

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УСТЬ – ТЫМСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
636 752 Томская область, Кургасокский р-н, с. Усть – Тым, ул. Береговая, 65
E-mail: usttim@edo.kargasok.net тел. (факс) (38-253)-39-124

ЖУРНАЛ
регистрации инструктажа по технике безопасности на занятиях
физической культурой и спортом с учащимися
1-4 класса

Учитель физической культуры Черненко Л.В.

2022-2023 учебный год

ПАМЯТКА

для учителей физической культуры по оформлению журнала согласно основным
нормативно-правовым документам по охране труда.

Наименование мероприятия.	Оформляемый документ	Срок проведения.
Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности.	1.журнал регистрации прохождения инструктажа. 2.классные журналы.	1.по мере необходимости. 2.на первом уроке, занятии, в начале учебного года.
Первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте	1.Журнал регистрации прохождения инструктажа. 2. Классные журналы.	1.По мере необходимости. 2.Перед началом изучения нового раздела программы по предметам повышенной трудности.
Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте	Те же, что и на первичный инструктаж	1.Не реже одного раза в 6 мес.
Внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности	1.журнал регистрации прохождения инструктажа. 2.Классные журналы.	1.По мере необходимости (например несчастный случай на занятии, уроке и т.п.)
Целевой инструктаж по охране труда	Журнал регистрации инструктажа	По мере необходимости

Инструкция по заполнению журнала.

Журнал необходимо заполнять, согласно нормативно-правовых актов и законов по охране труда и правил по технике безопасности, соблюдая данную инструкцию:

- в графе «**фамилия, имя, отчество инструктируемого**» – имя и отчество записывается полностью;
- в графе «**дата рождения**» – указывается число, месяц и год рождения ребенка;
- в графе «**класс, группа**» – класс или номер группы указывается напротив каждой фамилии;
- в графе «**дата инструктажа**» - указывается дата проведения инструктажа только напротив тех фамилий детей, которые в данное время присутствовали на инструктаже, те дети, которые по какой либо причине отсутствовали, проходят инструктаж дополнительно;
- в графе «**номер инструкции и краткое содержание инструктажа**» – указывается номер инструкции согласно перечню инструкций по охране труда утвержденных Министерством труда РФ и её краткое содержание;
- в графе «**подпись инструктируемого**» – ставится подпись ребенка с 10 летнего возраста (до 10 лет подпись родителей Закон об образовании РФ ст. 52);
- в графе «**фамилия, имя, отчество, проводившего инструктаж**» – фамилия, имя и отчество проводившего инструктаж указывается напротив каждой фамилии инструктируемого;
- в графе «**подпись, проводившего инструктаж**» - проводивший инструктаж ставит свою подпись напротив каждой фамилии инструктируемого.

На каждый класс или группу заполняется отдельная страница.

Записи в журнале оформляются аккуратно и разборчивым почерком.

№1.ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1.1. Данная инструкция разработана для учеников 1-4 классов МКОУ «Усть-Тымская ООШ»

1.2. Учащиеся в течении учебного года занимаются соответственно программы по физическому воспитанию для школы. Место занятий определяются согласно программному материалу, погодным условиям и задачам урока.

1.3. Учащиеся допускаются к урокам физической культуры после прохождения профилактического медицинского осмотра и распределяются по трём медицинским группам:

- основная медицинская группа;
- подготовительная медицинская группа;
- специальная медицинская группа.

1.4. На первых уроках каждой четверти учащиеся проходят инструктаж по технике безопасности.

1.5. Учитель физической культуры знакомит с программным материалом данной четверти, с требованиями к уроку, к спортивной форме, санитарно-гигиеническими нормами, с требованиями к дисциплине и организации учащихся на уроке.

1.6. В течение учебного процесса проводится текущий инструктаж по ТБ с целью ознакомления со способами предупреждения травм, правилами контроля за выполняемыми тренировочными нагрузками, страховки и самостраховки на уроках физкультуры перед каждым новым разделом программы.

