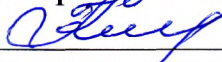




УТВЕРЖДАЮ

Директор БЦОУ «ОМПК»

  
Г.Т. Клевакина  
«28» марта 2024 г.  
Приказ № 65-п от «28» марта 2024 г.

**Инструкция №3**  
**для обучающихся по правилам безопасности во время проведения занятий**  
**по спортивным играм**

**1 Общие требования безопасности.**

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

**К занятиям допускаются обучающиеся:**

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

**Обучающийся должен:**

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- 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 обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

**2 Требования безопасности перед началом занятий.**

**Обучающийся 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 преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- под наблюдением преподавателя 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 преподавателя встать в строй для общего построения.

### **3 Требования безопасности во время занятий**

**При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:**

- избегать столкновений с другими обучающимися, «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 обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

### **4 Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

**Обучающийся должен:**

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физкультуры;
- с помощью преподавателя 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 преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **5 Требования безопасности по окончании занятий. Обучающийся должен:**

- под руководством преподавателя 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**

**Обучающийся должен:**

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других обучающихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

### **Передача**

**Обучающийся 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**

**Обучающийся должен:**

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным преподавателем;

-при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других обучающихся.

**Не рекомендуется:**

- толкать обучающегося, 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 обучающийся 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**

**Обучающийся 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**

**Обучающийся 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 обучающийся 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 преподаватель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку преподавателя 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.

## **Футбол**

### **Ведение мяча**

#### **Обучающийся должен:**

- выполнять ведение мяча, контролирую мяч и ситуацию вокруг;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других обучающихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения выполнить передачу или четко контролировать мяч ногами.

### **Передача мяча**

#### **Обучающийся должен:**

- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнёр готов к приёму или остановке мяча;
- выполнить передачу выученным способом;
- следить за движением мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния партнёра;
- помнить, что нельзя бросать мяч рукой.

### **Удар по мячу**

#### **Обучающийся должен:**

- выполнять удар по мячу способом, указанным преподавателем;
- контролировать силу и точность удара.

#### **Не рекомендуется:**

- толкать обучающегося, выполняющего удар;
- блокировать удар в подкате, прямой ногой (запрещено);
- выполнять удары по воротам двум или более обучающимся одновременно;
- бить в ограждения.

#### **Во время игры обучающийся должен:**

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий;
- строго выполнять правила проведения игры;
- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы самостраховки;
- соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.

#### **Нельзя:**

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по ногам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- играть в мяч руками (исключение вратарь);
- при введении мяча в игру, пробитии штрафного, свободного, углового ударов, находиться от соперника на должном расстоянии;
- спорить с судьей (спорные вопросы решает только капитан)
- ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.