*РУБРИКА «КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА»*

*Инструктор ФК*

*Фомченкова Е.С*

**ИНСТРУКЦИЯ**

**правила безопасности во время игр**

**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 бегущего, забегать на скамейки.

**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 играющего;

- 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.

**Скакалка**- правильно подобрать скакалку;
- не обматывать скакалку вокруг туловища;
- не размахивать скакалкой;
- при выполнение упражнений отойти на дистанцию от рядом стоящего человека.

**Игры с клюшками (хоккей на траве)**

- не размахивать клюшкой в разные стороны;

- не блокировать и не выставлять клюшку под ноги;

- исключить резкие стопорящие остановки;

- не бить клюшкой о твердые предметы.

**Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

Учащийся 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.

**Требования безопасности по окончании игр.**

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения игр;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; вымыть с мылом руки.