1.7. Во время занятий учащиеся находятся на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических норм.

1.8. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.

2.1. На переменах учащиеся переодеваются в автономных раздевалках (мужских и женских)или своих кабинетах.

2.2. Перед началом урока необходимо снять часы, булавки, брошки, кольца и другие украшения, причесать волосы так, чтобы они не мешали занятиям. Ногти должны быть острижены.

2.3. Урок начинается по звонку с построения.

2.4. Учащиеся, неготовые к уроку по болезни или другой причине, присутствуют на занятиях в сменной обуви (если урок проводится в зале) .

2.5. Учащиеся, пришедшие на урок после болезни, допускаются к занятиям только с разрешения врача.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКЕ.

3.1. На уроке физической культуры учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и четвертные оценки.

3.2. В подготовительной части урока, учащиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных занятий.

3.3. В течении урока учащиеся должны придерживаться следующих правил:

- не начинать занятия без разрешения учителя;
- не начинать занятия без разминки;
- выполнять упражнения на исправных снарядах;
- не выполнять упражнения без страховки;

- самовольно покидать место занятий;
- выполнять другие действия без разрешения учителя;
- соблюдать правила и нормы поведения;
- не нарушать требования дисциплины учащихся (не курить в спортивных помещениях и на спортивных площадках, в ОШ не приносить взрывоопасные стреляющие вещества).

3.4. В течении урока учащиеся обучаются приёмам и методам страховки и самостраховки при выполнении упражнений.

3.5. Перед выполнением сложных упражнений выполнять подготовительные, подводящие и специальные упражнения.

3.6. В случае переутомления или плохого самочувствия учащийся должен прекратить занятия и предварительно уведомив преподавателя обратиться в мед. пункт школы.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.

4.1. Урок заканчивается построением, на котором подводятся итоги, сообщаются оценки, выдаётся домашнее задание.

4.2. Учащиеся организованно, строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

5.1. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных раздевалках, на территории школы;
- не приносить вещества, не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории школы;
- не приносить на урок взрывоопасные и отравляющие вещества;
- не уходить самовольно с урока;
- не оставаться в раздевалках на время урока;
- в случаях аварийной ситуации следовать указаниям учителя.

5.2. В случае аварийной ситуации нужно немедленно сообщить учителю или администрации школы.

5.3. В случае непредвиденных обстоятельств в спортивном зале, соблюдать спокойствие и порядок, слушать указания учителя.

№2 ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НА ОТКРЫТЫХ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДКАХ

I. Общие требования безопасности.

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

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

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

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

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с учителем через центральный выход здания или 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.

Учитель обязан:

- 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.

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 экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в 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.

№3 ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПО РАЗДЕЛУ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

разделы:

1. Бег на короткие дистанции.
2. Бег на средние дистанции.
3. Бег на длинные дистанции.
4. Метание на дальность (мяч, граната).
5. Эстафетный бег.

1.1 К урокам по лёгкой атлетике допускаются учащиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся на стадионе и спортивных площадках.

1.2 Учащиеся занимаются на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм.

1.3 Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют на уроке.

1.4 Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписания.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.

2.1. На переменах учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму.

2.2. В раздевалке соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.

2.3 Урок начинается по звонку с общего построения.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УРОКА.

3.1. На уроках лёгкой атлетики учащиеся выполняют следующие требования:

- строго выполнять указания учителя;
- качественно выполнять ОРУ, специальные и подводящие упражнения, способствующие разогреву и подготовке основных мышц и связок к выполнению основных задач урока.

Бег на короткие дистанции:

- при групповом старте бежать только по своей дорожке;
- исключать резко «стопорящую» остановку.

