

Принято  
на заседании педагогического совета  
№ 4 от 27.05.2016 г.

Утверждено  
Приказом от 01.06.2016г. № 90  
Директор \_\_\_\_\_ Н.В. Кожина



### **Меры безопасности при организации и проведении занятий по физической культуре и спорту в образовательной школе**

1. Настоящие Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, внеклассных и внешкольных занятий по физической культуре и спорту в МБОУ «Гимназия №1 г. Никольское».

2. Административный, педагогический персонал школы должен руководствоваться настоящими Правилами, знать и соблюдать их в практической деятельности по физическому воспитанию учащихся (воспитанников) и при занятиях с ними спортом.

3. На администрацию школы возлагается ответственность за исправность спортивного инвентаря и оборудования в соответствии с санитарно-гигиеническими условиями требований, предъявляемых к месту проведения занятий настоящими Правилами.

4. Решение о невозможности проведения спортивных мероприятий на открытом воздухе в связи с метеорологическими условиями выносится администрацией школы.

5. Разрешение на проведение занятий по физкультуре в школе выдается комиссией при приеме школы к новому учебному году. Разрешение оформляется актом.

6. Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря не допускается.

7. Учитель физической культуры или лицо, проводящее занятие по физической культуре как внешкольное мероприятие, несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся и обязаны:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и крепления оборудования, в соответствии с санитарно-гигиеническими условиями требований, предъявляемых к месту проведения занятий настоящими Правилами, инструктировать школьников о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать школьников безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения; по результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку, при появлении у учащегося признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направить его к врачу;

Перед проведением первого урока в новом учебном году учитель физической культуры обязан провести инструктаж по мерам безопасности с учениками.

Инструктажи по охране труда с обучающимися проводятся в следующем порядке: вводный инструктаж проводится с вновь прибывшими школьниками один раз за все время обучения.

## **И Н С Т Р У К Ц И Я** **по охране труда для учащихся по мерам безопасности при занятиях** **на открытых спортивных площадках.**

### **I. Общие требования к безопасности.**

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

Нестандартное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

#### ***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.

#### ***Учитель должен :***

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

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 спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки, заколки);
- убрать из карманов колющие , режущие и 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 занятий.**

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством учителя физкультуры.

***Учащийся должен:***

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задание;
- брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах;
- выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения учителя, а сложные технические элементы – со страховкой;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию ;
- при перемещениях по площадке избегать столкновений;
- не покидать место проведения занятий без разрешения учителя.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

***Учащийся должен:***

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятие 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, организовано, под руководством учителя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения о пожаре в пожарную часть.

**V. Требования безопасности по окончании занятий.**

***Учащийся должен знать:***

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятий;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь;
- вымыть руки с мылом.

# **И Н С Т Р У К Ц И Я**

## **по мерам безопасности для учащихся при занятиях в спортивном зале**

### **I. Общие требования безопасности.**

Занятия в спортивном зале проводятся только с исправленным 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 только с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию;
- не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдением 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 спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки, заколки);
- убрать из карманов колющие , режущие и 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 занятий.**

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством учителя физкультуры.

#### ***Учащийся должен:***

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задание;
- брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах;
- выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения учителя, а сложные технические элементы – со страховкой;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию ;
- при перемещениях по залу избегать столкновений;
- не покидать место проведения занятий без разрешения учителя.

### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

#### ***Учащийся должен:***

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятие 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, организовано, под руководством учителя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения о пожаре в пожарную часть.

### **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

#### ***Учащийся должен знать:***

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятий;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь;
- вымыть руки с мылом.

**Вводный инструктаж**  
**По мерам безопасности для учащихся по предмету**  
**«Физическая культура»**

**Основные понятия физической культуры**

Физическая культура – органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей направленных на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

Физкультурник - человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования.

Физическое развитие – это биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания.

Программа физического воспитания предусматривает изучение учащимися теоретических тем и овладение рядом практических физических упражнений из различных видов спорта.

**I. Общие требования безопасности.**

***Учащийся должен:***

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской подгруппе, к которой он относится по состоянию здоровья;
  - иметь опрятную спортивную форму(трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь) соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия, выходить из раздевалки по первому требованию учителя;
  - после болезни представить учителю справку от врача;
  - присутствовать на уроке после освобождения врачом после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению; иметь коротко остриженные ногти; знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

***Учащимся нельзя:***

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после урока;
- заниматься на непросохшей площадке, скользкой поверхности и неровном грунте.

**II. Требования безопасности перед началом занятий.**

***Учащийся должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки, заколки);
- убрать из карманов колющие , режущие и 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 занятий.**

#### ***Учащийся должен:***

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задание;
- брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах;
- выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения учителя, а сложные технические элементы – со страховкой;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию ;
- при перемещениях по залу избегать столкновений;
- не покидать место проведения занятий без разрешения учителя.

#### ***Учащимся нельзя:***

- покидать место проведения занятий без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

#### ***Учащийся должен:***

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятие и поставить в известность учителя физкультуры;
- вызвать медицинскую сестру, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством учителя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения о пожаре в пожарную часть.

### **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

#### ***Учащийся должен знать:***

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятий;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь;
- вымыть руки с мылом.

## **ИНСТРУКЦИЯ** **для учащихся по мерам безопасности** **при занятиях легкой атлетикой**

### **I. Общие требования безопасности.**

Занятия по легкой атлетикой проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

#### ***К занятиям допускаются учащиеся:***

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключаящей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение.
- При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

#### ***Учащийся должен:***

- бережно относиться к спортивному оборудованию. Использовать его по назначению.
- знать и выполнять настоящую инструкцию.
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе, а так же привлекаться к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости подвергнуться проверке знаний норм и правил охраны труда.

