****

**Частное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия «Алимбридж»**

(ЧОУ «Гимназия «**Алимбридж»**

Принято на заседании Утверждено

педагогического совета приказом директора ЧОУ

протокол №\_1 «Гимназия «Алимбридж»

от \_30.08.2023 **года за**№185/03-08 от 31.08.2023г.

**Правила по технике безопасности**

**при проведении занятий физкультурно-спортивной**

**направленности и спортивно-массовых мероприятий.**

# Правила техники безопасности при занятии физическими упражнениями

* Во время занятий физическими упражнениями следует соблюдать правила техники безопасности. Большое значение имеет подготовка мест занятий, наличие подготовленного исправного спортивного оборудования и инвентаря. Спортивные площадки для занятий физическими упражнениями и подвижными играми должны быть расположены на расстоянии не менее 10м от учебных корпусов и других помещений. Покрытие площадок должно быть ровным, без камней и других предметов.
* Особые требования к оборудованию спортивных залов. Пол зала должен быть равным, окрашенным, что позволяет быстро проводить влажную уборку. В начале занятий пол должен быть не только чистым, но и сухим. На влажной поверхности можно под скользнуться, особенно в спортивных и подвижных играх, при беге и прыжках.
* Для того, чтобы не было травматизма, нужно заниматься в обуви на резиновой подошве. Обувь на кожаной подошве скользкая даже на сухой поверхности.
* Спортивное оборудование и снаряды должны быть не повреждены и соответствовать гигиеническим требованиям. При выполнении физических упражнений инвентарь должен находиться в закрепленном положении. Вокруг гимнастических снарядов и под ними обязательно надо положить гимнастические маты. Во время падения или соскоков они предотвращают различные повреждения.
* Во время бега на короткие дистанции нельзя перебегать на соседнюю дорожку, это может привести к столкновению учащихся. Все беговые соревнования проводят при движении в одном направлении.
* В прыжках надо четко придерживаться очереди выполнения. Особой осторожности требует метание. Нельзя находиться в местах приземления мяча, гранаты. Категорически запрещается на всех занятиях нарушать дисциплину, выполнять упражнения без разрешения учителя.

**Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.**

## Общими для всех видов занятий можно считать следующие правила

* Соблюдение дисциплины в ходе занятий (при выполнении товарищами по классу быть внимательными и осторожными, не мешать друг другу, не толкаться, не кричать).
* Следить за расписанием учебных занятий, на урок приходить без опоздания.
* Заниматься только с учителем или его помощником, обязательно выполнять все их требования (запрещается без педагога выполнять сложные и неизвестные упражнения).
* Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц.
* Не покидать без разрешения учителя место занятий.
* Выполнение упражнений только на исправном оборудовании; бережно относиться к инвентарю и оборудованию; закончив выполнение упражнений с инвентарём (мячи, палки, скакалки) складывать его в место его хранения (специально отведённое место).
* Соответствие спортивной одежды и обуви занятиям физической культурой, погодным и другим условиям. Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой.
* Одежду и обувь для физической культуры необходимо приносить с собой в сумке (пакете). Перед тем, как приступить к занятиям необходимо, надеть спортивный костюм и обувь. После окончания занятий необходимо снять спортивный костюм и обувь, надеть школьную форму (или другую одежду и обувь), вымыть лицо и руки с мылом.
* На спортивной площадке и в зале не сорить, следить за чистотой.
* Участие в занятиях только при хорошем самочувствии.
* Все освобождённые от занятий физическими упражнениями по состоянию здоровья, должны присутствовать на уроке.
* Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности.

## Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

* При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке (прямо).

Дорожка должна продолжаться не менее 15 м. за финишной отметкой.

* Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
* Во время бега не толкаться, не ставить подножки.
* Перед выполнением упражнений по метанию просмотреть, нет ли людей в секторе для метания.
* Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
* Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя.
* Не подавать снаряд (мяч, гранату) для метания друг другу броском.
* Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
* Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
* При выполнении прыжков в длину и в высоту с разбега потоком (друг за другом) соблюдать определённую дистанцию, начинать разбег лишь после того, как впереди прыгающий покинет место приземления (прыжковую яму), не перебегать дорогу выполняющему разбег, не оставлять в прыжковой яме лопаты, грабли, другой инвентарь.

## Требования безопасности во время занятий гимнастикой

* Перед занятием необходимо проверить надёжность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепления стопорных винтов брусьев.
* В местах соскоков со снарядов положить необходимое количество гимнастических матов так, чтобы их поверхность была ровной, между матами не было щелей.
* Запрещается выполнять опорные прыжки, а также упражнения на других гимнастических снарядах без страховки.
* Запрещается спускаться вниз по канату или шесту соскальзыванием.
* Запрещается находиться в близи гимнастического снаряда, если на нём работает другой ученик (допускается быть только страхующему).
* При выполнении акробатических упражнений строго выполнять заданный учителем интервал и дистанцию.
* При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

## При проведении подвижных игр необходимо

* Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
* Строго соблюдать правила проведения подвижных игр.
* Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
* При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
* Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

## Требования безопасности при проведении игр по баскетболу, футболу, волейболу

* Необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти на руках должны быть коротко острижены.
* Проверить исправность и надёжность спортивного инвентаря и оборудования (мячи, стойки, кольца, сетки, состояние спортивных площадок и футбольного поля и т.д.).
* Начинать игру и заканчивать только по сигналу (команде) судьи.
* Не нарушать правил проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьёй игры.
* Избегать столкновений с другими участниками соревнований (партнёрами по команде или соперниками), не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
* При падении необходимо сгруппироваться во избежание травмы.
* Во время проведения игры на спортивной площадке или футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. Все выступающие предметы должны быть заставлены гимнастическими матами или ограждены.