**ИНСТРУКЦИЯ**

**для учащихся по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол).**

**1.     Общие требования безопасности**

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка  и оборудование должны соответствовать мерам безопасности. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения и иметь аптечку.

**К занятиям допускаются учащиеся:**

- отнесенные 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 спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

- бережно относиться к 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 к занятиям или отстранён от участия в них во время учебного процесса.**

**2.     Требования безопасности перед началом занятий**

**Учащий должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;

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

- убрать из карманов спортивной формы 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 уроке;

- по команде учителя встать в строй для общего построения.

**3.  Требования безопасности во время проведения урока**

**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.

**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, образующих воронку;

- прежде чем выполнить передачу, убедиться,  что партнёр готов к приёму мяча;

- следить за полётом мяча;

- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнёра.

Бросок

**Учащийся должен:**

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;

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

**Не рекомендуется:**

*-*толкать учащегося, бросать 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 выбить их другим мячом;

- бросать мяч в заградительные решетки.

**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;

- бить мяч ногой;

- 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;

- 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 напряженной 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.

*Нельзя: при подаче 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 стрелки, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

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

**Учащийся должен:**

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

- с помощью учителя оказать пострадавшему  первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

 - при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, 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.

**5. Требования безопасности по окончании урока**

**Учащийся должен:**

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

- организовано покинуть место проведения занятий;

- переодеться в раздевалке, снять спортивную форму и спортивную обувь;

- вымыть руки с мылом.