**Основные требования техники безопасности при занятиях подвижными играми**

**Занимающийся должен:**

* иметь коротко остриженные ногти;
* заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя; бережно относится к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
* внимательно слушать объяснения правил игры и запоминать их; соблюдать правила игры и не нарушать их;
* начинать игру можно по сигналу учителя; 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 правил, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку;
* знать и выполнять настоящую инструкцию;
* за несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

**Игры с догонялками.**

**Убегающие должны:**

* смотреть в направлении своего движения;
* исключать резкие стопорящие остановки;
* во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться.
* Убегая от водящего, нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.
* Пойманные у стены игроки, но оставшиеся в игре согласно правилам, должны отойти от нее на 1 м.

**Игры с перебежками.**

* Пропустите вперед бегущих быстрее вас.
* Не изменяйте резко направление своего движения.
* Не выбегайте за пределы игровой площадки.
* Заблаговременно замедляйте бег при пересечении линии «дома».
* Не останавливайте себя, упираясь руками или ногой в стену.

**Игры с мячом.**

* Не бросайте мяч в голову играющих.
* Соизмеряйте силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них.
* Следите за перемещением игроков и мяча на площадке.
* Не мешайте овладеть мячом игроку, который находиться ближе к нему.
* Не вырывайте мяч у игрока, первым овладевшим им.
* Не падайте и не ложитесь на полы, когда хотите увернуться от мяча.
* Ловите мяч захватом двумя руками снизу.

**Эстафеты.**

* Не начинайте эстафету без сигнала учителя.
* Выполняйте эстафету по своей дорожке.
* Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание.
* Не выбегайте преждевременно из строя, пока ваш игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки.
* После передачи эстафеты учащийся должен встать в конец своей команды.
* Во время эстафеты не выходите из своего строя, не садитесь и не ложитесь на
* пол.