



УТВЕРЖДАЮ

Директор БЮОУ «ОМЦК»

*Г.Т. Клевакина* Г.Т. Клевакина

«28» марта 2024 г.

Приказ № 65-п от «28» марта 2024 г.

**Инструкция №4**  
**для обучающихся по правилам безопасности во время проведения занятий**  
**по подвижным играм**

**1 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 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;
- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их;
- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру по сигналу преподавателя;
- 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 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;

-убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

-по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

### **3 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**

##### **Обучающийся 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**

##### **Обучающийся 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**

##### **Обучающийся должен:**

-не начинать эстафету без сигнала преподавателя;

-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.

### **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.