**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.

**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.

**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.

**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.

**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.

**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.