Государственное образовательное учреждение дополнительного

образования (повышения квалификации) специалистов

Санкт-Петербургская академия постдипломного

педагогического образования

Институт общего образования

Кафедра педагогики окружающей среды, безопасности и здоровья человека

**Интернет-сборник**

**Методических материалов (инструкций по охране труда): «Обеспечение безопасности во время организации образовательного процесса на уроках физической культуры и внеурочных форм физкультурно-спортивной деятельности»**

 Составители:

 Попова Е.В., к.п.н., доцент, кафедра педагогики окружающей

 среды, безопасности и здоровья человека

Варзугина Т.Л. к.п.н., ст. преподаватель, кафедра педагогики

окружающей среды, безопасности и здоровья человека

 Старолавникова О.В. ст. преподаватель, кафедра педагогики

 окружающей среды, безопасности и здоровья человека

 Кравченко С.А. ст. преподаватель, кафедра педагогики

 окружающей среды, безопасности и здоровья человека

2020 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

Факторы образовательной среды, оказывающие влияние на состояние здоровья обучающихся………………………………………………………………………………….2

Обеспечение безопасности образовательного процесса…………………………………...6

Требования безопасности во время организации образовательного процесса …………..9

Методические указания по разработке правил и инструкций …………………………...13

Примеры типовых инструкций …………….…………………………………………..…..15

Должностные обязанности по охране труда и мерам безопасности для заведующего/ответственного/ спортзалом…………………………………………….…..15

Инструкция по охране труда и мерам безопасности для учителя физкультуры... ……..16

Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях на открытых

спортивных площадках…………………………………………..………………………....20

Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях в

спортивном зале………………………………………………………………………….….23

Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях в

тренажерном зале……………………………………………………………………………26

Вводный инструктаж по мерам безопасности для учащихся по предмету

«Физическая культура»……………………………………………………………………..29

Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях

легкой атлетикой…………………………………………………………………………....33

Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях спортивной гимнастикой………………………………………………………………………………...38

Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях игровыми

 видами спорта (баскетбол, волейбол, гандбол)…………………………………………..43

Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях подвижными играми………………………………………………………………………………………..49

Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях атлетической гимнастикой…………………………………………………………………………………53

Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях аэробикой.………….56

Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях плаванием…….……60

Инструкция по мерам безопасности для учащихся при проведении прогулок

 и туристских походов……………………………………………………………………...63

Инструкция **для учащихся по мерам безопасности** **при проведении занятий**

 **по лыжной подготовке для школьников………………………………………………….66**

Инструкция **для** учителя физической культуры в раздевалках спортивного зала……...69

Инструкцияпо охране труда для учителя физической культуры при проведении спортивных соревнований…………………………………………………………………72

Нормативнно-правовые документы……………………………………………………….76

Список литературы………………………………………………………………………….85

Профилактика детского травматизма и несчастных случаев с обучающимися - одна из основных задач, стоящих перед всеми участниками образовательного процесса.

 Все мероприятия по профилактике травматизма в образовательных организациях должны носить комплексный характер и быть направлены на предупреждение и устранение факторов риска с учетом особенностей психофизиологического развития учащихся разных возрастных групп и состояния их здоровья. В настоящее время специалистами отмечается рост травматизма обучающихся, как на уроках физической культуры, так и при проведении мероприятий физкультурно-оздоровительного характера в организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

**Факторы образовательной среды, оказывающие влияние на состояние здоровья обучающихся**

Безопасные условия обучения – это условия обучения, при которых воздействие вредных или опасных факторов на обучающихся исключено, либо уровни их воздействия не превышают установленных норм.

Опасный фактор в образовательной среде – фактор, воздействие которого на организм учащегося может привести к травмированию. К опасным факторам **во время организации образовательного процесса на уроках физической культуры и внеурочных форм физкультурно-спортивной деятельности** в образовательной организации и на ее территории относятся:

В спортивных залах:

Плохо закреплённые гимнастические стенки, повреждённое покрытие пола, незакреплённые шкафы в раздевалках, слабое крепление каркасов спортивного оборудования, не закрытые батареи, выступающие предметы (шурупы, гвозди, кнопки).

На уличных спортивных площадках /школьных стадионах:

Не качественные и несоответствующие требованиям безопасности спортивные снаряды, оборудование, приспособления и инвентарь; покрытие спортивных площадок; посторонние предметы на площадке и в песке прыжковой ямы; статические и динамические перегрузки; метательные снаряды; скользкие поверхности; экстремальные погодные условия.

При нарушении условий безопасного пребывания учащихся возможны риски возникновения травм во время образовательного процесса. К причинам, способствующим возникновению рисков можно отности:

- недисциплинированность учащихся;

- неумение детей распознать ситуацию, приводящую к травмам;

- недооценка детьми степени опасности внезапно возникшей ситуации;

- недостаточное обучение детей необходимым навыкам поведения в образовательной среде;

- возрастные особенности учащихся.

Травмирование учащихся во время образовательного процесса можно предупредить или избежать путём принятия профилактических мер. Основные направления в профилактике травматизма среди учащихся в образовательной организации включают в себя:

**-**соблюдение норм и правил, обеспечивающих безопасность учебно-воспитательного процесса;

**-**выполнение гигиенических требований к условиям обучения;

При возникновении опасных ситуаций - учащиеся должны знать у кого находится аптечка для оказания первой медицинской помощи, и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить лицу, проводящему занятия.

Учащимся запрещается без разрешения лица, проводящего занятия, выполнять физические упражнения.

К основным причинам травматизма во время занятий физической культурой и спортом относятся:

- организационные недостатки при проведении занятий, в том числе ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением дидактических принципов обучения;

- отсутствием индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей;

- физическая и техническая подготовленность обучающихся;

- несоответствие выбора средств обучения целям и задачам обучения (пренебрежительное отношение педагога к подготовительной части урока или занятия);

-неправильное обучение технике выполнения физических упражнений, отсутствие страховки или неправильное ее применение;

- несоответствие спортивной материально-технической базы общеобразовательной организации, в том числе мест проведения занятий в зоне рекреации, естественных природных ландшафтов и других мест, требованиям СанПиН;

- нарушение правил безопасности в проведении различных видов спорта;

- нарушение педагогом и (или) обучающимися требований инструкций и правил безопасности нахождения в образовательной организации;

- нарушение правил медицинского (врачебного) контроля в образовательных организациях;

- недостатки в организации административно-общественного контроля за соблюдением порядка расследования и учета несчастных случаев в образовательной организации.

- представление недостоверной информации со стороны родителей (законных представителей) о состоянии здоровья учащихся.

Техника безопасности на уроках физической культуры включает в себя требования к техническому, санитарному, организационному оснащению уроков по физической культуре с целью охраны жизни и здоровья обучающихся. Рекомендуется учитывать, что учитель физической культуры, проводящий занятия по физическому воспитанию в образовательном учреждении, обеспечивает соблюдение техники безопасности на занятиях по физической культуре, охрану жизни и здоровья обучающихся во время всего образовательного процесса (согласно приказа Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 №761 «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

Учителя физической культуры в своей работе соблюдают нормы и правила безопасности при проведении занятий физической культуры, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных мероприятий, чтобы не допустить причинение вреда здоровью детей.

Следуя общепринятым нормам и стандартам, учителю физической культуры в своей деятельности в начале учебного года рекомендуется проводить вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся по предмету «Физическая культура».

**Обеспечение безопасности образовательного процесса**

Обязанности образовательной организации по охране здоровья обучающихся закреплены в статье 41 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" .

