

СОГЛАСОВАНО:

председатель ПК  
МБОУ «Гимназия №12»  
Толмачева В.В.  
«31» августа 2017 года



УТВЕРЖДАЮ:

директор  
МБОУ «Гимназия №12»  
Норцова Р.А.  
«31» августа 2017 года



## ИНСТРУКЦИЯ №26Г

по технике безопасности для учащихся МБОУ «Гимназия №12»  
на уроках физической культуры при проведении занятий по подвижным играм

### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1 Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

1.2 Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

**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.

**Учащиеся обязаны:**

- 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;
- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их;
- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру по сигналу учителя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

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

1.4 Пойманные – осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку.

1.5 За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

### 2. ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

**Учащиеся обязаны:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние

предметы;

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

#### **Игры с догонялками**

##### **Учащиеся обязаны:**

- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резких стопорящих остановок;
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;
- помнить, что нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.
- пойманные у стены игроки, но оставшиеся в игре, согласно правилам, должны отойти от неё на один - два метра.

#### **Игры с перебежками**

##### **Учащиеся обязаны:**

- пропустить вперёд бегущих быстрее вас;
- не изменять резко направление своего движения;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома»;
- не останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену

#### **Игры с мячом**

##### **Учащиеся обязаны:**

- не бросать мяч в голову играющим;
- 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 находится ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на пол, когда хочет увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

#### **Эстафеты**

##### **Учащиеся обязаны:**

- не начинать эстафету без сигнала учителя;
- выполнять эстафету по своей дорожке. Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно забрать его, вернуться на свою дорожку и продолжить выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока стоящий перед вами игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на пол.

### **4. ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

##### **Учащиеся обязаны:**

- 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.

## 5. ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

### **Учащиеся обязаны:**

- 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.