Бег на длинные дистанции:

- при групповом старте первые 200 м бежать только по своей дорожке;
- не останавливаться сразу после пробегания дистанции, 100 м пройти шагом, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

-

Метание (мяча, гранаты) на дальность:

- дистанция между летающим снарядом и основной группой должна быть не менее 3 м;
- перед метанием посмотрите, нет ли людей в зоне броска;
- основная группа учащихся находится сзади или слева от метящего;
- не ловите снаряд стоя ноги вместе;
- не подавайте снаряд броском;
- не ловите снаряд низко опущенными кистями рук;
- не метайте снаряд влажными ладонями.

-

Прыжки в длину (с места, с разбега)

- подкладываете под пятку обуви резиновые прокладки;
- тщательно разрыхляйте песок в яме, в месте приземления;
- не выполняйте прыжки не на ровном, скользком, рыхлом грунте;
- не приземляйтесь на руки.

3.2. Не переходите места, на которых идут занятия по метанию, бегу, прыжков.

3.3. Не оставляйте инвентарь (грабли, лопаты) в местах занятий.

3.4. на уроках лёгкой атлетики учащиеся овладевают методами самоконтроля

3.5. При плохом самочувствии на уроке учащиеся должны прекратить занятие, уведомить учителя и обратиться в медпункт к врачу.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.

4.1 По команде учителя учащиеся организованно строятся в шеренгу.

4.2 После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

В процессе учёбы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- 1) не курить в спортивных помещениях (раздевалках, зале, тренажёрной комнате, хореографической комнате);
- 2) не приносить на урок взрывоопасные и отравляющие вещества;
- 3) не уходить самовольно с урока;
- 4) не оставаться в раздевалках на время урока;
- 5) в случаях аварийной ситуации следовать указаниям учителя.

№4. ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПО РАЗДЕЛУ “ГИМНАСТИКА”

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1. “Строевые упражнения и передвижения, повороты.”

2. “Акробатика.”

3. “Упражнения на гимнастических снарядах.”

- опорные прыжки через “коня”.

- упражнения на перекладине.

- упражнение на брусьях параллельных.

- упражнение на бревне.

- лазание по канату.

- упражнение на шведской стенке.

К урокам гимнастики допускаются учащиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся в зале. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют в зале в сменной обуви. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписания.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.

На переменах учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалке соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого. Урок начинается по звонку с общего построения.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УРОКА.

На уроках по волейболу учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и семестровые оценки.

При работе с гимнастическими снарядами учащиеся придерживаются следующих требований.

Перекладина.

В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты. При укладке матов следить, чтобы их поверхность была ровной. При выполнении соскоков снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая. Не выполнять упражнений без страховки. Не выполнять упражнений с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей. Не заниматься на неисправных и грязных снарядах.

Опорный прыжок.

Точно установить снаряд, проверить его исправность. В месте соскока ровно уложить мат. Проверить исправность мостика. Не выполнять упражнения без страховки.

Канат.

В месте соскока уложить гимнастический мат. Правильно спускаться вниз по канату. При покраснении кожи или появлении потёртости на ладонях прекратить выполнение упражнения. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнения другими учащимися.

Брусья.

В местах соскоков со снаряда уложить ровно гимнастический мат. Уложить вплотную вокруг снаряда гимнастические маты. Не выполнять сложных акробатических упражнений без страховки. Правильно установить ширину, с учётом индивидуальных данных (ширина должна приблизительно равняться ширине предплечья).

Изменяя высоту брусьев, ослабить винты, поднимать одновременно оба конца жердей. Поднимая и

опуская жерди, держитесь за жердь, но не за металлическую опору жерди.
Каждый раз перед выполнением упражнений проверяйте, закреплены ли опорные винты.

Шведская стенка.

На одной стенке нельзя находиться одновременно двум учащимся. Нельзя прыгать со снаряда. Следует спускаться донизу. Не выполнять упражнений с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей.

Бревно.

Вдоль всего снаряда и в месте соскока уложить гимнастические маты. Нельзя на снаряде находиться одновременно двум занимающимся. Выполнять упражнение со страховкой.

