

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №38 ГОРОДА КОСТРОМЫ

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМИ И ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ

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.

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, упираясь 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 снизу

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

БАСКЕТБОЛ

Ведение мяча

Ученик 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

Ученик 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

Бросок

Ученик должен:

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

Не рекомендуется:

- 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 решетки

Во время игры ученик 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
- бить 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

ВОЛЕЙБОЛ

Передача

Ученик должен:

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

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:

- при подаче наступать на линию
- 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 стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

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