

Директор ГБОУ школы-интерната № 10 «Свердаю»
г. Шапаевск, Республика Татарстан
пр. № 10/10 2014



Инструкция № 26
Техника безопасности для обучающихся
при проведении занятий
на занятиях игровыми видами спорта

I. Общие требования безопасности

1. Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.
2. 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.
3. 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;
 - знать и соблюдать простейшие правила игры;
 - знать и выполнять настоящую инструкцию
4. С обучающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
3. Убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
4. Под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
5. Под наблюдением учителя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы он не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
6. Убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
7. По команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

1. При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:
 - избегать столкновений с другими обучающимися, «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 обучающимися;
 - 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.

- 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 Учреждения 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.

Баскетбол

Ведение мяча

Обучающийся 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

Обучающийся должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя 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

Обучающийся должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других обучающихся.

Не рекомендуется:

- толкать обучающегося, 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 обучающийся 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

Обучающийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнёра кончиками пальцев, образуя «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

Обучающийся 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 обучающийся 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.