °
7-8 классы	До -15 °	До -12 °	До -8 °
9-11 классы	До -16 °	До -15 °	До -10 °

В пургу и при скорости ветра более 10 м/с занятия на улице не проводятся.

В случае снижения температуры ниже рекомендуемых норм обучающийся готовится к занятию в спортивном зале.