|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора по учебно- |
| методической работе ГУДО «Центр |
| творчества «Эверест» г.Могилева» |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Голодникова |
| «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. |

**ПРАВИЛА №\_\_\_24\_\_\_**

безопасности

при занятиях игровыми

видами спорта (баскетбол, волейбол, гандбол)

**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.

**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 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.

**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, образующими 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**  
Передача   
***Учащийся должен:***  
- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;

- 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   
***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, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.  
**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 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.

**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.

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Харкевич

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |