

Рассмотрено на заседании
педагогического совета

Протокол №1 от 27 августа
2020 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы
Иванов М.И.

Приказ № 61/51 от 31 августа 2020 г

Положение о безопасности при организации и проведении занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе.

1. Настоящие Правила безопасности занятий, являются обязательными при организации и проведении учебных, внеклассных и внешкольных занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школа, внешкольных учреждениях и оздоровительных лагерях различного типа.
2. Административный, Педагогический и медицинский персонал должен руководствоваться настоящими правилами. Знать и соблюдать их в практической деятельности по физическому воспитанию учащихся и при занятиях ими спортом.
3. На администрацию школ возлагается ответственность за исправность спортивного инвентаря и оборудования в соответствии с санитарно-гигиеническими условиями требований, предъявляемых к месту проведения занятий настоящими Правилами.
4. На медицинский персонал возлагается ответственность за проведение в установленном порядке лечебно-профилактических мероприятий, содействующих сохранению здоровья учащихся, а также осуществление санитарного надзора за местами и условиями проведения учебно-воспитательного процесса по физической культуре.
5. Решение о невозможности проведения спортивных мероприятий на открытом воздухе в связи с метеорологическими условиями выносятся местными органами.
6. Разрешение на проведение занятий по физкультуре в школе выдаётся комиссией образовательного учреждения при приёме школы к новому учебному году. Разрешение оформляется актом.
7. Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря без специальной спортивной одежды не допускается.
8. Учитель физической культуры или лицо, проводящее занятие по физическому воспитанию как внешкольное мероприятие, несут прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся и обязаны:
 - Перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятия, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надёжности установки и закрепления оборудования, в соответствии с санитарно-гигиеническими условиями требований, предъявленных к месту проведения занятий настоящими Правилами, инструктировать школьников о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
 - Обучать школьников безопасным приёмам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения; по результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку, при появлении у учащегося признаков утомления или при жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно отправлять его к врачу;
 - После окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий, убедиться в отсутствии напряжения в электросети и устранить обнаруженные недостатки.

Состояние охраны труда в спортивном зале.

Наличие инструкций по охране труда.

Наличие акта-разрешения на проведение занятий в спортивном зале.

Наличие и заполнение журнала регистрации инструктажа учащихся по охране труда, носилок и укомплектованность медицинской аптечки.

Медицинская аптечка должна быть укомплектована в соответствии с ГОСТом. На упаковках медикаментов проставляется порядковый номер согласно описи. На дверце медицинской аптечки или рядом с ней вывешивается краткая инструкция по оказанию первой помощи, а также адрес и номер телефона ближайшего лечебного учреждения.

Наличие записей в специальном журнале «Акт испытания гимнастических снарядов и оборудования» о результатах испытаний спортивного инвентаря, оборудования и вентиляционных устройств.

Соблюдение норм освещения в спортивном зале. Наименьшая освещённость должна быть : при люминесцентных лампах 200лк (13 Вт/м²). При лампах накаливания 100 лк (32 Вт/м²).

Наличие защитного ограждения окон и светильников от удара мячом.

Наличие плана эвакуации из спортивного зала в случае возникновения пожара, двух огнетушителей. Оборудование запасного выхода из зала с легко открывающимся запором.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Температура воздуха в спортивном зале должна быть 15 – 17⁰ С, в раздевалках – 19 - 23⁰ С. Влажная уборка спортивного зала должна производиться не менее двух раз в день, выколачивание матов на открытом воздухе - не реже одного раза в неделю. Спортивный зал перед началом занятий, после каждого урока, в конце рабочего дня должен тщательно проветриваться.

Санитарное состояние раздевальных, туалетных душевых помещений. Оборудование раздевальных комнат крючками и скамейками, душевых - индивидуальными смесителями холодной и горячей воды, решётками для мытья.

ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ по мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура»

Основные понятия физической культуры

Физическая культура – органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья, развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

Физкультурник – человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования.

Физическое развитие – это биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающихся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания.

Программа физического воспитания предусматривает изучение учащимися теоретических тем и овладение рядом практических физических упражнений из различных видов спорта.

I Общие требования безопасности.

Учащийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходит из раздевалки по первому требованию учителя;
- после болезни предоставить учителю справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению, иметь коротко остриженные ногти. Знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале. Вставлять в розетки посторонние предметы. Пить холодную воду до и после урока.
- заниматься на небросошей площадке, скользком и неровном грунте.

II Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- 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 колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимый для проведения занятия;
- с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
- по команде учителя вставать в строй для общего построения.

III Требования безопасности во время занятий.

