**ИНСТРУКЦИЯ**

**по охране труда при проведении занятий**

**по спортивным и подвижным играм**

**I. Общие требования безопасности.**  
Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.  
К занятиям допускаются учащиеся:   
- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;  
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;  
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.   
Учащийся должен:   
- иметь коротко остриженные ногти;  
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;  
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;  
- знать и соблюдать простейшие правила игры;  
- знать и выполнять настоящую инструкцию.  
За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

**II. 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 (часы, серёжки и т.д.);  
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;  
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;  
- под наблюдением учителя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу, и их легко можно было взять для выполнения упражнений;  
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;  
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

**III. Требования безопасности во время занятий.**  
При выполнении упражнений в движении учащийся должен:   
- избегать столкновений с другими учащимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;  
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;  
- соблюдать интервал и дистанцию;  
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;  
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**   
Учащийся должен:   
- при получении травмы или ухудшения 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.

**V. 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.

**Баскетбол**

**Ведение мяча**  
Учащийся должен:   
- выполнять ведение мяча с поднятой головой;  
- при изменении направления убедиться, 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 партнёр готов к приёму мяча;  
- следить за полётом мяча;  
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния партнёра;  
- 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.  
Не рекомендуется:   
- толкать учащегося, бросающего мяч в прыжке;  
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;  
- бить рукой по щиту;  
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;  
- бросать мячи в заградительные решётки.  
**Во время игры учащийся должен:**  
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке, избегать столкновений;  
- по свистку прекращать игровые действия.  
**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 находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

**Волейбол**

**Передача**  
Учащийся должен:   
- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнёра кончиками пальцев, образующими «сердечко»;  
- при приёме следить за полётом 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 передач через сетку не трогать её руками, не толкать друг друга на сетку.  
**Подача, нападающий удар**  
Учащийся должен:   
- убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;  
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнёра;  
- выполнять удар по мячу напряжённой ладонью;  
- 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. При подаче нельзя наступать на линию, а при приёме мяча – задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.  
**Во время игры нельзя:**  
- дразнить соперника;  
- заходить на его сторону;  
- касаться сетки руками и виснуть на ней.  
По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а, проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперёд, наклонив туловище и голову.

**Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях подвижными играми**

**I. Общие требования безопасности.**  
Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.  
К занятиям допускаются учащиеся:   
- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;  
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;  
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.   
Учащийся должен:   
- иметь коротко остриженные ногти;  
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;  
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;  
- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их;  
- соблюдать правила игры и не нарушать их;  
- начинать игру по сигналу учителя;  
- знать и выполнять настоящую инструкцию.  
Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.  
Пойманные – осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.  
  
**II. 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 (часы, серёжки и т.д.);  
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;  
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;  
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;  
- по команде учителя встать в строй для общего построения.  
  
  
**III. Требования безопасности во время проведения занятий.**

**Игры с догонялками**  
Убегающие должны:  
- смотреть в направлении 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.  
Пойманные у стены игроки, но оставшиеся в игре, согласно правилам, должны отойти от неё на один - два метра.  
  
**Игры с перебежками**  
Учащийся должен:  
- пропустить вперёд бегущих быстрее вас;  
- не изменять резко направление своего движения;  
- не выбегать за пределы игровой площадки;  
- 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 находится ближе к нему;  
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;  
- не падать и не ложиться на полы, когда хочет 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 стоящий перед вами 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.  
  
**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**  
Учащийся должен:   
- при получении травмы или ухудшения 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.  
  
**V. 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.