1. **Вступление. Актуальность проблемы**

Уроки по физической культуре всегда связаны с повышенным риском травматизма. Это накладывает на учителя по физкультуре высокие требования к исполнению техники безопасности. Преподаватель, а также каждый студент должны неукоснительно придерживаться установленных правил.

1. **Основная часть**
* **Вводные положения техники безопасности на уроках физкультуры**

К занятиям по физической культуре допускаются только студенты , которые прошли инструктаж по технике безопасного поведения;

На уроках по физической культуре участвуют только студенты, которые имеют соответствующих уровень допуска из медицинского учреждения и предоставили преподавателю документ;

Студенты , имеющие полное либо частичное освобождение от занятий по физкультуре, должны присутствовать на уроке.

После болезни ученики обязаны предоставить преподавателю справку из медицинского учреждения;

Учащиеся для занятий по физической культуре обязаны иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения занятий.

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;

В случае если урок проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям;

На занятиях физкультуры запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу;

После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

***Учащимся нельзя:*** покидать место проведение занятия без разрешения учителя; толкаться, ставить подножки в строю и движении; залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах; мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений.

* **Техника безопасности на уроках физкультуры до начала занятий**

Студенты должны переодеваться в специально отведенном для этих целей помещении – раздевалке. Мальчики и девочки должны переодеваться в раздельных помещениях. На занятие ученик должен выходить в спортивной форме и обуви;

Перед уроком необходимо снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях физкультурой – браслеты, перстни, часы и так далее.;

С разрешения учителя школьники могут приходить на место проведения урока;

Перед уроком физкультуры с разрешения преподавателя студенты могут аккуратно подготовить спортивный инвентарь;

Услышав команду, студенты должны встать в строй для начала проведения урока физкультуры.

* **Инструкции по технике безопасности на уроках физкультуры во время занятий.**

Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять инструкции учителя по технике безопасности на уроках физкультуры;

Выполнять упражнения и брать спортинвентарь можно только после соответствующего разрешения преподавателя;

Выполняя групповой забег на короткую дистанцию, бежать только по свой дорожке;

При забеге для минимизации риска падения и столкновения после пересечения финишной черты школьник не должен резко останавливаться;

Нельзя выполнять прыжки на рыхлом, скользком или неровном грунте, также нельзя приземляться после прыжка на руки; Перед выполнение упражнений метания необходимо удостоверится в отсутствии в секторе броска людей или посторонних предметов.

Также нельзя стоять справа вблизи от метающего, находится в зоне броска во время упражнения и ходить за снарядами без разрешения преподавателя; Во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и так далее;

Ученикам запрещено несанкционированно менять траекторию движения, делать опасные движения или броски предметов, выполнять упражнения на брусьях и перекладине с влажными ладонями, баловаться и мешать проведению занятия;

При ухудшении самочувствия или получении травмы школьник обязан немедленно прекратить занятие физическими упражнениями и сообщить об этом преподавателю. Техника безопасности на уроках физической культуры после занятий

1. **Заключение.**

Техника безопасности – это важный элемент учебного процесса, поэтому к нему надо относиться серьезно в первую очередь каждому из преподавателей, внимательно проверяя состояние инвентаря и контролируя поведения школьников.

Необходимо постоянно напоминать детям правила поведения в школе, с целью избегания возникновения опасных для жизни и здоровья ситуаций. Работа по ТБ может проводиться на уроках, классных часах, линейках, собраниях и т.д. Считаю своей первоочередной задачей сохранение и укрепление здоровья детей, то есть, как минимум, с моего урока они должны уйти здоровыми, а потом уже обученными, наученными чему-либо. Безопасность на уроке физической культуры – это знание и выполнение правил!