

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Гимназия № 11»
г.Рубцовска Алтайского края

658222, Алтайский край, г.Рубцовск, ул.Алтайская, д.179,
Тел.:38557-29904, e-mail: c_alexandr@mail.ru



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Гимназия № 11»
А.В. Мартинюк
2021

ИНСТРУКЦИЯ
по безопасности жизнедеятельности при проведении занятий
по спортивным и подвижным играм

ИБЖ № - 011 – 2021

Введена в действие Приказом № 181 от 09.07.2021

Продлена Приказом № _____ от _____

Рубцовск 2021г.

I. Общие требования безопасности.

Уроки проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

Место проведения урока должно быть оборудовано средствами пожаротушения (огнетушители и пр.) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются ученики:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения урока

Ученике должен:

- иметь коротко остриженные ногти
- начинать занятие, 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 можно по сигналу учителя
- игроки, которые обязаны выйти из игры, согласно правил, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку
- знать и выполнять настоящую инструкцию

Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.

За несоблюдение мер безопасности ученик может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом урока.

Ученик должен:

- переодеться в раздевалке, 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 учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия
- мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению урока
- выходить на место проведения занятий с разрешения учителя
- по команде учителя встать в строй для общего построения

III. Требования безопасности во время проведения урока.

3.1 подвижные игры и эстафеты:

Игры с догонялками

Убегающий должен:

- смотреть в направлении своего движения
- исключать резкие стопорящие остановки
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться

- нельзя толкать в спину впереди бегущих.

Игры с перебежками

Ученик должен:

- пропустить вперёд бегущих быстрее
- не изменять резко направление своего движения
- не выбегать за пределы игровой площадки
- не останавливаться, опираясь руками или ногой в стену

Игры с мячом

Ученик должен:

- не бросать мяч в голову играющих.
- 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 находился ближе к нему
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им
- не падать и не ложиться на пол с целью увернуться от мяча
- ловить мяч захватом двумя руками

Эстафеты

Ученик должен:

- не начинать эстафету без сигнала учителя
- выполнять эстафету по своей дорожке
- если инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно забрать его, вернуться на свою полосу и продолжать выполнять задание
- не выбегать преждевременно из строя, пока предыдущий игрок не закончил выполнять задание и не передал эстафету касанием руки
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды
- во время эстафеты не выходить из строя, не садиться и не ложиться на пол
- мешать другим учащимся выполнять упражнения

3.2 Баскетбол

Ведение мяча

Ученик должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой, смотря вперед;
- 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

Нельзя:

- ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку и мешать другим учащимся выполнять упражнения

Передача

Ученик должен:

- ловить и останавливать мяч двумя руками;
- 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 и его возможностей.

Нельзя:

- ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку и мешать другим учащимся выполнять упражнения

Бросок

Ученик должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мяча
- выполнять бросок по кольцу, убедившись, что предыдущий ученик ушел из под щита.

Нельзя:

- толкать ученика, 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 сетки.
- ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку и мешать другим учащимся выполнять упражнения

Двусторонняя игра:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке
- избегать столкновений
- по свистку прекращать игровые действия

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам
- пинать 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

3.3 Волейбол

Передача

Ученик должен:

- выполнять передачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи
- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образуя «треугольник»
- при приеме следить за полетом 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 ее руками, не толкать друг друга на сетку

Подача, нападающий удар

Ученик 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 ученик 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:

- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи
- при подаче наступать на линию
- при приеме мяча задерживать его в руках
- выполнять передачу захватом

Во время игры нельзя:

- выполнять игровые действия без разрешения учителя
- дразнить соперника, драться, толкаться, пинать мяч ногами
- заходить на сторону соперника
- передавать мяч другой команде передачей над сеткой
- 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 вперед, наклонив туловище и голову.

3.4 Футбол

- Без разрешения учителя запрещается брать и бросать мячи.
- Обязательно выполнять общую и специальную разминку
- При выполнении упражнений с мячами, мяч передавать точно, не резко, по команде учителя останавливать мяч ногой.
- Во время работы с мячом быть внимательным, собранным.
- Во время учебной игры соблюдать правила, вести себя корректно по отношению к противнику.
- Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- Во время проведения игр, обучающиеся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам.
- Овладеть основными приемами обращения с мячом на месте и в движении, в облегченных условиях при учете основных тактических правил.
- Во время технической тренировки уделять одинаковое внимание разминке и развитию обеих ног.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Ученик должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию гимназии и сообщить о пожаре в пожарную часть

V. Требования безопасности по окончании урока.

Ученик должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь
- организованно покинуть место проведения занятия
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь
- вымыть руки с мылом

Инструкцию разработал:

Согласовано: Специалист по охране труда

