ИНСТРУКЦИЯ

*Для учащихся по мерам безопасности при занятиях подвижными играми*

I. Общие требования безопасности

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

*К занятиям допускаются учащиеся:*

- отнесенные 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 объяснения 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 отстранен 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, висячие сережки и т. д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; мячи положить на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения задания;

- 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 нее на 1-2 м.

**ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ**

Учащийся должен:

- пропустить вперед 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 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.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении 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.