Частью 1 статьи 43 Федерального закона определены обязанности обучающихся по выполнению требований устава образовательной организации, правил внутреннего распорядка и иных локальных нормативных актов по вопросам организации и осуществления образовательной деятельности, а также по сохранению и укреплению своего здоровья, физическому развитию и самосовершенствованию; уважению чести и достоинства других обучающихся и работников образовательной организации, бережному отношению к имуществу образовательной организации.

Документом, регулирующим деятельность образовательной организации (статья 30 Федерального закона), являются правила поведения (внутреннего трудового распорядка) для обучающихся и работников, которые разрабатываются с учетом мнения представителей всех участников образовательных отношений.

Основные гигиенические требования к условиям обучения в образовательной организации регламентированы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», которые направлены на предотвращение неблагоприятного воздействия на организм обучающихся вредных факторов и условий, сопровождающих их учебную деятельность, и предусматривают выполнение требования к санитарному состоянию территории организации, ее зданий, сооружений, помещений, а также требования к оборудованию помещений образовательных организаций, к обеспечению нормального светового, воздушного и теплового режима в помещениях, к состоянию физического воспитания и организация физической культуры, к организация режима учебно-воспитательного процесса и состоянию медицинского обслуживания.

Руководитель образовательной организации, отвечая за безопасность участников образовательного процесса, должен обеспечить разработку, внедрение и функционирование системы обеспечения безопасности участников образовательного процесса в соответствии с требованиями (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 года № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»).

Администрация образовательного учреждения обеспечивает наличие необходимого инвентаря и оборудования для прохождения программы по физической культуре. (Письмо Министерства образования и науки РФ от 16.05.2012г. № МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений».

**Вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся**

**по предмету «Физическая культура»**

**I Общие требования безопасности**

***Обучающийся должен:***

* **п**ройти 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;
* выходить из раздевалки по первому требованию учителя;
* после болезни предоставить учителю справку от врача;
* присутствовать на уроке в случае освобождения врачом от занятий 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.

***Обучающимся 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 непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.
**II. Требования безопасности перед началом занятий
Обучающийся должен:**
* переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
* убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
* под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
* с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
* по команде учителя встать в строй для общего построения.

**III. Требования безопасности во время занятий**

***Обучающийся должен:***

* внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;
* брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
* во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
* выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

***Учащимся нельзя:***

* покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
* толкаться, ставить подножки в строю и движении;
* виснуть на кольцах;
* жевать жевательную резинку;
* мешать и отвлекаться 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**

**Обучающийся 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 спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
* по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**V. Требования безопасности по окончании занятий**

**Обучающийся должен:**

* под руководством учителя 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.

**Требования безопасности во время организации образовательного процесса на уроках физической культуры и внеурочных форм физкультурно-спортивной деятельности**

Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и быть надежно закреплены. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого гимнастического снаряда. Рекомендуется регулярно проводить испытания спортивного оборудования с составлением соответствующих актов.

При соблюдении техники безопасности на занятиях спортивный зал должен соответствовать нормам проведения физической культуры на основе требований СанПиН 2.4.2.281-10 (температурный режим, освещение, санитарное состояние спортивного зала, раздевалок, санитарную обработку спортивного инвентаря и оборудования).

После каждого проведенного занятия зал должен проветриваться.

Не выполнять упражнений на спортивных снарядах без преподавателя или его помощника, а также без страховки.

Проводить разминку и увеличивать время, отведенное на нее, при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности.

Снижать нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у обучающихся признаков утомления.

Обеспечивать страховку при выполнении обучающимися сложных технических элементов.

Организовывать обучающихся для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения.

Организованно выводить обучающихся с места проведения занятия.

При жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить обучающегося к медработнику.

Оперативно извещать руководство образовательного учреждения о каждом несчастном случае.

***Для младших школьников предусматриваются следующие общие рекомендации по технике безопасности на занятиях по физической культуре:***

Входить в зал после разрешения учителя.

Хорошо ознакомить учащихся с правилами техники безопасности.

Предоставить обучающимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и отдельно девочкам).

Убедится в том, что все обучающиеся переоделись, закрыть раздевалки на ключ.

Следить за соблюдением правил поведения обучающихся 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 недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы.

Проверить состояние запасного выхода при проведении занятий в спортзале.

***Рекомендуется определенный перечень документов по технике безопасности в образовательном учреждении:***

1. Вводный инструкции по технике безопасности о проведении занятий по физической культуре, который проводит учитель физической культуры в начале учебного года и по мере необходимости при его нарушении обучающимися в присутствии педагогического работника или под роспись обучающихся с 14 лет в журнале регистрации инструктажа.

2. Инструкции по технике безопасности при проведении занятий по разделам учебной программы, который проводит учитель физической культуры перед каждым разделом программы в присутствии педагогического работника или под роспись обучающихся с 14 лет в журнале регистрации инструктажа:

* легкой атлетикой
* спортивными играми
* гимнастикой
* лыжной подготовки
* плаванием
* в тренажерном зале
* видами единоборств
* на соревнованиях
* по организации и проведению туристических мероприятий (если все эти занятия проводятся учителем физической культуры).

3. Журнал регистрации инструктажа по технике безопасности на уроках физической культуры.

4. Акт-разрешение на проведение занятий по физической культуре и спорту в спортивных сооружениях:

* в тренажерном зале
* на спортивном плоскостном сооружении
* в бассейне

5. Акт приемки спортивного сооружения и инвентаря на готовность к началу нового учебного года.

6. Укомплектованная медицинская аптечка.

7. Журнал регистрации несчастных случаев с обучающимися и воспитанниками.

8. Журнал о результатах испытаний спортивного инвентаря и оборудования.

9. Сертификат соответствия для спортивного инвентаря и оборудования.

В каждом спортивном зале необходимо иметь инструкции по мерам безопасности при занятиях физической культурой, которые утверждаются руководителем образовательного учреждения и пересматриваются не реже одного раза в два года. Типовая инструкция должна содержать следующие разделы:

* общие требования безопасности;
* требования безопасности перед началом занятий;
* требования безопасности во время занятий;
* **требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях;**
* требования безопасности по окончании занятий.

Таким образом, учителя физической культуры в своей практической деятельности по физическому воспитанию руководствуются инструкциями по технике безопасности и осуществляют контроль за соблюдением обучающимися инструкций по охране труда по мерам безопасности на занятиях, обеспечивая охрану жизни и здоровья обучающихся во время образовательного процесса.

**Методические указания по разработке правил и инструкций по мерам безопасности**

На основании Постановления Министерства труда Российской Федерации от 6 апреля 2001 г. № 30 утверждено **Положение о порядке разработки и утверждения правил и инструкций по охране труда.**

В каждом спортивном зале, на стадионе, комплексной спортивной площадке, в тренажерном зале, плавательном бассейне, на лыжной базе необходимо иметь инструкции по мерам безопасности при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, лыжами, плаванием, по спортивным и подвижным играм, при проведении соревнований, которые утверждаются руководителем образовательного учреждения, согласовываются с председателем профсоюзного комитета и пересматриваются не реже одного раза в пять лет.

**Типовая инструкция и инструкция для учителей\учащихся должны содержать следующие разделы:**

     – общие требования безопасности;

     – требования безопасности перед началом работы;

     – требования безопасности во время работы;

     – требования безопасности в аварийных ситуациях;

     – требования безопасности по окончании работы.

**В разделе «Общие требования безопасности» должны быть отражены:**

     – условия допуска лиц к самостоятельной работе или выполнению соответствующей работы (возраст, пол, состояние здоровья, проведение инструктажей и т.п.);

 – указания о необходимости соблюдения правил внутреннего распорядка;

  – нормы ношения спортивной одежды, специальной обуви;

 – требования по обеспечению пожаро– и взрывобезопасности;

  – правила личной гигиены, которые должен знать и соблюдать учащийся;

  – ответственность учащегося за нарушение требований инструкций.

**В разделе «Требования безопасности перед началом работы» должны быть изложены:**

     – порядок подготовки рабочего места/ спортивного/тренажерного/ гимнастического и т.д. залов;

     – порядок проверки исправности оборудования, приспособлений, вентиляции, местного освещения и т.п.;

     – требования санитарии.

**В разделе «Требования безопасности во время работы» должны быть изложены:**

     – способы и приемы безопасной реализации учебного процесса, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

     – указания по безопасному содержанию спортивного инвентаря и оборудования;

     – основные виды нарушений и методы их устранения;

     – действия, направленные на предотвращение аварийных ситуаций.

**В разделе «Требования безопасности в аварийных ситуациях» должны быть изложены:**

     – действия учащихся при возникновении аварий и ситуаций, которые могут привести к нежелательным последствиям;

     – действия по оказанию медицинской помощи пострадавшим при травмировании, отравлении и внезапном заболевании.

**В разделе «Требования безопасности по окончании работы» должны быть изложены:**

     – порядок сдачи спортивных объектов;

     – порядок уборки спортивных объектов;

     – требования соблюдения личной гигиены и санитарии;

     – порядок извещения о всех недостатках, обнаруженных во время работы.

**Примеры типовых инструкций по обеспечению безопасности во время организации образовательного процесса на уроках физической культуры и внеурочных форм физкультурно-спортивной деятельности**

На основании методических рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации, Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228

СОГЛАСОВАНО                    УТВЕРЖДАЮ

Председатель профкома        Руководитель учреждения

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.             «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.
**Должностные обязанности по охране труда и мерам безопасности для заведующего/ответственного/ спортзалом**

1. Осуществляет контроль за состоянием 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 спортивной площадке.

2. Не допускает проведения учебных занятий, работу кружков и секций в необорудованных для этих целей и не принятых в эксплуатацию помещениях.

3. Разрабатывает и периодически пересматривает (не реже одного 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 проведения 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 освещенности и т.д.).

Ознакомлен:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_               \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

    должность                  подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО                    УТВЕРЖДАЮ

Председатель профкома        Руководитель учреждения

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.             «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

**ИНСТРУКЦИЯ по охране труда и мерам безопасности для учителя физкультуры**

**I. Общие требования безопасности**

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

Учителя физкультуры в своей практической деятельности по физическому воспитанию должны: руководствоваться настоящей инструкцией, государственными актами и документами по охране труда, разработанными Министерством образования РФ, и осуществлять контроль за соблюдением учащимися правил и инструкций по охране труда.

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

*Учитель физкультуры должен:*

     • проходить курсы (не реже одного раза в 5 лет) по охране труда;

     • принимать участие в испытании гимнастических снарядов и оборудования;

     • вносить предложения по улучшению условий проведения образовательного процесса;

     • организовывать изучение обучающимися воспитанниками 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, освобожденных врачом от физических упражнений после болезни;

     • учащихся, отсутствующих на уроке.

**II. Требования безопасности перед началом проведения занятий**

*Учитель 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 экстренных ситуациях**

*Учитель должен:*

     • при жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить учащегося к врачу;

     • при порезах, ушибах, вывихах, растяжении, переломах принять меры по оказанию первой доврачебной помощи и вызвать «скорую помощь»:

     – **порезы** – промыть рану дезинфицирующим раствором, обработать ее 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 (вправлять вывих неспециалисту запрещено);

     – **растяжение** – наложить на болезненную область холодный компресс на 10–15 минут; если отек не уменьшился, то менять холодные компрессы каждые 15 минут пока отек не уменьшится; на конечность наложить плотную повязку;

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

     • оперативно извещать 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:*

     • 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 спортплощадку обо всех недостатках в обеспечении образовательного процесса.

Составитель инструкции:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_               \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

    должность                  подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО                    УТВЕРЖДАЮ

Председатель профкома        Руководитель учреждения

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.             «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

**ИНСТРУКЦИЯ 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 надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

*К занятиям допускаются учащиеся:*

     • отнесенные 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 облегать 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;

     • знать и выполнять настоящую инструкцию;

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен к занятиям или отстранен от участия в них во время учебного процесса.

**II. Требования безопасности перед началом занятий**

*Учащийся должен:*

     • переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;

     • снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.);

     • убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

     • организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;

     • под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

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

     • под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;

     • 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, нескользком грунте под руководством учителя физкультуры.

*Учащийся должен:*

     • внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;

     • брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения 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 экстренных 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 немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия;

     • по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре 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 занятия;

     • переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

     • вымыть с мылом руки.

Составитель инструкции:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_               \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

    должность                  подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО                    УТВЕРЖДАЮ

Председатель профкома        Руководитель учреждения

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.             «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

**ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_\_для учащихся по мерам безопасности при занятиях в спортивном зале**

**I. Общие требования безопасности**

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 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;

     • 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.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен к занятиям или отстранен от участия в них во время учебного процесса.

**II. Требования безопасности перед началом занятий**

*Учащийся должен:*

     • переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;

     • снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.);

     • убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

     • под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

     • 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 сухой площадке и под руководством учителя физической культуры.

*Учащийся должен:*

     • внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;

     • брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать оборудование по его 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 место проведения занятия без разрешения учителя.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных 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 спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

     • по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре 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 занятия;

     • переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

     • вымыть с мылом руки.

Составитель инструкции:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_               \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

    должность                  подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО                    УТВЕРЖДАЮ

Председатель профкома        Руководитель учреждения

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.             «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

**ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_\_для учащихся по мерам безопасности при занятиях в тренажерном зале**

**I. Общие требования безопасности**

Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем и медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными материалами, для оказания первой помощи при травмах.

*К занятиям допускаются учащиеся:*

     • отнесенные 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:*

     • заходить в зал, брать спортинвентарь и т.д. только с разрешения учителя;

     • бережно относиться к спортивному оборудованию, не использовать его не по назначению;

     • знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен к занятиям или отстранен от участия в них во время учебного процесса, а также привлекаться к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости подвергнуться проверке знаний норм и правил охраны труда.

**II. Требования безопасности перед началом занятий**

*Учащийся должен:*

     • переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;

     • снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.);

     • убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

     • под руководством учителя проверить исправность, надежность установки и крепления тренажеров;

     • по команде учителя зайти в зал.

**III. Требования безопасности во время занятий**

Занятия проводятся на сухой площадке и под руководством учителя физической культуры.

*Учащийся должен:*

     • внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;

     • соблюдать режим работы и отдыха;

     • выполнять упражнения на исправных тренажерах;

     • соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;

     • не покидать место проведения занятия без разрешения учителя.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

*Учащийся должен:*

     • при возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом учителю;

     • занятие на тренажерах продолжать после устранения неисправности;

     • при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность учителя физкультуры;

     • с помощью учителя физкультуры оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

     • при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия согласно плану эвакуации;

     • по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре 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 занятия;

     • переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

     • вымыть с мылом руки.

