Вимоги безпеки перед початком занять: Учень повинен: - переодягнутися в роздягальні, надіти на себе спортивну форму та взуття; - зняти з себе предмети, що представляють небезпеку для інших (годинник, сережки тощо); - прибрати з кишень спортивної форми ріжучі, колючі та інші сторонні предмети; - організовано вийти з учителем через центральний вихід будівлі або запасний вихід спортзалу на місце проведення занять; - під керівництвом вчителя підготувати інвентар та обладнання, необхідні для проведення занять; - прибрати в безпечне місце інвентар, який не буде використовуватися на занятті; - під керівництвом вчителя інвентар, необхідний для проведення занять, переносити до місця занять у спеціальних пристроях; - не переносити до місця занять лопати та граблі вістрям і зубами вгору; - за розпорядженням вчителя прибрати сторонні предмети з бігової доріжки, ями для стрибків тощо; - за командою вчителя стати в стрій для спільної побудови. Вимоги безпеки під час проведення занять: Біг. Учень повинен: - при груповому старті на короткі дистанції бігти по своїй доріжці; - під час бігу дивитися на свою доріжку; - після виконання бігових вправ пробігати по інерції 5-15 м., щоб учень, який біжить ззаду мав можливість закінчити вправу; - повертатися на старт по крайній доріжці, при старті на дистанції не ставити 22 підніжки, не затримувати суперників руками; - в бігу на довгі дистанції обганяти біжать з правого боку; - при бігу по пересіченій місцевості виконувати завдання по трасі або маршрутом, позначеному вчителем; - виконувати розминку біг по крайній доріжці. Стрибки. Стрибкова яма повинна бути заповнена піском на глибину 20- 40 см. Перед стрибками необхідно ретельно розпушити пісок у стрибкової ямі, прибрати з неї граблі, лопати та інші сторонні предмети. Техніка стрибка повинна відповідати навчальній програмі та забезпечити приземлення учня на ноги. Учень повинен: - граблі класти зубами вниз; - не виконувати стрибки на нерівному і слизькому грунті; - виконувати стрибки, коли вчитель дав дозвіл і в ямі нікого немає; - виконувати стрибки по черзі, не перебігати доріжку для розбігу під час виконання спроби іншим учням; - після виконання стрибка швидко звільнити стрибкову яму і повернутися на своє місце для виконання наступної спроби з правого або лівого боку доріжки для розбігу. Метання. Необхідно бути уважним при вправах в метанні. Учень повинен: - перед метанням переконатися, що в напрямку кидка нікого немає; - здійснювати випуск снаряда способом, що виключає зрив; - при груповому метанні стояти з лівої сторони від вчителя; - в сиру погоду насухо витирати руки і снаряд; - перебуваючи поблизу зони метання, стежити за тим, щоб учень, який виконує кидок був у полі зору, не повертатися до нього спиною, не перетинати зону метань бігом або стрибками; - після кидка йти за снарядом тільки з дозволу вчителя, не виробляти довільних метань; при метанні в ціль передбачити зону безпеки при відскоку снаряда від землі; - не передавати снаряд один одному кидком; - не метати снаряд у необладнаних для цього місцях. Вимоги безпеки при нещасних випадках і екстремальних ситуаціях. Учень повинен: - при отриманні травми або погіршення самопочуття припинити заняття і довести до відома вчителя фізкультури; - з допомогою вчителя надати травмованому першу медичну допомогу, при необхідності доставити його в лікарню або викликати «швидку допомогу»; - при виникненні пожежі в спортзалі негайно припинити заняття, організовано, під керівництвом вчителя залишити місце проведення заняття через запасні виходи згідно з планом евакуації; - за розпорядженням вчителя поставити до відома адміністрацію навчального закладу і повідомити про пожежу в пожежну частину. Вимоги безпеки після закінчення занять. Учень повинен: - під керівництвом вчителя прибрати спортивний інвентар в місця його зберігання; - організовано залишити місце проведення заняття; - переодягнутися в роздягальні, зняти спортивний костюм і спортивне взуття; - вимити з милом руки