**Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта**

**I.Общие требования безопасности.**

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

**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;

- 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;

- знать и соблюдать простейшие правила игры;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён 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, серёжки и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие 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 легко можно было взять для выполнения упражнений;

- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые 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;

- 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 учащимися;

- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**
**Учащийся должен:**

- при получении травмы или ухудшения 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;

**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.

**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, 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**
**Учащийся должен:**

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;

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

**Не рекомендуется:**

- толкать учащегося, 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 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 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**
**Учащийся 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**

**Учащийся 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 учащийся 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 учитель дал разрешение;

- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя 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.