В случае обнаружения неисправности спортивного снаряда, следует прекратить выполнение на нём упражнений и немедленно сообщить учителю. Упражнения на снарядах учащиеся выполняют при страховке учителя. В процессе обучения учащиеся овладевают правилами страховки и самостраховки.

Самостраховка заключается в способности учащегося:

- а) своевременно прекратить выполнение упражнения в тот момент, когда ученик чувствует, что может упасть, сорваться со снаряда;
 - б) способность выполнить упражнение с достаточной амплитудой, в правильном направлении и с необходимым положением тела (его частей) таким образом, чтобы избежать ушибов, падений, травм.
- Умение самостраховаться совершенствуется по мере движения при целенаправленной помощи преподавателя.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.

По команде учителя учащиеся организованно строятся в шеренгу. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

В процессе учёбы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- 1) не курить в спортивных помещениях (раздевалках, зале, тренажёрной комнате, хореографической комнате);
- 2) не приносить на урок взрывоопасные и отравляющие вещества;
- 3) не уходить самовольно с урока;
- 4) не оставаться в раздевалках на время урока;
- 5) в случаях аварийной ситуации следовать указаниям учителя.

№5 ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПО РАЗДЕЛУ “ПИОНЕРБОЛ”

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

I. Техническая подготовка.

II. Тактическая подготовка.

III. Специальная силовая подготовка.

1. Развитие прыгучести.

2. Развитие быстроты.

3. Развитие реакции.

К урокам по волейболу допускаются учащиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале. Учащиеся занимаются на уроках в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований к норме. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют на уроке. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписания.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.

На переменах учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалке соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого. Урок начинается по звонку с общего построения.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УРОКА.

На уроках по волейболу учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и семестровые оценки.

На уроках по волейболу учащиеся обязаны выполнить следующие требования:

I. Техническая подготовка – индивидуальные и групповые упражнения выполняются после команды учителя:

- при сигнале о прекращении выполнения упражнения все обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания учителя;
- выполняют только то упражнение, которое было дано учителем;
- запрещается бить мяч ногами;

II. Тактическая подготовка:

- при учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;
- выполнять подачу только после свистка учителя;
- между упражнениями передавать мяч только под сеткой.

III. Специальная силовая подготовка:

- обязательно выполнять общую и специальную разминку;
- при выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;
- при выполнении прыжков приземляться на обе ноги на всю стопу.

На уроках по волейболу учащиеся овладевают методиками самоконтроля. При плохом самочувствии на уроках учащиеся должны прекратить занятия, уведомить учителя и обратиться в медпункт к врачу.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.

По команде учителя учащиеся организованно строятся в шеренгу. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

В случае аварийной ситуации нужно немедленно сообщить учителю или администрации школы. В случае непредвиденных обстоятельств в спортивном зале, соблюдать спокойствие и порядок, слушать указания учителя.

№6. ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ

1.1. К занятиям на лыжах допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по лыжам учащиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. Учащиеся должны одеваться в соответствии с температурой внешней окружающей среды, чтобы избежать обморожений.

1.4. Учащиеся должны быть предельно осторожными, чтобы избежать травм при падении во время катания на лыжах.

1.5. Учащиеся должны проверять крепление лыж к обуви, чтобы избежать травм.

1.6. Учащиеся должны правильно подогнать лыжные ботинки, чтобы избежать потертости ног.

1.7. При получении травмы учащийся обязан немедленно поставить об этом в известность учителя, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

1.8. В процессе занятий ученики обязаны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.9. Учащимся запрещается:

- бегать без разрешения учителя, толкать друг друга; кидать друг в друга различные предметы;
- трогать без разрешения учителя спортивное снаряжение.