Составитель инструкции:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_               \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

     должность                  подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО                    УТВЕРЖДАЮ

Председатель профкома        Руководитель учреждения

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.             «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

**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 и 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 – биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающийся 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;

     • выходить 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 непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

**II. Требования безопасности перед началом занятий**

*Учащийся должен:*

     • переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;

     • снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);

     • убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

     • под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

     • с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;

     • по команде учителя встать в строй для общего построения.

**III. Требования безопасности во время занятий**

*Учащийся должен:*

     • внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;

     • брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

     • во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

     • выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

*Учащимся нельзя:*

     • покидать место проведение занятия без разрешения учителя;

     • толкаться, ставить подножки в строю и 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 экстренных 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 спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

     • по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре 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 занятия;

     • переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

     • вымыть с мылом руки.

Составитель инструкции:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_               \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

    должность                  подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО                    УТВЕРЖДАЮ

Председатель профкома        Руководитель учреждения

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.             «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

**ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_\_для учащихся по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой**

**I. Общие требования безопасности**

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

*К занятиям допускаются учащиеся:*

     • отнесенные 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 облегать 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;

     • не оставлять без присмотра спортинвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;

     • быть внимательным при перемещениях по стадиону;

     • знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен к занятиям или отстранен от участия в них во время учебного процесса.

**II. Требования безопасности перед началом проведения занятий**

*Учащийся должен:*

     • переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;

     • снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.);

     • убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

     • под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

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

     • под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;

     • не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями 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 занятий**

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 закончить 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 пересеченной 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 нее грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

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

*Учащийся должен:*

     • класть грабли зубьями вниз;

     • не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;

     • выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;

     • выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;

     • после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

МЕТАНИЯ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

*Учащийся должен:*

     • перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;

     • осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;

     • при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;

     • 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 метаний 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;

     • не передавать снаряд друг другу броском;

     • не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных 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 спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

     • по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре 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 занятия;

     • переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

     • вымыть с мылом руки.

Составитель инструкции:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_               \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

    должность                  подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО                    УТВЕРЖДАЮ

Председатель профкома          Руководитель учреждения

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.             «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

**ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_\_для учащихся по мерам безопасности при занятиях спортивной гимнастикой**

**I. Общие требования безопасности**

*К занятиям допускаются учащиеся:*

     • отнесенные 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;

     • заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

     • бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;

     • знать и выполнять настоящую инструкцию.

Гимнастические снаряды должны быть надежно 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 заусениц, 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 упражнения потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Учащийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен к занятиям или отстранен от участия в них во время учебного процесса.

**II. Требования безопасности перед началом занятий**

*Учащийся должен:*

     • переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;

     • снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы 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 матов 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 вдвоем, 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 ее 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 проверять крепление стопорных винтов;

     • вытирать руки насухо;

     • выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;

     • при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки пружинисто приседая;

     • при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;

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

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, 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 исполнения на полу или гимнастической скамейке.

Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит 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 линию 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 упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных 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 спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

     • по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре 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 занятия;

     • переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

     • вымыть с мылом руки.

Составитель инструкции:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_               \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

   должность                  подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО                    УТВЕРЖДАЮ

Председатель профкома        Руководитель учреждения

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.             «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

**ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_\_для учащихся по мерам безопасности 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:*

     • отнесенные 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;

     • 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 к занятиям или отстранен от участия в них во время учебного процесса.

**II. Требования безопасности перед началом занятий**

*Учащийся должен:*

     • переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;

     • снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки 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 наблюдением 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, которые не будут использоваться 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, смотреть через плечо;

     • исключать резкое изменение 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 упражнений потоком вернуться на свое 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, образующими воронку;

     • прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;

     • следить за полетом мяча;

     • соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера.

Бросок

*Учащийся должен:*

     • выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;

     • при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.

*Не рекомендуется:*

     • толкать учащегося, бросающего мяч в прыжке;

     • при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;

     • бить рукой по щиту;

     • при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;

     • бросать мячи в заградительные решетки.

*Во время игры учащийся должен:*

     • следить за перемещением игроков и мяча на площадке;

     • избегать столкновений;

     • по свистку прекращать игровые действия.

*Нельзя:*

     • толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;

     • бить мяч ногой;

     • хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;

     • широко расставлять ноги и 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 отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;

     • при приеме следить за полетом 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 передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар

*Учащийся должен:*

     • убедиться, что партнер готов к приему мяча;

     • соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;

     • выполнять удар по мячу напряженной 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 мяч другой команде передачей под сеткой.

*Нельзя:* при подаче наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

*Во время игры нельзя:*

     • дразнить соперника;

     • заходить на его сторону;

     • касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелки, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных 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 спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

     • по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре 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 занятия;

     • переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

     • вымыть с мылом руки.

Составитель инструкции:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_               \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

    должность                  подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО                    УТВЕРЖДАЮ

Председатель профкома        Руководитель учреждения

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.             «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

**ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_\_для учащихся по мерам безопасности при занятиях подвижными играми**

**I. Общие требования безопасности**

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 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;

     • 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;

     • внимательно слушать объяснения правил игры и запоминать их;

     • соблюдать правила игры и не нарушать 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 к занятиям или отстранен от участия в них во время учебного процесса.

**II. Требования безопасности перед началом занятий**

*Учащийся должен:*

     • переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;

     • снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.);

     • убрать из карманов спортивной формы колющие 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;

     • 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 занятий**

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;

     • помнить, что нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.

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

ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ

*Учащийся должен:*

     • пропустить вперед бегущих быстрее вас;

     • не изменять резко направление своего движения;

     • не выбегать за пределы игровой площадки;

     • заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома»;

     • не останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену.

ИГРЫ С МЯЧОМ

*Учащийся должен:*

     • не бросать мяч в голову играющим;

     • соизмерять 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 не ложиться на пол с целью 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 забрать его, вернуться на свою дорожку и продолжать выполнять задание;

     • не выбегать 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 своего строя, не садиться и не ложиться на пол.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных 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 спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

   • по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре 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 занятия;

     • переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

     • вымыть с мылом руки.

Составитель инструкции:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_               \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

должность                  подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО                    УТВЕРЖДАЮ

Председатель профкома        Руководитель учреждения

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.             «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

**ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_\_для учащихся по мерам безопасности при занятиях атлетической гимнастикой**

**I. Общие требования безопасности**

*К занятиям допускаются учащиеся:*

     • отнесенные 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;

     • 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;

     • заниматься на исправных тренажерах;

     • знать и выполнять настоящую инструкцию;

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен к занятиям или отстранен от участия в них во время учебного процесса.

**II. Требования безопасности перед началом занятий**

*Учащийся должен:*

     • переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;

     • снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.);

     • убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

     • под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

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

     • по команде учителя встать в строй для общего построения.

**III. Требование безопасности во время занятий**

*Учащийся должен:*

     • быть внимательным при перемещениях по залу;

     • перед работой на тренажерах выполнить разминку, подготовить свой организм;

     • выполняя общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантелями, дисками, гирями), соблюдать достаточный интервал и дистанцию;

     • после выполнения разминки с отягощением не оставлять инвентарь без присмотра, убирать его в безопасное место.

*Перед выполнением упражнений на тренажерах и со штангой необходимо:*

     • проверить крепление зажимов у штанги, положение стопорных болтов в блоках тренажера;

     • самостоятельно вставить стопорный болт в отверстие блока тренажера;

     • установить нагрузку в зависимости от своих возможностей и поставленных задач;

     • насухо протереть ладони;

     • убедиться, что рядом с рабочей частью тренажера не находятся другие занимающиеся.