Учащийся должен:

- внимательно слушать объяснения учителя и аккуратно выполнять задание;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижения смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём, заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятий без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и в движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- 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 спортивном зале немедленно прекратить занятие, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятий;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда для учащихся по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках.

I. Общие требования безопасности.

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надёжно закреплено и находится в исправном состоянии.

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. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегают ногу и не затруднять кровообращение. Одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону (площадке);
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

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

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- 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 колющие и другие посторонние предметы;
 - организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасной выход спортзала на место проведения занятий;
 - под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимый для проведения занятия;
-
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
 - по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Занятия проводятся на ровном, не скользком грунте под руководством учителя физкультуры.

Учащийся должен:

- внимательно слушать объяснения учителя и правильно их выполнять, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения учителя, выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении 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 и других экстремальных ситуациях (угрозе теракта, хулиганских действиях посторонних лиц и т.д.) немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятий;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить в службу спасения.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятий;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ

по мерам безопасности для учащихся при занятиях в спортивных залах.

I. Общие требования безопасности.

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель), 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.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходит в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию;
- не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

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

II Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- 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 колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимый для проведения занятия;
- 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 занятий.

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством учителя физкультуры.

Учащийся должен:

- внимательно слушать объяснения учителя и аккуратно выполнять задание;
- брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать оборудование его по назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах;
- выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения учителя, а сложные технические элементы – со страховкой;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- при перемещениях по залу избегать столкновений;
- не покидать места проведения занятий без разрешения учителя.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении 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 спортивном зале немедленно прекратить занятие, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятий;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом.

**по мерам безопасности для учащихся
при занятиях лёгкой атлетикой.**

I Общие требования безопасности.

Занятия по лёгкой атлетике проходят на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

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. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение.
- при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону (площадке);
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

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

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- 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 колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия,
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятия,

перенести к месту занятия в специальных приспособлениях;

- не переносить к месту занятия лопаты и грабли остриём вверх;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

**III Требования безопасности во время проведения занятия
БЕГ**

Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5 – 15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность заканчивать упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;

- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

ПРЫЖКИ

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20 – 40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Учащийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение, и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочерёдно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другими учащимися;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

МЕТАНИЯ

Необходимо быть внимательным при выполнении упражнений в метании.

Учащийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метателя;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метания

бегом или прыжками;

- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- 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 спортивном зале немедленно прекратить занятие, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

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

- организованно покинуть место проведения занятий;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ **по мерам безопасности для учащихся** **при занятиях спортивной гимнастикой.**

I Общие требования безопасности.

Занятия по лёгкой атлетике проходят на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

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. Обувь должна быть на подошве, исключая скольжение, плотно облепать ногу и не затруднять кровообращение.

Учащийся должен:

- 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;
- знать и выполнять настоящую инструкцию. Гимнастические снаряды должны быть надёжно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами.

Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности.

- * **маты** должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- * **канат** не должен иметь порывов и узлов;
- * **бревно** должно иметь ровную поверхность без заусенцев, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям;
- * **жерди** должны быть сухими и гладкими, без трещин;
- * **перекладина** должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;
- * поверхность гимнастического **коня** должна быть ровной, сухой, без порывов.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнение потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервал и дистанцию.

НЕ выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Учащийся должен знать инструкции при занятиях спортивной гимнастикой. **За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.**

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- 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 колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия,
- по команде учителя встать в строй для общего построения;

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

Не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны.

При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.

Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления – в два слоя.

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.

Изменяя высоту брусьев вдвоём, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.

Высоту перекладины устанавливайте в лежачем положении. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время её установки.

Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

III ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

Учащийся должен:

- каждый раз перед выполнением упражнения проверить крепление стопорных винтов;
- вытирать руки насухо;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки,

пружинно приседая;

- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другими учащимися, не отвлекайте и не мешайте ему.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем. Не раскачивайте канат на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного выполнения на полу или гимнастической скамейке.

Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приведёт к срыву и падению.

Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку, стоя за снарядом.

Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнения не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю.
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятий;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ

по мерам безопасности для учащихся при занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, гандбол).

I Общие требования безопасности.

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

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. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение.

Учащийся должен:

- 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;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

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

II Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- 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 колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия,
- под руководством учителя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для вы

полнения упражнений.

- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будет использовано на уроке
- по команде учителя встать в строй для общего построения;

III Требования безопасности во время занятий.

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной вперёд, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение направления своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнения потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

БАСКЕТБОЛ

Ведение мяча.

Учащийся должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Передача.

Учащийся должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- следить за полётом мяча;

- соизмерить силу передачи в зависимости от расстояния до партнёра;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

Бросок.

Учащийся должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.

