

**СОГЛАСОВАНО  
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ПК**

\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_)\_\_\_\_\_  
подпись      расшифровка подписи  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР**

\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_)\_\_\_\_\_  
подпись      расшифровка подписи  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Мартыновская школа»  
Джанкойского района Республики Крым**

**ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_\_**

**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ  
ВОЛЕЙБОЛУ.**

**Общие требования безопасности**

1. К занятиям по волейболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при падении на твердом покрытии;
  - при нахождении в зоне удара;
  - при блокировке мяча;
  - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

**Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

**Требования безопасности во время занятий**

1. Во время занятий на площадке не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страхования.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся учителю.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

**Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_ А.А. Стуликова

Учитель физической культуры \_\_\_\_\_ А.А. Стуликова

Медсестра \_\_\_\_\_ Р.К. Усеинова

**СОГЛАСОВАНО**

Специалист по охране труда \_\_\_\_\_ «    » \_\_\_\_\_ 2015года

**СОГЛАСОВАНО  
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ПК**

( \_\_\_\_\_ )  
подпись      расшифровка подписи  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР**

( \_\_\_\_\_ )  
подпись      расшифровка подписи  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Мартыновская школа»  
Джанкойского района Республики Крым**

**ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_\_**

**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ  
ПО БАСКЕТБОЛУ.**

**Общие требования безопасности**

1. К занятиям по баскетболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при падении на твердом покрытии;
  - при ударе мячом;
  - при столкновениях;
  - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

**Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.
5. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)
6. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

**Требования безопасности во время занятий**

1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся учителю.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

**Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_ А.А. Стуликова

Учитель физической культуры \_\_\_\_\_ А.А. Стуликова

Медсестра \_\_\_\_\_ Р.К. Усеинова

**СОГЛАСОВАНО**

Специалист по охране труда \_\_\_\_\_ «    » \_\_\_\_\_ 2015года

**СОГЛАСОВАНО  
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ПК**

(\_\_\_\_\_ )  
подпись      расшифровка подписи  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР**

(\_\_\_\_\_ )  
подпись      расшифровка подписи  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Мартыновская школа»  
Джанкойского района Республики Крым**

### **ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_\_**

## **ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ.**

### **Общие требования безопасности**

1. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  - при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний;
  - при выполнении упражнений без разминки.
3. У учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занятия проводятся при сухой, тёплой погоде.
5. При температуре воздуха ниже +10 град. заниматься в спортивных костюмах.
6. Соблюдать правила дорожного движения при переходе через улицу.

### **Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме (место приземления), проверить отсутствие в нем посторонних предметов.
3. Протереть сухой тряпкой снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.д.).
4. Провести разминку.

### **Требования безопасности во время занятий**

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку.
2. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.
3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
4. Перед выполнением метаний посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.
5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя); не оставлять без присмотра снаряды для метания.
6. Не стоять справа от метаемого (при метании левой рукой — слева); не находиться в зоне броска; не подбирать снаряды для метания без разрешения учителя (преподавателя).
7. Не подавать друг другу снаряд для метания броском.
8. Не снимать спортивную обувь, не бегать босиком.
9. Бег по кругу выполнять только в направлении против часовой стрелки.
10. Не покидать спортплощадку без разрешения учителя.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
2. При получении травмы, немедленно сообщить учителю, он окажет помощь.
3. При резком ухудшении погоды прекратить занятия, вернуться в спортивный зал.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_ А.А. Стуликова

Учитель физической культуры \_\_\_\_\_ А.А. Стуликова

Медсестра \_\_\_\_\_ Р.К. Усеинова

### **СОГЛАСОВАНО**

Специалист по охране труда \_\_\_\_\_ «    » \_\_\_\_\_ 2015года

**СОГЛАСОВАНО  
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ПК**

\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_)  
подпись      расшифровка подписи  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР**

\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_)  
подпись      расшифровка подписи  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Мартыновская школа»  
Джанкойского района Республики Крым**

**ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_\_**

**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ  
ПО ФУТБОЛУ.**

**Общие требования безопасности.**

1. К занятиям по футболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  - при нахождении в зоне удара;
  - при наличии посторонних предметов на поле;
  - при слабо укрепленных воротах;
  - при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)
3. У учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

**Требования безопасности перед началом занятий.**

1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

**Требования безопасности во время занятий.**

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
4. Знать правила игры.

