

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПК
«СОШ № 5»

Е.А. Быкова

Говердовская

Протокол «№ 2 от 24.02.15г.
24.02.15г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

И.Н.

Приказ № 111/1 от

**ИНСТРУКЦИЯ № 042
ПО ОХРАНЕ ТРУДА И ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ
ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(ИТБ – 042 – 2015)**

1. Общие требования

- 1.1. К занятию по физической культуре допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений, включенных в данный урок. Ученики второй и третьей ступеней школы должны знать правила оказания первой доврачебной помощи пострадавшему при характерных травмах и повреждениях.
- 1.2. Необходимо, чтобы спортивная обувь учащихся была на подошве, исключающей скольжение, плотно облегалa ногу и не стесняла кровообращение. Одежда для занятий на лыжах должна быть легкой, теплой, не стесняющей движений.
- 1.3. Учащийся должен немедленно сообщить учителю об ухудшении самочувствия, несчастном случае или травме, полученной на занятии.
- 1.4. При возникновении несчастного случая учитель обязан незамедлительно обеспечить оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Для оказания первой помощи в спортивном зале должна находиться аптечка. О несчастном случае, произошедшем на занятии, учитель сообщает руководителю образовательного учреждения.
- 1.5. Требования инструкции являются обязательными для учащихся, невыполнение этих требований рассматривается как нарушение трудовой и учебной дисциплины.
- 1.6. Настоящая инструкция должна быть вывешена на специальном стенде в спортивном зале.

2. Действия учителя и обучающихся перед началом занятий и перед выполнением упражнений

- 2.1. Перед началом занятий учащимся необходимо ознакомиться с мероприятиями по технике безопасности при выполнении разучиваемых упражнений на данном занятии, а учителю проверить исправность оборудования и инвентаря.
- 2.2. Перед выполнением упражнений на брусках учитель должен убедиться, что рабочая поверхность их перекладины гладкая и не имеет ржавчины.
- 2.3. Перед выполнением упражнений на параллельных брусках необходимо установить ширину жердей в зависимости от индивидуальных данных учеников. Ширина жердей должна приблизительно равняться длине предплечья. Изменяя высоту брусков, ослабив винты, поднимайте одновременно оба конца каждой жерди. Поднимая или опуская жерди брусков, держитесь за жердь, а не за ее металлическую основу. Каждый раз перед выполнением упражнения проверяйте, закреплены ли стопорные винты.
- 2.4. Выдвигайте ножки у прыжковых снарядов поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.
- 2.5. Не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без применения специальных тележек и устройств. Учащимся следует быть внимательными при передвижении и установке гимнастических снарядов.
- 2.6. Перед выполнением гимнастических упражнений на брусках ученикам следует протереть руки магнезией, которая должна храниться в специальных ящиках, исключающих распыление.
- 2.7. Во время занятий на улице при сильном ветре, пониженной температуре, повышенной влажности разминку следует проводить более интенсивно.
- 2.8. Перед каждым уроком или занятием подготовленность лыжни или трассы проверяется учителем.
- 2.9. Уроки по лыжной подготовке должны проводиться в безветренную погоду, при температуре не ниже минус 20°C. При температуре ниже минус 10°C учащимся следует надеть шерстяные носки или обернуть ступни и пальцы ног бумагой, на руки обязательно надеть варежки или перчатки. При сильном морозе открытые части лица необходимо смазать кремом.
- 2.10. При проведении занятий в бассейне допуск учащихся в воду проводится в присутствии только того учителя, фамилия которого указана в расписании. Любая замена одного педагога другим может быть проведена только с

разрешения директора. Занятия по обучению плаванию проводит только тренер по плаванию.

- 2.11. Перед проведением занятий по прыжкам необходимо тщательно разрыхлить песок в яме для приземления. Учитель должен проследить, чтобы грабли и лопата не остались на местах занятий.

3. Меры безопасности при выполнении упражнений

3.1. По разделу «Гимнастика».

