СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО

Председатель ПК Директор МБОУ СОШ №14

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Н.А. Желтова/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.В.Варламова /

 \_\_\_ августа 20\_\_\_ года \_\_\_ августа 20\_\_\_ года

**ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ**

**по мерам безопасности для учащихся**

**по предмету «Физическая культура»**

***Основные понятия физической культуры***

Физическая культура – органическая составная часть обшей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья, 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, совершающихся 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;

- выходит 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 (часы, серёжки и т.д.);

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

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимый для проведения занятия;

- с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;

- по команде учителя вставать в строй для общего построения.

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

***Учащийся должен:***

- внимательно слушать объяснения учителя и аккуратно выполнять задание;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учи теля;

- во время передвижения смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

- выполнять упражнения с исправным инвентарём, заниматься на исправном оборудовании.

***Учащимся нельзя:***

- покидать место проведения занятий без разрешения учителя;

- толкаться, ставить подножки в строю и в 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 ухудшения 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 спортивном зале немедленно прекратить занятие, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

-по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить 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 занятий;

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

- вымыть руки с мылом.