**I. Общие требования охраны труда.**   
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 охраны труда перед началом занятий.**

**Учащийся 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;
* 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 охраны труда 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.

**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.

**IV. Требования охраны труда 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 охраны труда 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.

Составил:

Зам. директора по УВР Хаова Л.Г.

С инструкцией ознакомлен:

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

подпись ФИО