1.8. Учащиеся обязаны:

- переодеваться в лыжный костюм в раздевалке спортзала до начала урока;
- в течение первых 5 минут урока, оставив сменную обувь в гардеробе, взять лыжи в хозблоке и приготовиться к уроку;
- пройти инструктаж по охране труда перед уроками лыжной подготовки;
- выполнять требования охраны труда и правил для учащихся при проведении уроков лыжной подготовки;
- иметь спортивную форму для занятий на лыжах.

1.9. Учителю запрещается:

- оставлять без присмотра учащихся;
- допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по лыжам;
- использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь;
- ремонтировать неисправное электрооборудование самостоятельно.

Учитель обязан:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении занятий по лыжам;
- подготовить лыжную базу для обеспечения всех учащихся инвентарем на уроках физической культуры;
- провести инструктаж по охране труда и технике безопасности по лыжной подготовке для всех учащихся с обязательной отметкой в «Журнале инструктажа по технике безопасности» и классном журнале;
- обеспечить устойчивость мебели, имеющейся на лыжной базе;
- обеспечить исправность лыж и лыжных палок;
- проводить занятия по лыжной подготовке только по согласованию с врачом школы в соответствии с температурой воздуха;
- проверить перед началом занятий одежду учащихся, ознакомиться с медицинскими показаниями,
- проверить крепление лыж к обуви;
- проверять исправность спортивного оборудования перед каждым уроком;
- о возникших неполадках сообщить администрации школы;
- исключить из пользования непригодное оборудование;
- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину учащихся во время лыжных занятий и в процессе

подготовки к ним на переменах;

- использовать различные формы проведения разминки перед проведением урока лыжной подготовки;
- соблюдать временные рамки урока лыжной подготовки (продолжительность самого занятия на лыжах не должна быть менее 30 минут);
- завершать урок за 5 минут до звонка, организованно вести учащихся в гардероб для смены одежды.

1.10. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

- 2.1. Учащиеся должны надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.
- 2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подогнаны по размеру ноги.
- 2.3. Проверить исправность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения опасностей, которые могут привести к травме.
- 2.4. При обнаружении внезапной опасности на трассе прекратить катание и немедленно сообщить об этом учителю.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Учащиеся обязаны соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4м, при спусках с горы - не менее 30м.
- 3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- 3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.
- 3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю о первых же признаках обморожения.
- 3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При поломке или порчи лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути сообщить об этом учителю и с его разрешения двигаться к месту расположения школы.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом учителю.
- 4.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом учителю, который должен оказать первую помощь, при необходимости отправить его к врачу школы в сопровождении взрослого или в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
- 5.2. Учащиеся обязаны убрать в отведенное для хранения место весь инвентарь.
- 5.3. Тщательно вымыть руки с мылом

Приложение № 7 СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"

Климатическая зона	Возраст учащихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
Северная часть РФ	Возраст обучающихся	Без ветра	При скорости ветра до 5 м/сек.	При скорости ветра 6-10 м/сек.	При скорости ветра более 10 м/сек.
	до 12 лет (1-5 кл.)	-10-11 С	-6 -7 С	-3-4 С	Занятия не проводятся на улице, уроки в зале
	12-13 лет (6-7 кл.)	-12 С	-8 С	- 5 С	
	14-15 лет (8- 9кл.)	-15 С	-12 С	- 8 С	
	16-17 лет (10 -11кл.)	-16 С	-15 С	- 10 С	

ПЕРВИЧНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПО РАЗДЕЛУ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

разделы:

1. Бег на короткие дистанции.
2. Бег на средние дистанции.
3. Бег на длинные дистанции.
4. Метание на дальность (мяч, граната).
5. Эстафетный бег.

1.1 К урокам по лёгкой атлетике допускаются учащиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся на стадионе и спортивных площадках.

1.2 Учащиеся занимаются на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм.

1.3 Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют на уроке.

1.4 Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписания.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.

2.1. На переменах учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму.

2.2. В раздевалке соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.

2.3 Урок начинается по звонку с общего построения.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УРОКА.

