

Правила безопасности  
при проведении учебных занятий  
по подвижным играм

ГЛАВА 1  
ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Занятия подвижными играми в спортивном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом) и на спортивных площадках проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

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

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

**К занятиям допускаются обучающиеся:**

отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной группам;

прошедшие обучающее занятие по правилам безопасности;

имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

**Обучающийся должен:**

иметь коротко стриженные ногти;

заходить в спортивный зал, выходить на спортивную площадку, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения педагогического работника;

бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, внимательно слушать объяснения правил подвижных игр и запоминать их;

соблюдать правила игры и не нарушать их;

начинать игру по сигналу педагогического работника;

знать и выполнять настоящие правила.

**Обучающемуся запрещается:**

использовать спортивный инвентарь и оборудование не по назначению;

хватать убегающих и толкать их в спину, ставить подножки;

заходить в спортивный зал, выходить на спортивную площадку, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения без разрешения педагогического работника;

начинать игру без сигнала педагогического работника.

За несоблюдение правил безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от занятия.

## ГЛАВА 2 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

### **Обучающийся должен:**

переодеться в раздевалке в спортивную форму и обувь;  
снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);

убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

под руководством педагогического работника подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения задания;

убрать в безопасное место спортивный инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

по команде педагогического работника встать в строй для общего построения.

## ГЛАВА 3 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

### ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ

#### **Убегающие должны:**

смотреть в направлении своего движения;

исключить резкие стопорящие остановки.

#### **Обучающемуся запрещается:**

резкие стопорящие остановки;

изменять резко направление своего движения;

выбегать за пределы игровой площадки;

останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену;

толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки, выбегать из обозначенной зоны.

### ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ

#### **Бегущий должен:**

пропускать бегущих вперед, кто быстрее вас;

заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома».

#### **Обучающемуся запрещается:**

изменять резко направление своего движения;

выбегать за пределы игровой площадки;

останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену.

## ИГРЫ С МЯЧОМ

### **Обучающийся должен:**

исключить броски мяча в голову играющим;  
соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;

следить за перемещением игроков и мяча на площадке;  
ловить мяч захватом двумя руками снизу.

### **Обучающемуся запрещается:**

бросать мяч в голову играющим;  
мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;  
вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;  
падать и ложиться на полы, когда хочет увернуться от мяча.

## ЭСТАФЕТЫ

### **Обучающийся должен:**

начинать эстафету по сигналу педагогического работника;  
выполнять эстафету только по своей дорожке. Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;

выбегать из строя только тогда, когда ваш игрок закончил выполнять задание и передал вам эстафету касанием руки;

после передачи эстафеты встать в конец своей команды;

### **Обучающемуся запрещается:**

во время эстафеты выходить из своего строя, садиться и ложиться на полы;

выбегать преждевременно из строя, пока ваш игрок не закончил ,, выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки.

## ГЛАВА 4

### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

#### **Обучающийся должен:**

при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагогического работника;

с помощью педагогического работника оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организовано под руководством педагогического работника покинуть место согласно плану эвакуации;

по команде педагогического работника поставить в известность администрацию учреждения образования и сообщить о пожаре в пожарную часть.

## ГЛАВА 5 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

### **Обучающийся должен:**

под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

организованно покинуть место проведения занятия; переодеться в раздевалке, снять спортивную форму и обувь;

вымыть с мылом руки.