СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО

Председатель ПК Директор МБОУ СОШ №14

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Н.А. Желтова/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.В.Варламова /

 \_\_\_ августа 20\_\_\_ года \_\_\_ августа 20\_\_\_ года

**ИНСТРУКЦИЯ №45**

**по мерам безопасности для учащихся**

**при занятиях подвижными играми.**

1. **Общие требования безопасности.**

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

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель), 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;

- заходит 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;

- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать 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 процессе.**

1. **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 колющие и другие посторонние предметы;

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия,

- под руководством 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, которое не будет использовано на уроке

- по команде учителя встать в строй для общего построения;

1. **Требования безопасности во время 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.

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

**ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ**

***Учащийся должен:***

- пропустить вперёд бегущих быстрее вас;

- не изменять резко направления своего движения;

- не выбегать за пределы игровой площадки;

- заблаговременно замедлить бег при пересечении линии «дома»;

- не останавливать себя, упираясь руками или ногой о стену.

**ИГРЫ С МЯЧОМ**

***Учащийся должен:***

- не бросать мяч в голову играющим;

- соизмерить 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 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 выбегайте 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 строя, не садиться и не ложиться на полы.

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

**в экстремальных ситуациях.**

***Учащийся должен:***

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятие и сообщить об этом учителю;

- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить 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 занятий;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть руки с мылом.