# Лабораторная работа № 10

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

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

К занятиям допускаются учащиеся: отнесенные 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 занятий.

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.

II. Требования безопасности перед началом урока.

Занимающийся должен: переодеться в раздевалке, надеть на себя 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 учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; мячи положить на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения задания. Другой спортивный инвентарь, который будет использоваться на занятии, убрать в безопасное место; убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии; по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятия.

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.

V. Требования безопасности по окончании занятия.

Занимающийся должен: под руководством преподавателя 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.