**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.**
К урокам физической культуры допускаются учащиеся, прошедшие Инструктаж по технике безопасности.
К урокам физической культуры допускаются учащиеся, имеющие допуск врача (основная и подготовительная группа здоровья) .
Учащиеся обязаны иметь на уроках спортивную форму и чистую спортивную обувь. Спортивная форма должна соответствовать температуре в спортивном зале и погодным условиям (при занятиях на улице) .
Учащиеся переодеваются в специально отведенном месте – спортивной раздевалке.
В спортивной раздевалке запрещается вставать на подоконники, открывать окна, вставать на скамейки, мусорить, грубо вести себя по отношению к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации учащиеся должны сообщить об этом учителю.
Ценные вещи не рекомендуется оставлять в спортивной раздевалке, их следует передать освобожденным от занятий учащимся либо учителю физкультуры.
Освобожденные от занятий учащиеся должны присутствовать на уроке с классом. Они обязаны показать учителю медицинскую справку об освобождении.
Со звонком на урок учащиеся собираются на построение в спортивном зале. Когда занятия проводятся на улице, учащиеся не выходят из помещения без сопровождения учителя физкультуры.
Запрещается жевать жевательную резинку на уроках физкультуры.
Мобильным телефоном можно пользоваться с разрешения учителя.
Учащиеся не должны мешать учителю проводить урок и другим учащимся выполнять упражнения на уроке.
Учащиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации между учащимися немедленно обратиться к учителю.
На уроках учащиеся обязаны выполнять только те упражнения, которые разрешил выполнять учитель.
Во время самостоятельного выполнения упражнений (учебная игра, соревнования и проч. ) учащиеся должны учитывать свой уровень физической подготовленности, состояние здоровья и место проведения занятий.
Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате.
Во время выполнения упражнений с мячами (теннисный, волейбольный, баскетбольный, футбольный, набивной) учащийся обязан контролировать падение мяча, чтобы избежать умышленного травмирования других учащихся.
Во время проведения спортивных игр учащиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим игрокам.
Запрещается выполнение любых упражнений на перекладине и шведских стенках без разрешения учителя.
Не разрешается виснуть на баскетбольных кольцах и крепеже баскетбольных щитов.
Запрещается перемещать ворота без разрешения учителя.
Учащиеся обязаны соблюдать осторожность при переходе из одной половины зала в другую, когда зал разделен на две части для двух групп (классов) .
При обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом учителю.
В случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры. Он также обязан проинформировать учителя о травме или плохом самочувствии, которые проявились после урока физкультуры.

**Правила поведения занимающихся в спортивном зале**

***До выхода в спортивный зал***

**1**.Занимающийся должен переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.

**2.** Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висячие сережки, заколки и т.д.)

**3.** Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие   посторонние предметы, ценные вещи сдать тренеру-преподавателю.

**4.** Запрещается на занятия приносить жевательную резинку, семечки, чипсы, сладости, легко воспламеняющие предметы.

 ***На занятиях***

**1.** Заходить в спортивный зал только в сменной обуви, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения учителя.

**2**. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению (Не портить имущество школы: шведскую стенку, баскетбольные щиты, маты и др.).

**3.** Пользоваться только исправным оборудованием.

**4.** Внимательно слушать и выполнять все требования учителя.

**5**. Знать и соблюдать простейшие правила игры.

**6.** Под наблюдением учителя положить мячи так, чтобы они не раскатывались по залу, и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будет использоваться на занятиях.

Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.

**7.** При получении травмы или ухудшении самочувствия, прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя

***После занятий***

**1.** Тщательно вымыться и закрыть за собой воду.

**2.** Из раздевалки выходить в коридор в сменной обуви и полностью одетым.

**За несоблюдение правил и мер безопасности, занимающейся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе**.