|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО** **Председатель первичной профсоюзной организации****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.И.Михайлова** **«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г.** |  | **УТВЕРЖДАЮ**Директор краевого государственного казенного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Дзержинский детский дом»  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.К.Девинова****«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г.** |
|  |  |  |

Дополнения к Инструкции

по охране труда для проведения занятий по спортивным и подвижным играм

1. Конкретизировать виды спортивной деятельности и требования безопасности, а именно:

-для учащихся, посещающих физкультурно-оздоровительные занятия

-при занятиях на открытых спортивных площадках

-при занятиях легкой атлетикой

-при занятиях спортивной гимнастикой

-при лыжной подготовке

-при занятиях подвижными играми

**Инструкция по мерам безопасности для учащихся,**

**посещающих физкультурно-оздоровительные занятия**

**I.Общие требования безопасности.**

*Учащийся должен:*

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья, предоставить справку;

- иметь опрятную спортивную форму , соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;

- присутствовать на занятии в случае освобождения врачом от занятий после болезни;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

- иметь коротко остриженные ногти;

- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

*Учащимся нельзя:*

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в спортивном зале;

- вставлять в розетки посторонние предметы;

- пить холодную воду до и после занятия;

- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

**II. Требования безопасности перед началом занятий.**

*Учащийся должен:*

- переодеться в группе, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством педагога приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- с разрешения педагога выходить на место проведения занятия;

- по команде упедагога встать в строй для общего построения.

**III. Требования безопасности во время занятий.**

*Учащийся должен:*

- внимательно слушать и чётко выполнять задания педагога;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;

- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений;

- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

*Учащимся нельзя:*

- покидать место проведения занятия без разрешения педагога;

- толкаться, ставить подножки в строю и движении;

- залезать на лестницы, виснуть на кольцах;

- жевать жевательную резинку;

- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;

- выполнять упражнения с влажными ладонями;

- резко изменять направление своего движения.

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

**Учащийся должен:**

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

**V. Требования безопасности по окончании занятий.**

*Учащийся должен:*

- под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

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

- вымыть с мылом руки.

**Инструкция по охране труда для учащихся по мерам безопасности**

**при занятиях на открытых спортивных площадках**

**I.Общие требования безопасности.**

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надёжно закреплено и находиться в исправном состоянии.

*К занятиям допускаются учащиеся:*

-имеющие справку о состоянии здоровья

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

*Учащийся должен:*

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

**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 колющие и другие посторонние предметы;

- организованно выйти с педагогом через центральный выход здания или запасный выход на место проведения занятий;

- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

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

- под руководством педагога инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях (мешках);

- по распоряжению педагога убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;

- по команде педагога встать в строй для общего построения.

**III. Требования безопасности во время проведения занятий.**

Занятия проводятся на ровном нескользком грунте под руководством педагога

*Педагог обязан:*

- следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения на уроке физкультуры и принимать решение об отстранении учащихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

*Учащийся должен:*

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;

- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;

- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию;

- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;

- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

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

*Учащийся должен:*

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;

- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие,

**V. Требования безопасности по окончании занятий.**

*Учащийся должен:*

- под руководством педагога 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.

 **Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях**

**лёгкой атлетикой**

**I.Общие требования безопасности.**

Занятия по лёгкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

*К занятиям допускаются учащиеся:*

-имеющие справку о состоянии здоровья

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

*Учащийся должен:*

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- не оставлять без присмотра спортинвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент;

- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

**II. Требования безопасности перед началом занятий.**

*Учащийся должен:*

- переодеться в раздевалке (группе), 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;

- организованно выйти с педагогом через центральный выход здания или запасный выход на место проведения занятий;

- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

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

- под руководством педагога инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;

- по распоряжению педагога убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;

- по команде педагога встать в строй для общего построения.

**III. Требования безопасности во время проведения занятий.**

 БЕГ

Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;

- во время бега смотреть на свою дорожку;

- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;

- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;

- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;

- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному педагогом ;

- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

 ПРЫЖКИ

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы. Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

*Учащийся должен:*

- грабли класть зубьями вниз;

- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;

- выполнять прыжки, когда педагог дал разрешение и в яме никого нет;

- выполнять прыжки поочерёдно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;

- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

 МЕТАНИЕ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

*Учащийся должен:*

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;

- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;

- при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;

- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд ;

- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;

- после броска идти за снарядом только с разрешения педагога, не производить произвольных метаний;

- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;

- не передавать снаряд друг другу броском;

- не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

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

*Учащийся должен:*

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

**V. Требования безопасности по окончании занятий.**

*Учащийся должен:*

- под руководством педагога 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.

**Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях**

**спортивной гимнастикой**

**I.Общие требования безопасности.**

*К занятиям допускаются учащиеся:*

*-*имеющие справку о состоянии здоровья

- 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 педагога;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Гимнастические снаряды должны быть надёжно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;

- канат не должен иметь порывов и узлов;

- бревно, скамья должны иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям;

- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком, соблюдайте достаточные интервал и дистанцию.

Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Учащийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой.

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 (группе), 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 педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- по команде педагога встать в строй для общего построения.

При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой. В местах соскока со снарядов укладываются маты в один слой.

**III. Требования безопасности во время проведения занятий.**

*Учащийся должен:*

- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;

- вытирать руки насухо;

- выполнять сложные упражнения со страховкой;

- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая, со страховкой педагога;

- при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом педагогу;

- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным педагогом.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным педагогом. Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

.

Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.

Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи в месте приземления.

Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковёр, не мешайте другим.

**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;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

**V. Требования безопасности по окончании занятий.**

*Учащийся должен:*

- под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

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

- вымыть с мылом руки.

**Инструкция по лыжной подготовке для школьников**

Лыжи должны быть подобраны по росту и, содержаться в исправном состоянии. Неисправными считаются лыжи, имеющие трещины, сколы, поломанные носки или пятки лыж, деформацию скользящей плоскости (пропеллер).

Крепление должно быть установлено по центру лыж и прочно закреплено на ней. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок или валенок. Лучше использовать жёсткие крепления (они более надёжны) или резиновые стандартного образца (не самодельные).

Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться.

Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потёртостям либо к травме голеностопного сустава). Обувь надо систематически смазывать гуталином. Это предохранит от влаги и сделает кожу более мягкой. Нельзя зашнуровывать ботинки слишком туго и обвязывать шнурки вокруг ноги, из-за этого ухудшается кровообращение, и ноги скорее замерзают. После занятий надо обязательно просушить ботинки. Ни в коем случае нельзя делать это на батарее или печке. В этом случае обувь может покоробиться и стать жёсткой. Надевать ботинки следует на два носка (х/б и шерстяной). Носки должны быть сухими.

Одежда должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной и не сковывать движения. Свитер должен перекрывать брюки даже при сильном наклоне туловища вперёд. Следует надеть бельё из натуральных тканей. На руках должны быть варежки. Запрещается заниматься без головного убора. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши. При сильном морозе – занятия не проводятся.

Получив лыжный инвентарь, надо проверить его исправность и развязать лыжи до выхода на улицу. Выйдя на улицу, не следует сразу вставать на лыжи, надо дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.

Опоздав на урок, нужно доложить педагогу о своём приходе, чтобы он знал точное количество занимающихся. Нельзя уходить с занятий без разрешения.

В течение всего года необходимо регулярно выполнять упражнения на развитие выносливости. Низкий уровень выносливости является одной из главных причин травматизма, так как утомлённый человек менее внимателен и координирован. Лучшей профилактикой травматизма является правильная техника выполнения упражнений. Поэтому надо внимательно слушать объяснения и стараться правильно и точно выполнять подводящие и подготовительные упражнения. Следует строго выполнять правила поведения на лыжне. При движении на лыжне надо соблюдать дистанцию до впереди идущего лыжника 3-4 м, а при спусках этот интервал должен быть не менее 30 м. Во время спуска нельзя выставлять вперёд лыжные палки. Если возникла необходимость быстро остановиться, надо присесть и упасть на бок, обязательно держа палки сзади. После спуска не следует останавливаться у подножия склона: сзади за вами следуют другие лыжники. Нельзя пересекать лыжню, по которой движутся спускающиеся со склона лыжники. Нельзя прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи.

Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет – это можно делать только рукой.

Если во время соревнований (занятий) участник по каким-либо причинам вынужден сойти с дистанции, он должен обязательно предупредить об этом судью (учителя). Это можно сделать лично, а также через контролёра или товарища.

О поломке и порче лыжного снаряжения также следует сообщать педагогу, сойти с дистанции

Нельзя снимать «лишнюю» одежду во время бега на дистанции и после его окончания (это может привести к простуде). Лучше её снять до начала бега, а после завершения надеть вновь.

По окончании занятий перед входом в помещение надо очистить лыжи от снега, а, зайдя в помещение, связать их.

Сразу после занятий по лыжной подготовке нельзя пить холодную воду и охлаждённые напитки (можно простудить горло).

**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 процесс.

**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;

- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре 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 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.

**Инструкция для учащихся 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).

*К занятиям допускаются учащиеся:*

- имеющие справку о состоянии здоровья;

- 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 педагога;

- 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;

- 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.

**II. Требования безопасности перед началом занятий.**

*Учащийся должен:*

- переодеться в раздевалке (группе), 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 педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

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

- по команде педагога 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

*Учащийся 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

*Учащийся 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

*Учащийся должен:*

- не начинать эстафету без сигнала;

- 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.**

*Учащийся должен:*

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога ;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

**V. Требования безопасности по окончании занятий.**

*Учащийся должен:*

- под руководством педагога 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.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

воспитательной работе Т.А.Шилкина

С инструкцией ознакомлены,

 инструкцию получили: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 подпись ФИО