**Инструкция для обучающихся по мерам безопасности**

**при занятиях подвижными играми**

**I. 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 мерам 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 учителя;  
- 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 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 обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.  
  
**II. 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 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 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 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 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.  
  
**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

Обучающийся 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;  
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.  
  
**V. Требования безопасности по окончании занятий.**

Обучающийся 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.  
  
  
Источник: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/17/tekhnika-bezopasnosti>