**Вводный инструктаж**

**по мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура»**

**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 от занятий 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 чётко выполнять задания учителя;  
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;  
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;  
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

**Учащимся нельзя:**   
- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;  
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;  
- залезать на баскетбольные формы, 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 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.