*При выполнении упражнений на тренажерах:*

     • не допускайте сильных ударов блоками тренажера;

     • следите, чтобы трос не сходил с направляющих роликов;

     • не стойте близко к снаряду, не мешайте и не отвлекайте занимающегося;

     • переходите от тренажера к тренажеру способом, указанным учителем.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных 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 спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

     • по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре 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 занятия;

     • переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

     • вымыть с мылом руки.

Составитель инструкции:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_               \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

    должность                  подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО                    УТВЕРЖДАЮ

Председатель профкома        Руководитель учреждения

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.             «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

**ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_\_для учащихся по мерам безопасности при занятиях аэробикой**

**I. Общие требования безопасности**

*К занятиям допускаются учащиеся:*

     • отнесенные 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 занятий.

*Учащийся должен:*

     • иметь коротко остриженные ногти;

     • заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

     • бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

     • знать и выполнять настоящую инструкцию.

Занятия должны проводиться на деревянном полу с использованием коврика или на ковровом покрытии с ровной поверхностью, хорошо закрепленном к полу и не имеющем заворотов и бугров.

Помните, что при выполнении упражнений с гимнастическим инвентарем безопасность во многом зависит от его исправности:

     – **гантели сборно-разборные** должны иметь плотно прилегающие зажимы, а вес соответствовать силовым возможностям;

     – **степ** должен быть устойчивым с надежными боковыми креплениями, чистой ровной поверхностью и закругленными краями;

     – **мяч** должен быть упругим с плотно закрытым отверстием для накачивания (допустима легкая приспущенность);

     – **скакалка** должна соответствовать ростовым данным занимающегося и не иметь узлов и порывов;

     – **резиновый бинт** должен быть достаточной длины, не менее 1 м и без порывов.

Выполняя упражнения, соблюдайте достаточный интервал и дистанцию.

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

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен к занятиям или отстранен от участия в них во время учебного процесса.

**II. Требования безопасности перед началом занятий**

*Учащийся должен:*

     • переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;

     • снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (висячие сережки, часы, браслеты и т.д.);

     • под руководством учителя подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для проведение занятия;

     • по команде учителя встать в строй для общего построения.

**III. Требования безопасности во время занятий**

*Учащийся должен:*

     • внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;

     • быть внимательным при перемещениях по спортивному залу;

     • танцевальные движения выполнять на шагах, следить, чтобы пятка каждый раз становилась на пол;

     • обращать внимание на правильную осанку, при выполнении упражнений спина должна быть прямой;

     • избегать чрезмерного прогибания в шейном, грудном и поясничном отделах;

     • при наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро;

     • не выполнять наклоны на прямых ногах.

*Выполняя выпады в полуприседе:*

     • не наклоняйте чрезмерно туловище вперед, не заваливайтесь на большие пальцы ног;

     • не выводите колени вперед, удерживайте их над носками; движения рук должны быть под контролем, избегайте чрезмерных растяжений и перегрузок в суставах;

     • не выполняйте высоких махов ногами (выше 90°) и большого количества подскоков;

     • при выполнении упражнений с предметами соблюдайте достаточные интервал и дистанцию.

*При выполнении упражнений на мяче:*

     • точно располагайте центр тяжести своего тела над ним;

     • движения выполняйте правильно;

     • контролируйте перемещение мяча под собой.

Мяч должен соответствовать весовой категории от 50 до 70 кг и выше.

*Упражнения с перемещениями:* используйте упоры на ноги и на руки в зависимости от расположения туловища на нем.

*Степ:* при выполнении упражнений не ставьте ногу на край степа.

*Гантели, скакалка:* при выполнении упражнения крепко держите их в руках, руки должны быть сухими.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных 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 спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

     • по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре 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 занятия;

     • переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

     • вымыть с мылом руки.

Составитель инструкции:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_               \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

    должность                  подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО                    УТВЕРЖДАЮ

Председатель профкома        Руководитель учреждения

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.             «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

**ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_\_для учащихся по мерам безопасности при занятиях плаванием**

**I. Общие требования безопасности**

Для занятий плаванием бассейн должен соответствовать мерам безопасности, а состояние воды санитарно-гигиеническим нормам.

*К занятиям допускаются учащиеся:*

     • отнесенные 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 занятий.

*Учащийся должен:*

     • сообщить учителю об умении или неумении плавать;

     • заходить в бассейн, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения в воде только с разрешения учителя;

     • бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

     • знать и выполнять настоящую инструкцию;

     • иметь купальник (плавки), шапочку, очки, полотенце, мочалку, мыло.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен к занятиям или отстранен от участия в них во время учебного процесса.

**II. Требования безопасности перед началом проведения занятий**

*Учащийся должен:*

     • заходить в раздевалку с разрешения учителя;

     • раздеться в раздевалке;

     • снять с себя посторонние предметы (часы, висячие сережки, и т.д.) и пройти в душевую;

     • тщательно вымыться с мылом и закрыть за собой воду;

     • надеть на себя купальный костюм, а на голову резиновую шапочку;

     • по команде учителя войти в воду, используя специальную лестницу.

**III. Требования безопасности во время проведения занятий**

*При выполнении заданий на воде учащийся должен:*

     • четко и правильно выполнять задания;

     • не виснуть и не садиться на разделительные дорожки;

     • выполнять упражнения по указанной дорожке или в водном коридоре;

     • при плавании по дорожке более одного человека держаться правой стороны, избегать столкновений с другими учащимися;

     • соблюдать достаточный интервал и дистанцию;

     • не изменять резко направление своего движения (не выполняйте упражнения с жевательной резинкой во рту);

     • осуществлять вдох и выдох через рот;

     • не топить друг друга, не толкаться в воде, не подавать ложной тревоги в помощи о спасении;

     • не выходить из воды и не покидать бассейн без разрешения.

*При нырянии с тумбочки учащийся должен:*

     • выполнять ныряние по сигналу или с разрешения учителя только в отведенных для этого упражнения местах;

     • выполняя ныряние потоком, друг за другом, не стартовать, пока нырнувший перед вами не появится на поверхности;

     • после входа в воду при отсутствии прозрачных очков обязательно открыть глаза.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных 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 бассейне немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации;

     • по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**V. Требования безопасности по окончании занятий**

*Учащийся должен:*

     • организованно выйти из бассейна, используя специальную лестницу в душевую;

     • снять купальный костюм;

     • помыться с мылом и мочалкой;

     • насухо вытереть волосы и уши.

Составитель инструкции:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_               \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

    должность                  подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО                    УТВЕРЖДАЮ

Председатель профкома        Руководитель учреждения

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.             «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

**ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_\_по мерам безопасности для учащихся при проведении прогулок и туристских походов**

**I. Общие требования безопасности**

 К прогулкам, туристским походам, экскурсиям и экспедициям допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, 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 и 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 туристического похода не должна превышать: для учащихся 1–2-х классов – 1 день; 3–4-х классов – 3 дня; 5–6-х классов – 18 дней; 7–9-х классов – 24 дня; 10–11-х классов – 30 дней.

С учащимися, допустившими нарушение инструкции по мерам безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

**II. Требования безопасности перед проведением прогулки, туристского похода**

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

Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки, а под них носки 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 разводите костры;

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

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

     • при передвижении не снимать обувь и не ходить босиком;

     • во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, 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 имуществу туристской группы.

