

## **УТВЕРЖДАЮ**

Директор

МБОУ «СОШ № 5»

И.Н. Говердовская

Приказ № 177/1 от 21.04.2014г.

### **ИНСТРУКЦИЯ № 052**

**для учащихся по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, гандбол)  
(ИТБ – 052 – 2014)**

#### **1. Общие требования безопасности**

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

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 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 отстранен от участия в учебном процессе.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

Учащийся должен:

- \* переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- \* снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
  - \* убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы;
- \* под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
  - \* под наблюдением учителя положить мячи на стеллажи или в любое другое места, 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.

#### **3. 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 свое 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, образуя воронку;
  - \* прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
  - \* следить за полетом мяча;
  - \* соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;
- \* 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 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;
- \* 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**

### **Подача, нападающий удар**

Учащийся должен:

- \* убедиться, что партнер готов к приему мяча;
  - \* соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
  - \* 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.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме 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, проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

## **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

Учащийся должен:

- \* при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в медпункт 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 школы и сообщить о пожаре в пожарную часть.

## **5. 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.

Составитель инструкции  
заместитель директора по безопасности  
и охране труда Азиханова Н.В.