**ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ**

**По мерам безопасности для учащихся**

**по предмету «Физическая культура»**

**Основные понятия физической культуры**

***Физическая культура*** - органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

***Физкультурник -*** человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования.

***Физическое развитие*** - это биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания.

Программа физического воспитания предусматривает изучение учащимися теоретических тем и овладение рядом практических физических упражнений из различных видов спорта.

**I. Общие требования безопасности**

***Учащийся должен:***

• пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;

• иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;

• выходить из раздевалки по первому требованию учителя;

• после болезни предоставить учителю справку от врача;

• присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;

• бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

• иметь коротко остриженные ногти;

• знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

***Учащимся нельзя:***

• резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;

• вставлять в розетки посторонние предметы;

• пить холодную воду до и после урока;

• заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

**II. Требования безопасности перед началом занятий**

***Учащийся должен:***

• переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

• снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);

• убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

• под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

• с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;

• по команде учителя встать в строй для общего построения.

**III. Требования безопасности во время занятий**

***Учащийся должен:***

• внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;

• брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

• во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

• выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

***Учащимся нельзя:***

• покидать место проведение занятия без разрешения учителя;

• толкаться, ставить подножки в строю и движении;

• залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;

• жевать жевательную резинку;

• мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;

• выполнять упражнения с влажными ладонями;

• резко изменять направление своего движения.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных**

**ситуациях**

***Учащийся должен:***

• при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

• с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

• при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

• по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**V. Требования безопасности по окончании занятий**

***Учащийся должен:***

• под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

• организованно покинуть место проведения занятия;

• переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

• вымыть с мылом руки.