**IV. Меры безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

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

При получении травмы, при укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, 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.

Составитель инструкции:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_               \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

    должность                  подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО                    УТВЕРЖДАЮ

Председатель профкома        Руководитель учреждения

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.             «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

**ИНСТРУКЦИЯ для учащихся по мерам безопасности**

**при проведении занятий по лыжной подготовке для школьников**

**1. Общие требования безопасности**

 К занятиям по лыжам допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, меди­цинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
• При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
• При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20° С;

- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.
• При проведении занятий по лыжам должна быть медаптечка с на­бором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
• При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитате­лю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисп­равности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учи­телю (преподавателю, воспитателю).
• В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
• Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучаю­щимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

**II. Требования безопасности перед началом занятий**

• Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже -10°С надеть плавки.
• Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
• Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

**III. Требования безопасности во время занятий**

*Учащийся должен:*

• Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м при спусках с горы - не менее 30 м.

• При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
• После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

• Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю) о первых же признаках обморожения.

• Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной слишком свободной обуви.

**IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

• При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможность починить его в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю) и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

• При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

• При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

**V Требования безопасности по окончании занятий**

*После окончания занятий:*

• Проверить по списку наличие всех обучающихся.
• Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
• Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Составитель инструкции:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_               \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

    должность                  подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО                    УТВЕРЖДАЮ

Председатель профкома        Руководитель учреждения

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.             «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

**ИНСТРУКЦИЯ для учителя физической культуры в раздевалках спортивного зала**

**1. Общие требования безопасности**

В раздевалки допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда и имеющие урок физической культуры по расписанию.

*Учитель обязан:*

* - пройти инструктаж по охране труда в раздевалках спортивного зала;
* - провести инструктаж по охране труда в раздевалках спортивного зала для учащихся с обязательной отметкой в «Журнале по охране труда» и классном журнале;
* - обеспечить устойчивость мебели, имеющейся в раздевалках;
* - проверять безопасность крепления мебели перед каждым уроком ежедневно перед началом занятий, в случае необходимости немедленно принять меры для устранения имеющихся неполадок;
* - следить за порядком в раздевалках во время переодевания учащихся;
* - обеспечить устойчивую дисциплину во время перемен;
* - своевременно принимать меры по исправной работе сантехнического оборудования, сообщать о неполадках сантехнику;
* - исключить из пользования непригодное оборудование.
* Учителю запрещается:
* - оставлять без присмотра учащихся;
* - ставить тяжелые предметы на незакрепленные  шкафы;
* - использовать неисправную мебель и санитарно-техническое оборудование.

 *Учащиеся обязаны:*

* - избегать травм, не нарушать установленный режим занятий и отдыха;
- иметь спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, при пользовании душевой кабиной и туалетом - правила личной гигиены;
* - разговаривать негромко, соблюдать чистоту в шкафах, дисциплину;
- по ковровым дорожкам ходить только в носках, а после душа - босиком.
- аккуратно повесить вещи в шкафчик на крючок, положить сумку на среднюю полку, обувь поставить на нижнюю. Дверь шкафов закрывать аккуратно, не хлопать дверцей.
- соблюдать осторожность при выходе из душа, избегая опасности падения.

*Учащимся запрещается:*

- двигать без разрешения учителя скамейки;

- сидеть на нижней полке шкафчика.

* О каждом несчастном случае ученик или очевидец несчастного  случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает о несчастном случае администрации гимназии и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

**I1. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

*Учитель обязан:*

* - провести инструктаж по охране труда в раздевалках спортивного зала;
* - проверить устойчивость мебели в раздевалках;

*Учителю запрещается:*

- допускать в раздевалки учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда в раздевалках спортивного зала;

- оставлять учащихся без присмотра;

- использовать неисправное оборудование.

**III ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕОДЕВАНИЯ.**

*Учитель обязан:*

* - обеспечить устойчивую дисциплину во время переодевания учащихся;

*Учителю запрещается:*

* - оставлять учащихся без присмотра во время переодевания.

*Учащиеся обязаны:*

* - разговаривать спокойным голосом;
* - нарушать правила охраны труда в раздевалке;
* - бегать, хлопать дверью, толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга, ломать дверцы шкафов и другую мебель, двигать без  разрешения учителя скамейки, сидеть на нижней полке шкафчика.

**IV. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**
• При возникновении неисправности в работе душа, туалета, при поломке шкафов, дверей или скамеек немедленно сообщить об этом учителю.
• При получении учеником травмы ученик или свидетель происшедшего  обязан немедленно сообщить об этом учителю, который обязан оказать первую помощь и сообщить об этом врачу и администрации школы.

**V. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

*Учащиеся обязаны:*

* - снять спортивную одежду, спортивную обувь, сложить вещи в пакет;
* - тщательно вымыть лицо и руки с мылом, принять душ, соблюдая санитарно-гигиенические правила и правила пользования душем и туалетом.

*Учащимся запрещается:*

* - разбрасывать вещи, оставлять открытыми дверцы шкафов, нарушать установленный порядок расстановки скамеек в раздевалке;
* - ходить в обуви по резиновым коврикам.

*Учитель обязан:*

* - обеспечить устойчивую дисциплину во время переодевания учащихся;
* - следить за правильным пользованием душем, туалетными кабинами и шкафчиками;
* - обеспечить аккуратную расстановку скамеек в раздевалке.

*Учителю запрещается:*

- оставлять учащихся без присмотра;

- разрешать учащимся ходить по резиновым коврикам в обуви.

Составитель инструкции:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_               \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

    должность                  подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО                    УТВЕРЖДАЮ

Председатель профкома        Руководитель учреждения

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.             «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

**ИНСТРУКЦИЯ по охране труда для учителя физической культуры при проведении спортивных соревнований**

**1. Общие требования безопасности**

• К спортивным соревнованиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинской групп к спортивным соревнованиям не допускаются.
• Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
• При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
- обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5 –2,0 м/с и при температуре воздуха ниже –20о С;

• О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение в сопровождении учителя. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.
• Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
• Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**II ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СОРЕВНОВАНИЙ**
• Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

• В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

• Провести разминку.

**III ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ**
• Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
• Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

• Избегать столкновений с другими участника соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

• При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
• Перед выполнением упражнений по метанию удалить  людей из сектора метания.
• Перед прыжками в воду проверить отсутствие вблизи других участников соревнований.

**IV ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**
• При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.
• При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

• При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

**V ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ СОРЕВНОВАНИЙ**
• Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
• Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
• Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Составитель инструкции:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_               \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

    должность                  подпись (Ф.И.О.)

***АКТ-РАЗРЕШЕНИЕ*** ***НА ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ***

***В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ***

Наименование образовательного учреждения

«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель ОУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

личная подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Печать)

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

Комиссия, назначенная приказом директора\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. №\_\_\_ в составе: председателя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, заместителя директора по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

Члены комиссии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, учитель физкультуры,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, специалист по охране труда,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, медицинский работник,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, представитель профсоюза

установили, что:

1. Аптечка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (имеется, не имеется), укомплектована \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ в соответствии с Правилами безопасности по физической культуре.
2. Целостность пола \_\_\_\_ соответствует нормативным требованиям.
3. Выступающие из стен предметы (батареи, крючки, штыри и т.п.) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
4. Педагогический стаж учителя физической культуры \_\_\_\_ лет, курсовую подготовку по охране труда прошел «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г.
5. Инструкции по охране труда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (имеются, не имеются).
6. Инструкции по разделам программы для обучающихся при занятиях физической культурой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (имеются, не имеются).