Меры предосторожности

- не толкайте учащегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении не хватайтесь за сетки, не висните на кольце;
- не бейте рукой по щиту;
- при попадании в корзину двух и более мячей не выбивайте их другим мячом;
- не бросайте мяч в заградительные решётки.

Во время игры учащийся должен:

- следит за перемещением игроков и мяча по площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

Нельзя:

- Толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
 - широко расставлять ноги, выставлять локти;
 - во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами; ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

ВОЛЕЙБОЛ

Передача

Учащийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой, отбить мяч в сторону партнёра кончиками пальцев, образуя «сердечко»;
- при приёме следить за полётом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч – двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передачи через сетку не трогать её руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача и нападающий удар.

Учащийся должен:

- убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- соизмерить силу удара в зависимости от расстояния до партнёра;
- выполнять удар по мячу напряжённой ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;
- передавать другой команде передачей под сеткой.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании игры переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке по возможности обходя волейбольные стойки. Проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперёд, наклонив туловище и голову.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятие и сообщить об этом учителю;
 - с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
 - при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятий;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ

по мерам безопасности для учащихся при занятиях подвижными играми.

I Общие требования безопасности.

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель), 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.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходит в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию;
- не использовать его не по назначению;
- Внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их;
- начинать игру по сигналу учителя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

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.

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

II Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- 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 колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия,
- под руководством учителя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу, и их легко можно было взять для выполнения упражнений.
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будет использовано на уроке
- по команде учителя встать в строй для общего построения;

III Требования безопасности во время занятий

ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ.

Убегающие должны:

- 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.

Игроки, пойманные у стены, но оставшиеся в игре, согласно правилам должны отойти от неё на 1 – 2 метра.

ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ

Учащийся должен:

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

ИГРЫ С МЯЧОМ

Учащийся должен:

- не бросать мяч в голову играющим;
- соизмерить 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 ложиться на полы, когда хочет увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

ЭСТАФЕТЫ

Учащийся должен:

- не начинать эстафету без сигнала учителя;
- выполнять 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 встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из строя, не садиться и не ложиться на полы.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятие и сообщить об этом учителю;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

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

- организованно покинуть место проведения занятий;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ **по мерам безопасности для учащихся** **при проведении прогулок и туристских походов.**

I. Общие требования безопасности.

К прогулкам, туристским походам, экскурсиям и экспедициям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по мерам безопасности, медицинский осмотр, и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении прогулок, туристских походов учащийся должен соблюдать установленные режимы передвижения и отдыха, правила личной гигиены.

При проведении прогулок, туристских походов группу обучающихся должны сопровождать двое взрослых

Для оказания первой медицинской помощи при травмах обязательно иметь медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

Общая продолжительность прогулки должна составлять 1 – 4 часа, а продолжительность туристского похода не должна превышать:

для учащихся 1-х классов – 1 день;

3 – 4 классов – 3 дня;

5 – 6 классов – 18 дней;

7 – 9 классов – 24 дня;

10-11 классов- 30 дней.

II. Требования безопасности перед проведением прогулки, туристского похода.

Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и предоставить справку о состоянии здоровья.

Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть ботинки или чулки.

Под руководством учителя проверить наличие и исправность личного и группового снаряжения.

III. Требования безопасности во время прогулки, туристского похода.

Учащийся должен:

- соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы;

- во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры;

- не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников;

- не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы;

- при передвижении не снимать обувь и не ходить босиком;

- во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых не проверенных водоёмов. Использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипяченую воду;

- соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода об ухудшении состояния здоровья или травмах;
- уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом руководителю прогулки, туристского похода.

При получении травмы, укусе ядовитыми животными, насекомыми немедленно с помощью руководителя оказать первую медицинскую помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации образовательного учреждения и родителям.

V. Требования безопасности по окончании прогулки, туристского похода.

После окончания похода необходимо:

- прибыть с группой к месту первоначального сбора;
- проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение;
- принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

ДОЛЖНОСТНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ

ПО ОХРАНЕ ТРУДА И ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЗАВЕДУЮЩЕГО СПОРТИВНЫМ ЗАЛОМ

1. Осуществляет контроль состояния рабочих мест, учебного оборудования, наглядных пособий, спортивного инвентаря, а также за исполнением инструкций учителями физкультуры и другими лицами, проводящими занятия в спортивном зале и на спортивных площадках.
2. Не допускает проведения учебных занятий, работу спортивных кружков и секций в необорудованных для этих целей и не принятых в эксплуатацию помещениях.
3. Разрабатывает и периодически пересматривает (не реже 1 раза в 5 лет) инструкции по охране труда, согласует их с председателем профкома и представляет их на утверждение руководителю образовательного учреждения.
4. Контролирует оснащение спортивного зала противопожарным имуществом, медицинской аптечкой носилками, а каждого рабочего места инструкцией, наглядной агитацией по вопросам обеспечения безопасности и жизнедеятельности.
5. Вносит предложения по улучшению и оздоровлению условий образовательного процесса (для включения их в соглашение по охране труда, а также доводит до сведения руководителя образовательного учреждения с обязательной регистрацией в журнале административно-общественного контроля о всех недостатках в обеспечении образовательного процесса,

снижающих жизнедеятельность и работоспособность организма работающих и обучающихся (заниженность освещённости и т.д.).