**Требования безопасности по окончании занятий.**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся учителю.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_ А.А.Стуликова

Учитель физической культуры \_\_\_\_\_ А.А.Стуликова

Медсестра \_\_\_\_\_ Р.К. Усеинова

**СОГЛАСОВАНО**

Специалист по охране труда \_\_\_\_\_ «    » \_\_\_\_\_ 2015года



**СОГЛАСОВАНО  
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ПК**

( \_\_\_\_\_ )  
подпись      расшифровка подписи  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР**

( \_\_\_\_\_ )  
подпись      расшифровка подписи  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Мартыновская школа»  
Джанкойского района Республики Крым**

**ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_\_**

**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ  
ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

*К занятиям легкой атлетикой допускаются:*

- обучающиеся 1 - 9-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий легкой атлетикой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по выполнению легкоатлетических упражнений;
- одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду легкоатлетических упражнений.

При занятиях легкой атлетикой учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График занятий легкой атлетикой определяется календарным планированием, утвержденным директором школы.

*Опасными факторами при занятиях легкой атлетикой являются:*

- **физические** (спортивное оборудование и инвентарь; система вентиляции; динамические перегрузки; метательные снаряды);
- **химические** (пыль).

При занятиях в зале обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Обучающиеся должны уметь оказывать первую доврачебную помощь, а при занятиях в зале знать расположение аптечки.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить учителю, проводящему занятия по легкой атлетике.

Обучающимся запрещается без разрешения учителя, проводящего занятия по легкой атлетике, подходить к спортивному оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для обучающихся.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

Изучить содержание настоящей Инструкции.

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве (при занятиях в зале - не оставляющую следов на полу).

Убедиться в наличии и правильности расположения гимнастических матов (их поверхность должна быть ровной, между матами не должно быть промежутков) в секторе для прыжков в высоту.

Убедиться в достаточности песка в секторе для прыжков в длину, его достаточной рыхлости и равномерности распределения.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

Запрещается приступать к занятиям легкой атлетикой при незаживших травмах и общем недомогании.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

*Во время занятий учащийся обязан:*

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания учителя, проводящего занятия;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;
- во избежание столкновений исключить резкую остановку;
- перед выполнением упражнений по метанию убедиться в отсутствии людей в секторе метания;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;
- выполнять только те виды легкоатлетических упражнений, которые указаны учителем, проводящим занятия.

*Обучающимся запрещается:*

- выполнять упражнения с использованием неисправных спортивных снарядов;
  - стоять справа от метаемого, находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения учителя, проводящего занятия по легкой атлетике;
  - подавать снаряд для метания друг другу броском;
  - производить метание без разрешения учителя, проводящего занятия;
  - выполнять метание снарядов с влажными ладонями;
  - выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки;
  - самостоятельно осуществлять переход к выполнению другого легкоатлетического упражнения;
  - выполнять любые действия без разрешения учителя, проводящего занятия;
  - использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- 
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов.

### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на ногах, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом учителю, проводящему занятия по легкой атлетике.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом учителю, проводящему занятия по легкой атлетике и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом учителю, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь учителю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

Сдать использованный инвентарь учителю, проводящему занятия по легкой атлетике.

С разрешения работника, проводящего занятия, пойти в раздевалку.