На основании осмотра спортивного зала образовательного учреждения комиссия приняла РЕШЕНИЕ:

Считать, что место занятий, соответствует нормам по охране труда, правилам техники безопасности и санитарии, а также возрастным особенностям занимающихся и готовы к проведению учебных занятий в 20\_\_\_\_\_\_\_\_ /20\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебном году.

*Председатель комиссии:*

*Члены комиссии:*

**НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ БЕЗОПАСНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

**(С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ, ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ)**

В предлагаемый раздел включены извлечения и выдержки из основных нормативно-правовых актов, документов, инструкций государственных органов, регламентирующих деятельность руководителей, специалистов и работников, отвечающих за безопасность занятий физической культурой и спортом в образовательном учреждении.

***«Об основах охраны труда Российской Федерации» Федеральный закон РФ от 17.071999 г. № 181-ФЗ (Извлечения)***

**Статья I. Понятие охраны труда**

Охрана труда — система сохранения жизни и здоровья работников в процессе трудовой деятельности, включающая правовые, социально-экономические, организационно-технические, санитарно-гигиенические, лечебно-профилактические, реабилитационные и иные мероприятия.

Должностные обязанности по охране труда являются дополнением к должностным инструкциям руководителей и специалистов образовательных учреждений, утверждаются руководителем по согласованию с профкомом или другим органом, представляющим интересы трудового коллектива, и доводятся до соответствующих работников, ежегодно под роспись.

***Извлечения из закона РФ «Об образовании», гл. III***

**Статья 32. Пункт 22**

Образовательное учреждение несет в установленном законодательством РФ порядке ответственность за жизнь и здоровье обучающихся, воспитанников и работников образовательного учреждения во время образовательного процесса.

**Статья 51. Охрана здоровья обучающихся, воспитанников**

Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников. Учебная нагрузка, режим занятий обучающихся воспитанников определяются уставом образовательного учреждения на основе рекомендаций, согласованных с органами здравоохранения.

***Извлечения из закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ», принятого 29.04 1999 г. № 80-ФЗ***

**Статья 34**

Соблюдение правил безопасности, охраны здоровья, чести и достоинства граждан при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий.

Работники физкультурно-спортивных организаций обязаны соблюдать нормы и правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий, не допускать причинения вреда здоровью.

Должностные лица физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений обеспечивают надлежащее техническое оборудование мест проведения спортивных занятий и соревнований в соответствии с правилами безопасности и санитарно-гигиеническими нормами и несут ответственность за охрану здоровья при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий в соответствии с законодательством РФ.

***Извлечения из санитарных правил и норм (СанПиН 2.4.2.-1178-02)***

Санитарные правила обязательны для соблюдения всеми государственными органами и общественными объединениями, предприятиями или иными хозяйственными субъектами, организациями и учреждениями, независимо от их подчиненности и форм собственности, должностными лицами и гражданами.

Физкультурно-спортивная зона должна размещаться на расстоянии не менее 25 метров от здания учреждения, за полосой зеленых насаждений. Не допускается располагать ее со стороны окон учебных заведений. Оборудование спортивной зоны должно обеспечивать выполнение учебных программ по физическому воспитанию, а также для проведения секционных, спортивных занятий и оздоровительных мероприятий.

Спортивно-игровые площадки должны иметь твердое покрытие, футбольное поле — травяной покров.

Запрещается проводить занятия на сырых площадках, имеющих неровности и выбоины.

Спортивный зал следует размещать на 1-м этаже в пристройке. Его размеры должны предусматривать выполнение полной программы по физическому воспитанию обучающихся и возможность внеурочных спортивных занятий.

При размещении школы в приспособленном здании необходимо иметь обязательный набор помещений: учебные классы, помещения для занятий по физическому воспитанию, медпункт или помещение для медицинского обеспечения.

Для предупреждения утомления обучающихся в малокомплектных школах необходимо сокращать продолжительность совмещенных уроков (особенно четвертых и пятых) на 5— 10 минут (кроме урока физкультуры).

**ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И САНИТАРИИ К МЕСТАМ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА И СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ**

***Извлечения из Правил по безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе СНиПП-65, 73; СНиПП-М-3-68 и СНиПП-Л-П-70***

**1. Требования к крытым спортивным сооружениям (спортивным залам)**

*Помещения спортивных залов,*размещенное в них оборудование должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил, а также правилам по электробезопасности (ПЭЭП, ПУЭ) и пожаробезопасности (ППБ-01-99) для общеобразовательных школ.

Спортивный зал, как правило, размещается на первом этаже в пристройке. Его размеры предусматривают выполнение полной программы по физическому воспитанию и возможность спортивных внеурочных занятий.

Количество и типы спортивных залов предусматриваются в зависимости от вида общеобразовательного учреждения и его вместимости.

Площадь спортивного зала должна быть 9х18м, 12х24м, 18 х 30 м, при высоте не менее 6 м.

Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 0,7 м2 на одного учащегося. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается.

*Полы спортивных залов*должны быть упругими, без щелей и застругов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской. Полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятий должны быть сухими и чистыми. Полезная нагрузка на полы должна быть не более 400 кг/м2. Допускается в полу спортивного зала в соответствии с нормативной документацией оборудовать место приземления после прыжков и соскоков.

При *спортзалах*должны быть предусмотрены снарядные, площадью 16—32 м2, в зависимости от площади спортзала; раздевальные для школьников не менее 0,18 м2 площади на каждого, площадью 10,5 м2 каждая; душевые, площадью 9 м2 каждая; уборные для девочек и мальчиков, площадью 8 м2 каждая; комната для инструктора, площадью 9 м2.

Проем, связывающий спортивный зал с инвентарной, должен быть шириной и высотой не менее 2 м и не иметь выступающего порога.

Шкафы в раздевалках устанавливаются в один ярус. Ширина проходов между скамьями и шкафами должна быть не менее 1,5 м. В проходах нельзя устанавливать зеркала, предметы оборудования, загромождать их инвентарем.

Температура в раздевальных для детей должна быть не менее 20 "С, в душевых +25 °С, кратность обмена воздуха в раздевальных — 1,5, в душевых — 5,0 м3/ч.

*Стены спортивных залов*должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения. Окраска должна быть устойчивой к ударам мяча, не осыпаться и не пачкаться при касании стен.

Стены спортивного зала на высоту 1,8 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту. Приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены.

Оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам, остекленение окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча, окна должны иметь фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

*Потолок зала*должен иметь неосыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча. В зданиях школ перекрытия над спортзалом должны быть трудносгораемыми и с пределом огнестойкости не менее 0,75. Не допускается создавать утепление перекрытий спортзала торфом, деревянными опилками и другими легкозагорающимися материалами.

Чердачные помещения гимнастического зала должны содержаться в чистоте и запираться на замок. Ключи от чердачных помещений должны храниться в определенном месте, доступном для получения их в любое время суток. В чердачных помещениях запрещается устанавливать склады спортивного инвентаря и учебного оборудования.

*Открытые спортивные площадки*должны быть расположены в спортивной зоне на расстоянии не менее 10 м от учебных корпусов. Оборудование спортивной зоны должно обеспечивать выполнение учебных программ по физическому воспитанию, а также проведение секционных, спортивных занятий и оздоровительных мероприятий (СП 2.4.2.782-99 п. 2.4).