- 3.1.1. Занятия на гимнастических снарядах проводятся только в присутствии учителя или его помощника из числа наиболее физически подготовленных учащихся. Не допускается выполнение сложных гимнастических упражнений без страховки.
- 3.1.2. В местах соскоков со снарядов должны находиться - гимнастические маты. При укладке матов необходимо проследить, чтобы их поверхность была ровной.
- 3.1.3. При выполнении учащимися упражнений потоком необходимо, чтобы они соблюдали между собой достаточные интервалы.
- 3.1.4. Учителю нельзя допускать, чтобы ученики стояли близко от снаряда при выполнении упражнения другими учащимися.
- 3.1.5. При выполнении прыжков и соскоков со снаряда учителю надо проследить за тем, чтобы учащиеся приземлялись на носки мягко, пружинисто приседая.
- 3.1.6. Не допускается выполнение упражнений на снарядах в случаях, если у учащегося влажные ладони или на них есть свежие мозоли. При появлении во время занятий болей в руках, покраснении кожи или при появлении потертостей (водяных пузырей) на ладонях учащемуся необходимо прекратить занятие и обратиться за помощью к медработнику школы.
- 3.1.7. После занятий учащимся следует тщательно вымыть руки с мылом.

3.2. По разделу «Легкая атлетика».

- 3.2.1. При проведении занятий по легкой атлетике учащимся необходимо;
- * бежать только по своей дорожке при групповом старте на короткие дистанции;
 - * исключить резко «стопорящую» остановку при беге на любые дистанции;
 - * перед метанием гранаты, диска, копья убедиться, что в направлении метания нет людей;
 - * перед метанием в мокрую погоду вытереть насухо метательные снаряды (диск, ядро, гранату).

3.2.2. Не допускается:

- * выполнение прыжков на неровном, рыхлом или скользком грунте. Не приземляться на руки;
- * переходы территорий стадиона, на которых проводятся занятия по метанию, бегу или прыжками;
- * подавать метательный снаряд броском и ходить за ним без разрешения учителя;
- * стоять справа от метящего.

3.3. По разделу «Лыжная подготовка»

3.3.1. При проведении занятий по лыжной подготовке учащимся необходимо:

- * получив инвентарь, проверить его исправность и подогнать крепление лыж к ботинкам в помещении спортивной базы или школы;
- * соблюдать интервал 3-4 м при движении на лыжах по дистанции, при спусках не менее 30 м;
- * при поломке и порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути предупредить учителя и после его разрешения двигаться к лыжной базе;
- * в случае схода с дистанции независимо от причины обязательно сообщить об этом учителю.

3.3.2. При появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела, ушей, носа, щек) учащемуся следует немедленно растереть поверхность тела рядом с обмороженным местом до порозовения, после чего согреть непосредственно обмороженное место.

3.3.3. Во избежание потертостей не рекомендуется ходить на лыжах в тесной или свободной обуви. Почувствовав боль, ученику необходимо ослабить лыжные крепления, расшнуровать ботинки и, получив разрешение преподавателя, возвратиться на лыжную базу.

3.3.4. При спусках с гор учащимся не разрешается:

- * выставлять лыжные палки вперед;
- * останавливаться у подножия горы, находясь на лыжной трассе.

4. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм

- 4.1. Перед проведением занятия проверить надежность установки и крепления стоек, перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов, другого спортивного оборудования
- 4.2. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке
- 4.3. Тщательно проветрить спортивный зал, провести разминку
- 4.4. Начинать игру, делать остановки в игре в соответствии с правилами игры
- 4.5. Строго выполнять правила проведения спортивной или подвижной игры
- 4.6. Не допускать столкновений игроков, толчков, ударов по рукам и ногам игроков
- 4.7. Напоминать о необходимости группировки тела во избежание травмы при падениях в игре.

Инструкцию подготовил специалист по охране труда Азиханова Н.В.

С инструкцией ознакомлен (а)

ФИО учителя	Должность	Дата	Подпись
Благодарев В.О.	Учитель физической культуры	01.09.2015г.	
Родионов А.С.	Учитель физической культуры	01.09.2015г.	
Мугтасимова Г.А.	Учитель физической культуры	01.09.2015г.	
Хабилова Р.М.	Учитель физической культуры	01.09.2015г.	