### **II. Требования безопасности перед началом занятий.**

#### ***Учащийся должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки, заколки);
- убрать из карманов колющие, режущие и посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;



- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятия, переносить к месту занятия в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

### **III. Требования безопасности во время проведения занятий.**

#### **БЕГ.**

##### ***Учащийся должен:***

- при групповом старте на короткие дистанции бежать своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперника руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

#### **ПРЫЖКИ**

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из нее грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

##### ***Учащийся должен:***

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на скользком и не ровном грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега, во время выполнения попытки другими учащимися;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки разбега.

#### **МЕТАНИЕ**

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

##### ***Учащийся должен:***

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающие срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метаемого;

-в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;

-находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;

-после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;

-при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.

Не передавать снаряд друг другу броском. Не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

##### ***Учащийся должен:***

-при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятие 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, организовано, под руководством учителя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

-по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения о пожаре в пожарную часть.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

##### ***Учащийся должен знать:***

-под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

-организованно покинуть место проведения занятий;

-переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь;

-вымыть руки с мылом.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**для учащихся по мерам безопасности**  
**при занятиях спортивной гимнастикой**

**I. Общие требования безопасности.**

***К занятиям допускаются учащиеся:***

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

***Учащийся должен:***

- мечь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию. Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами.

Помните, что при выполнении упражнений на снарядах, безопасность во многом зависит от их исправности:

- маты** должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- канат** не должен иметь порывов и узлов;
- бревно** должно иметь ровную поверхность, без заусенцев, трещин, шероховатостей и устанавливается на высоту, соответствующую возрастным особенностям;
- жерди** должны быть сухими и гладкими, без трещин;
- перекладина** должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;
- поверхность гимнастического **коня** должна быть ровной, сухой, без порывов.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнение потоком (один за другим), соблюдайте достаточный интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Учащийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. 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 спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки, заколки);
- убрать из карманов колющие, режущие и 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.

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

Не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комки, не было зазоров, а так же наложения края мата на другой.

Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя.

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее 5м.

Изменяя высоту брусьев вдвоем, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору, Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.

Высоту перекладины устанавливайте в лежачем положении. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время ее установки.

Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

## **III. Требования безопасности во время занятий**

### ***Учащийся должен:***

- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;
- вытирать руки насухо;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки, пружинисто приседая;
- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем. Не раскачивайте канат, на котором учащиеся выполняют упражнение. Не используйте его не по назначению.

Прежде чем выполнять упражнения на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.

Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку, стоя за снарядом.

Выполняйте вольные акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

##### ***Учащийся должен:***

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятие 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, организовано, под руководством учителя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения о пожаре в пожарную часть.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

##### ***Учащийся должен знать:***

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятий;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь;
- вымыть руки с мылом.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**для учащихся по мерам безопасности**  
**при занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол)**

**I. Общие требования безопасности.**

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

***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 только с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и 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 отстранен от участия в учебном процессе.

**II. Требования безопасности перед началом занятий.**

***Учащийся должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки, заколки);
- убрать из карманов колющие , режущие и 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 можно было легко взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое 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;
- исключить резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

## **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, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться в том, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи мяча в зависимости от расстояния до партнера;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать его друг в друга.

#### **Бросок. Учащийся должен:**

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.

#### **Меры предосторожности:**

- не толкайте учащегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении не хватайтесь за сетки, не весите на кольце;
- не бейте рукой по щиту;
- при попадании в корзину двух и более мячей не выбивайте их другим мячом;
- не бросайте мячи в заградительные решетки.

#### **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 передвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;

- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед глазами;
- ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

## **ВОЛЕЙБОЛ**

### **Передача. Учащийся должен:**

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
- при приеме следить за полетом 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 ее руками, не толкать друг друга на сетку.

### **Подача, нападающий удар. Учащийся должен:**

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

### **Во время игры уч-ся должен знать:**

- 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 судьбы;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме 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 стрелки, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

## **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

### **Учащийся должен:**

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятие 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, организовано, под руководством учителя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

-по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения о пожаре в пожарную часть.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

##### ***Учащийся должен знать:***

-под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

-организованно покинуть место проведения занятий;

-переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь;

-вымыть руки с мылом.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**для учащихся по мерам безопасности**  
**при занятиях подвижными играми (эстафеты)**

**I. Общие требования безопасности.**

Занятия в спортивном зале проводятся только с исправленным 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:***

- 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 только с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и 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 отстранен от участия в учебном процессе.

**II. Требования безопасности перед началом занятий.**

***Учащийся должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки, заколки);
- убрать из карманов колющие, режущие и 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 можно было легко взять для выполнения упражнений;

убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будут использоваться на уроке;

-по команде учителя встать в строй для общего построения

### **.III. Требования безопасности во время проведения занятий.**

#### **ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ**

##### ***Убегающий должен:***

-смотреть в направлении своего движения;

-исключать резких стопорящих остановок;

-во избежании столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;

-помнить, что нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.

Игроки пойманные у стены, но оставшиеся в игре, согласно правилам должны отойти от нее на 1-2 метра.

#### **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 перечислении линии «дома»;

-не останавливать себя, упиравшись руками или ногами о 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;

-ловить мяч захватом двумя руками.

#### **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 ложиться на полы.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

##### ***Учащийся должен:***

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятие 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, организовано, под руководством учителя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения о пожаре в пожарную часть.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

##### ***Учащийся должен знать:***

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятий;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь;
- вымыть руки с мылом.