Спортивная зона пришкольного участка должна иметь ограждение по периметру высотой 0,5—0,8 м. Допускается в качестве ограждения использовать кустарники с неядовитыми, неколючими и непылящими плодами.

*Спортивно-игровые площадки*должны иметь твердое покрытие, футбольное поле — травяной покров. Занятия на сырых площадках, имеющих неровности и выбоины, не проводятся. Площадки для подвижных игр должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Площадки для подвижных игр должны располагаться вблизи выходов из здания (для максимального использования их во время перемен) и разделены для учащихся каждой ступени школьного обучения (СП 2.4.2.782-99 п. 2.2). Площадки нельзя ограждать канавами, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, могущих причинить травму.

*Беговые дорожки*не должны иметь бугров, ям, скользкого грунта. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

Прыжковые ямы должны быть заполнены взрыхленным на глубину 20—40 см песком. Песок должен быть чистым, грунт выровнен.

Места, предназначенные для метаний, располагаются в хорошо просматриваемом месте, на значительном расстоянии от общественных мест (тротуаров, дорог и т. д.).

Длина секторов для приземления снарядов должна быть не менее приведенной в

***Извлечения из методических рекомендаций по контролю состояния охраны труда в образовательных учреждениях (Приказ Министерства образования РФ от 27.021995 г. №92)***

**Состояние охраны труда в спортивном зале**

*Наличие инструкций по охране труда.*(В спортивном зал должны быть инструкции по охране труда при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, лыжами, по спортивным и подвижным играм, при проведении соревнований, которые утверждаются руководителем образовательного учреждения, согласовываются с председателем профсоюзного комитета и пересматриваются не реже одного раза в пять лет.)

*Наличие акта-разрешения на проведение занятий в спортивном зале.*

*Наличие и заполнение журнала регистрации инструктаж 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 вывешиваете: краткая инструкция по оказанию первой помощи при трав мах, а также адрес и номер телефона ближайшего лечебной учреждения.)

При оказании первой доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками оказывающего данную помощь стерильные средства, а также препараты, лекарства, инструменты из аптечки, которая должна храниться в специально отведенном месте в каждом спортивном сооружении и должна содержать:

- бинт или марлю (стерильные);

- вату гигроскопическую (стерильную);

- йодную настойку 3—5 % (спиртовая);

- перманганат калия (свежеприготовленный раствор);

- нашатырный спирт;

- валериановые капли;

- инструментарий (ножницы медицинские, ланцет, булавки, жгут).

После оказания первой доврачебной помощи следует направить пострадавшего в лечебное учреждение или сообщить в соответствующий отдел здравоохранения.

Спортивный зал должен быть обеспечен носилками, иметь адрес и телефон ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

Расследование и учет несчастных случаев с учащимися во время учебно-воспитательного процесса проводится в соответствии с Положением о расследовании и учете случаев, происшедших с учащимися общеобразовательных школ всех типов и детей, находящихся во внешкольных и дошкольных учреждениях системы Министерства образования.

*Наличие записей в специальном журнале «Акт испытания гимнастических снарядов и оборудования» о результатах испытаний спортивного инвентаря, оборудования и вентиляционных устройств,*(Испытание спортивного инвентаря, оборудования и вентиляционных устройств и запись их результатов в специальном журнале производится перед началом нового учебного года.)

*Соблюдение нормы освещенности в спортивном зале.*[Наименьшая освещенность должна быть: при люминесцентных лампах — 200 лк (13 Вт/м2), при лампах накаливания — 100 лк (32 Вт/м2).]

*Наличие защитного ограждения окон и светильников от ударов мячом.*

*Наличие плана эвакуации из спортивного зала в случае возникновения пожара, двух огнетушителей; оборудование запасного выхода из зала легко открывающимся запором.*

*Соблюдение санитарно-гигиенических норм.*(Температура воздуха в спортивном зале должна быть 15—17 °С, в раздевалках — 19—23 °С, в душевых — 25° С. Влажная уборка спортивного зала должна проводиться 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 крючками (шкафами) и скамейками для раздевания, душевых — индивидуальными смесителями холодной и горячей воды, решетками для мытья; возможность внеурочных, спортивных занятий.

На основании Постановления Министерства труда Российской Федерации от 6 апреля 2001 г. № 30 утверждено Положение о порядке разработки и утверждения правил и инструкций по охране труда.

В каждом спортивном зале, на стадионе, комплексной спортивной площадке, в тренажерном зале, плавательном бассейне, на лыжной базе необходимо иметь инструкции по мерам безопасности при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, лыжами, плаванием, по спортивным и подвижным играм, при проведении соревнований, которые утверждаются руководителем образовательного учреждения, согласовываются с председателем профсоюзного комитета и пересматриваются не реже одного раза в пять лет.

**НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ,**

**РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"**

Нормативные правовые документы, регламентирующие создание условий безопасности для здоровья и жизни обучающихся при осуществлении образовательной деятельности, а также при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации";

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях";

 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

-Приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г., регистрационный N 15785);

- Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 г., регистрационный N 19644);

- Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г., регистрационный N 24480);

- Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. N 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. N 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования";

- Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. N 761н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования" (зарегистрирован Минюстом России 6 октября 2010 г., регистрационный N 18638);

Методические письма:

- письмо Минобрнауки России от 28 декабря 2011 г. N 19-337 о методических рекомендациях "Введение третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации";

- письмо Минобрнауки России от 25 ноября 2011 г. N 19-299 "О разработке учебных программ по предмету "Физическая культура" для общеобразовательных учреждений";

- письмо Минобрнауки России от 30 мая 2012 г. N МД-583/19 "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья";

- письмо Министерства образования России от 27 ноября 1995 г. N 1355/11 "О занятиях в зимний период времени".

- письмо> Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации")

*-* Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах (Сборник приказов Минпроса РСФСР № 10. 1980г.).

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

*Рекомендуемый перечень документов и методической литературы* *по мерам безопасности и предупреждению травматизма* *в общеобразовательных учреждениях при занятиях* *физической культурой.*

-Федеральный закон РФ от 17.07.99 № 181-ФЗ «Об основах охраны труда в РФ».

-Положение о службе охраны труда в системе Министерства образования РФ от 27.02.95 № 92.

-Положение о расследовании и учете несчастных случаев на производстве: Постановление Минтруда и соцразвития РФ от 24.10 2002 г. №73.

-Приказ Минздрава и Минобразования РФ от 30.06.92№ 186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях // Вестник образования, № 8. 1992.

1. Величко В.К. Физкультура без травм. Просвещение, 1993.
2. Вестник образования. 1999. Ноябрь.
3. Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных образовательных учреждений. Санитарные правила и нормы СаН ПиН 2.42.576.
4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. Владос, 1999.
5. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Кисилев П.А., Попова Г.Н. Меры безопасности на уроках физической культуры – Волгоград, 2003.
6. Квартовкин К.К., Мандриков В.Б. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов: Методические рекомендации. Волгоград: ВМА, 1997. 46 с.
7. Охрана труда в образовательных учреждениях (Сборник инструкций по охране труда 1999 г.); Инструкция по охране труда при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, лыжному спорту, плаванию, спортивным играм, при проведении соревнований, при проведении занятий в тренажерном зале.
8. Памятка по технике безопасности при организации и проведении физкультурно-оздоровительной, учебной и внеклассной работы в общеобразовательных школах.
9. Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах. 19.04.79.
10. Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах: Сборник приказов Минпроса РСФСР № 10. 1980 г.
11. Техника безопасности на уроках физкультуры. М.: Спорт Академ Пресс, 2001. 94 с.

.