ИНСТРУКЦИЯ по охране труда и мерам безопасности для учителя физической культуры.

I. Общие требования безопасности.

Настоящая инструкция является обязательной для учителей физической культуры при организации и проведении учебных и внеклассных занятий по физической культуре и спорту.

Учителя физической культуры в своей практической деятельности по физическому воспитанию должны: руководствоваться настоящей инструкцией, государственными актами и документами по охране труда, разрабатываемыми Министерством образования РФ, и осуществлять контроль соблюдения учащимися правил и инструкций по охране труда.

Учитель физкультуры или другое лицо, проводящее занятие по физической культуре и спорту, несёт ответственность за сохранность жизни и здоровья обучающихся.

Учитель физкультуры должен:

- проходить курсы (не реже 1 раза в 5 лет) по охране труда;
- вносить предложения по улучшению условий проведения образовательного процесса;
- организовывать обучение обучающимися правил по охране труда в быту и т.д.

Учитель физкультуры должен знать:

- подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося;
- медицинскую группу, к которой учащиеся отнесены по результатам медицинского осмотра;
- учащихся, освобождённых врачом от физических упражнений после болезни, и отмечать учащихся, отсутствующих на уроке.

II. Требования безопасности перед началом проведения занятий.

Учитель физкультуры должен:

- проводить инструктаж (1 раз в полгода) обучающихся воспитанников по безопасности труда на учебных занятиях с обязательной регистрацией в классном журнале или регистрацией инструктажа;

- предоставить учащимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и девочкам);
- убедиться в том, что все учащиеся переоделись, закрыть раздевалки на ключ;
- следить за соблюдением правил поведения учащихся в раздевалках;
- обеспечивать безопасное проведение образовательного процесса;
- провести тщательный осмотр места проведения занятия;
- предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений;
- проверить исправность спортивного инвентаря, надежность установки и крепления оборудования;
- проветрить помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции;

- при недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы;
- проверить состояние запасного выхода при проведении занятий в спортзале.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Учитель должен:

- соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении учащихся и соответствие даваемых упражнений и нагрузок учебной программе; проводить разминку и увеличивать время, отведенное на нее, при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности;
- снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у учащихся признаков утомления. Обеспечивать страховку при выполнении учащимися сложных технических элементов;
- следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения на уроке физкультуры и принимать решение об отстранении учащихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учитель должен:

- при жалобе на недомогание или плохое самочувствие направить учащегося к врачу.
- при порезах, ушибах, вывихах, растяжениях переломах принять меры по оказанию первой доврачебной помощи и вызвать «скорую помощь».
- * **порезы** – промыть рану дезинфицирующим раствором, обработать её по краям йодом, наложить повязку. При сильном кровотечении наложить жгут выше места кровотечения, ранения.

Место наложения жгута покрыть слоем марли. Сразу же после наложения его следует замаркировать (число, месяц, часы, минуты). На рану положить давящую повязку.

* **ушибы** – положить холодный компресс, забинтовать место ушиба.

* **вывих** – создать полную неподвижность и немедленно госпитализировать (**выправлять вывих запрещено**).

* **растяжение** – наложить на болезненную область холодный компресс на 10 – 15 минут. Если отёк не уменьшится, то менять холодные компрессы каждые 15 минут, пока отёк не уменьшится. На конечность наложить плотную повязку.

* **перелом** – остановить кровотечение, наложить шину, захватывая не менее двух суставов выше и ниже перелома. Под шину положить что-либо мягкое, после чего её необходимо прибинтовать (плотно). Всегда фиксируйте конечности в том положении, в котором они находятся.

- оперативно извещайте руководство о каждом несчастном случае;

- при пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести учащихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учитель физкультуры:

- учитель физкультуры организует учащихся для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения;
- организованно выводит учащихся с места проведения занятия;

- производит тщательный осмотр места проведения занятия, выключает освещение, закрывает на ключ все подсобные помещения и спортзал;
- доводит до сведения ответственного за спортзал и спортивную площадку сообщение обо всех недостатках в обеспечении образовательного процесса.