**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 – 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 спортивную форму и спортивную обувь;

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

     • убрать из карманов спортивной формы колющие 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 экстренных 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.

**для учащихся по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой**

**I. Общие требования безопасности**

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

*К занятиям допускаются учащиеся:*

     • отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

     • прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

     • имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий (обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение; при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям).

*Учащийся должен:*

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

     • не оставлять без присмотра спортинвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;

     • быть внимательным при перемещениях по стадиону;

     • знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен к занятиям или отстранен от участия в них во время учебного процесса.

**II. Требования безопасности перед началом проведения занятий**

*Учащийся должен:*

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

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

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

     • под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

     • убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

     • под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;

     • не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;

     • по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;

     • по команде учителя встать в строй для общего построения.

**III. Требования безопасности во время проведения занятий**

БЕГ

*Учащийся должен:*

     • при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;

     • во время бега смотреть на свою дорожку;

     • после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5–15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;

     • возвращаться на старт по крайней дорожке; при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;

     • в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;

     • при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;

     • выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

ПРЫЖКИ

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20–40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из нее грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

*Учащийся должен:*

     • класть грабли зубьями вниз;

     • не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;

     • выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;

     • выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;

     • после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

МЕТАНИЯ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

*Учащийся должен:*

     • перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;

     • осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;

     • при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;

     • в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;

     • находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;

     • после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;

     • при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;

     • не передавать снаряд друг другу броском;

     • не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

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