**ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ**

 **По мерам безопасности для учащихся по предмету**

 **«физическая культура»**

1. **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, соответствующую погодным условиям и теме проведения;

-выходить из раздевалки по первому требованию учителя;

-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.

 **2. Требование 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;

-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.

 **3. 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 проведения 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.

 **4. Требование 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;

**ИНСТРУКЦИЯ№**

**Для учащихся по мерам безопасности при занятиях**

**«Легкой атлетикой»**

**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**

Перед прыжком 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 на ноги.

 *Учащийся должен:*

-грабли класть зубьями вниз;

-не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;

-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 поворачивайтесь 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 передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в не оборудованных для этого местах.

**ИНСТРУКЦИЯ**

**Для учащихся по мерам безопасности при занятиях**

**«Спортивной гимнастикой»**

 *Учащийся должен:*

-каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;

-вытирать руки насухо;

-выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;

-при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки, пружинисто приседая;

-переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем. Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

Выполняя упражнения на перекладине, необходимо помнить, что недостаточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводят к срыву и падению.

Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей , способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помеха при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку, стоя за снарядом.

Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах. Перед выполнением упражнения убедитесь что на матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнению задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на маты, не мешайте другим.

**ИНСТРУКЦИЯ**

**Для учащихся по мерам безопасности при занятиях**

**«Игровыми видами спорта»**

**Баскетбол**

 **Ведение мяча**

 *Учащийся должен:*

-выполнять ведения мяча с поднятой головой;

-при изменении направления убедитесь, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;

-после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

 **Передача**

*Учащийся должен:*

-ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку;

-прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;

-следить за полетом мяча;

-соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;

-помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

 **Бросок**

 *Учащийся должен:*

-выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;

-при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.

 *Меры предосторожности*

-не толкайте учащегося, бросающего мяч в прыжке;

-при броске в движении не хватайтесь за сетки, не висите на кольце;

-не бейте рукой по щиту;

-при попадании в корзину двух и более мячей не выбивайте их другим мячом;

-не бросайте мячи в заградительные решетки.

 *Нельзя:*

-толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;

-хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;

-широко расставлять ноги и выставлять локти;

-во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;

-ученику, который находиться на скамейке запасных, выбегать на площадку.

 **Волейбол**

 **Передача**

 *Учащийся должен:*

-после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;

-при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч – двумя руками снизу на предплечья;

-не отбивать мяч ладонями;

-во время передачи через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

 **Передача, наподдающий удар**

 *Учащийся должен:*

-убедиться, что партнер готов к приему мяча;

-соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;

-не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

 *Во время игры учащийся должен:*

*-*знать простейшие правила игры и соблюдать их;

-следить за перемещением игроков на своей половине площадки;

-производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;

-выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;

-передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

 *Во время игры нельзя:*

-дразнить соперника;

-заходить на его сторону;

-касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходить на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

**ИНСТРУКЦИЯ**

**Для учащихся по мерам безопасности при занятиях**

**«Подвижными играми»**

**Требования безопасности во время занятий**

**Игры с догонялками**

 *Убегающие должны:*

-смотреть в направление своего движения;

-исключать резких стопорящих остановок;

-во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;

-помнить, что нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.

Игроки. Пойманные у стены, но оставшиеся в игре, согласно правилам должны отойти от нее на 1-2 м.

 **Игры с перебежками**

 *Учащийся должен:*

-пропустить вперед бегущих быстрее вас;

-не изменять резко направления своего движения;

-заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома»;

-не останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену.

 **Игры с мячом**

*Учащийся должен:*

-не бросать мяч в голову играющим;

-соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;

-следить за перемещением игроков и мяча на площадке;

-не мешать овладеть мячом игроку, который находиться ближе к нему;

-не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;

- не падать и не ложиться на полы, когда хочется увернуться от мяча;

-ловить мяч захватом двумя руками снизу.

 **Эстафеты**

*Учащийся должен:*

-не начинать эстафету без сигнала учителя;

-выполнять эстафету по своей дорожке. Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды. Осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;

-не выбегать преждевременно из строя, пока ваш игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки;

-после передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на полы.