3.1. На уроках лёгкой атлетики учащиеся выполняют следующие требования:

- строго выполнять указания учителя;
- качественно выполнять ОРУ, специальные и подводящие упражнения, способствующие разогреву и подготовке основных мышц и связок к выполнению основных задач урока.

Бег на короткие дистанции:

- при групповом старте бежать только по своей дорожке;

- исключать резко «стопорящую» остановку.

Бег на длинные дистанции:

- при групповом старте первые 200 м бежать только по своей дорожке;
- не останавливаться сразу после пробегания дистанции, 100 м пройти шагом, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

-

Метание (мяча, гранаты) на дальность:

- дистанция между летающим снарядом и основной группой должна быть не менее 3 м;
- перед метанием посмотрите, нет ли людей в зоне броска;
- основная группа учащихся находится сзади или слева от метящего;
- не ловите снаряд стоя ноги вместе;
- не подавайте снаряд броском;
- не ловите снаряд низко опущенными кистями рук;
- не метайте снаряд влажными ладонями.

-

Прыжки в длину (с места, с разбега)

- подкладывайте под пятку обуви резиновые прокладки;
- тщательно разрыхляйте песок в яме, в месте приземления;
- не выполняйте прыжки не на ровном, скользком, рыхлом грунте;
- не приземляйтесь на руки.

3.2. Не переходите места, на которых идут занятия по метанию, бегу, прыжков.

3.3. Не оставляйте инвентарь (грабли, лопаты) в местах занятий.

3.4. на уроках лёгкой атлетики учащиеся овладевают методами самоконтроля

3.5. При плохом самочувствии на уроке учащиеся должны прекратить занятие, уведомить учителя и обратиться в медпункт к врачу.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.

4.1 По команде учителя учащиеся организованно строятся в шеренгу.

4.2 После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

В процессе учёбы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

1) не курить в спортивных помещениях (раздевалках, зале, тренажёрной комнате, хореографической комнате);

2) не приносить на урок взрывоопасные и отравляющие вещества;

3) не уходить самовольно с урока;

4) не оставаться в раздевалках на время урока;

5) в случаях аварийной ситуации следовать указаниям учителя.

ПЕРВИЧНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПО РАЗДЕЛУ “ФУТБОЛ”

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

I. Техническая подготовка.

II. Тактическая подготовка.

III. Специальная силовая подготовка.

1. Развитие прыгучести.

2. Развитие быстроты.

3. Развитие реакции.

К урокам по футболу допускаются учащиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале. Учащиеся занимаются на уроках в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют на уроке. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписания.

Занятия проводятся только в присутствии учителя, его помощника.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.

На переменах учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалке соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого. Урок начинается по звонку с общего построения.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УРОКА.

На уроках по футболу учащиеся выполняют нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и семестровые оценки.

На уроках по футболу учащиеся выполняют следующие требования:

1. Без разрешения учителя запрещается брать и бросать мячи.
2. Обязательно выполнять общую и специальную разминку.
3. При выполнении упражнений с мячами, мяч передавать точно, не резко, по команде учителя останавливать мяч ногами.
4. Во время работы с мячом быть внимательным, собранным.
5. Во время учебной игры соблюдать правила, вести себя корректно по отношению к противнику.
6. Овладевай основными приёмами обращения с мячом на месте и в движении, в облегчённых условиях и при учёте основных тактических правил.
7. Во время технической тренировки уделяй одинаковое внимание разминке и развитию обеих ног.
8. Занимайтесь только на хорошо подготовленном поле.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.

По команде учителя учащиеся организованно строятся в шеренгу. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

В процессе учёбы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных помещениях (раздевалках, зале, тренажёрной комнате);
- не приносить на урок взрывоопасные и отравляющие вещества;
- не уходить самовольно с урока;
- не оставаться в раздевалках на время урока;
- в случае аварийных ситуаций следовать указаниям учителя.

1.

2.

[illegible]