При обнаружении неисправности спортивного оборудования, а при занятиях в зале, кроме того, при обнаружении, нарушения целостности окон проинформировать об этом учителя, проводящего занятия по легкой атлетике.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_ А.А. Стуликова

Учитель физической культуры \_\_\_\_\_ А.А. Стуликова

Медсестра \_\_\_\_\_ Р.К. Усеинова

**СОГЛАСОВАНО**

Специалист по охране труда \_\_\_\_\_ «    » \_\_\_\_\_ 2015года

**СОГЛАСОВАНО  
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ПК**

( \_\_\_\_\_ )  
подпись      расшифровка подписи  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР**

( \_\_\_\_\_ )  
подпись      расшифровка подписи  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Мартыновская школа»  
Джанкойского района Республики Крым**

### **ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_\_**

#### **по технике безопасности на занятиях гимнастикой**

#### **Общие требования безопасности**

1. К занятиям гимнастикой допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
  - при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
  - при выполнении упражнений на загрязнённых спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений на снарядах с влажными ладонями.
3. В спортивном зале должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

#### **Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
3. Проверить надёжность крепления перекладины, опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусьев.
4. В местах соскока со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

#### **Требования безопасности во время занятий**

1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя) или его помощника, а также без страховки.
2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.
3. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.
4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
5. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятий и сообщить об этом учителю (преподавателю).
2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
3. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

#### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_ А.А.Стуликова

Учитель физической культуры \_\_\_\_\_ А.А.Стуликова

Медсестра \_\_\_\_\_ Р.К. Усеинова

**СОГЛАСОВАНО**

Специалист по охране труда \_\_\_\_\_ «    » \_\_\_\_\_ 2015года

**СОГЛАСОВАНО  
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ПК**

( \_\_\_\_\_ )  
подпись      расшифровка подписи  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР**

( \_\_\_\_\_ )  
подпись      расшифровка подписи  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Мартыновская школа»  
Джанкойского района Республики Крым**

**ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_\_**

**для обучающихся по технике безопасности  
при проведении спортивных и подвижных игр.**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

- 1.1. К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся школы, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила игры.
- 1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении.
- 1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю.
- 1.5. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИГРЫ.**

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Учащиеся обязательно должны участвовать в разминке.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ИГРЫ.**

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде учителя.
- 3.2. Строго соблюдать правила проведения игры.
- 3.3. Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды учителя.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

- 4.1. При плохом самочувствии сообщить об этом учителю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом учителю, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить игру и сообщить об этом учителю. Игру продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ИГРЫ.**

- 5.1. Покинуть место проведения игры только после разрешения учителя.
- 5.2. Тщательно вымыть лицо и руки.
- 5.3. По дороге домой соблюдать установленные правила дорожного движения

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_ А.А. Стуликова  
Учитель физической культуры \_\_\_\_\_ А.А. Стуликова  
Медсестра \_\_\_\_\_ Р.К. Усеинова

**СОГЛАСОВАНО**

Специалист по охране труда \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 года

**СОГЛАСОВАНО  
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ПК**

( \_\_\_\_\_ )  
подпись      расшифровка подписи  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР**

( \_\_\_\_\_ )  
подпись      расшифровка подписи  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Мартыновская школа»  
Джанкойского района Республики Крым**

## **ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_\_**

### **Вводный инструктаж по мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура»**

#### **Общие требования безопасности**

**Обучающийся должен:** пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья; иметь опрятную спортивную форму, соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия; 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.

**Обучающимся нельзя:** резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет; вставлять в розетки посторонние предметы; пить холодную воду до и после урока; заниматься на скользком и неровном грунте.

#### **Требования безопасности перед началом занятий**

**Обучающийся должен:** переодеться в 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; с разрешения учителя выходить на место проведения занятия; по команде учителя встать в строй для общего построения.

#### **Требования безопасности во время проведения занятий**

**Обучающийся должен:** внимательно слушать и четко выполнять задания учителя; брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя; во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

**Обучающимся нельзя:** покидать место проведения занятия без разрешения учителя; толкаться, ставить подножки в строю и движении; жевать жевательную резинку; мешать и отвлекать учителя при объяснении и выполнении упражнений; выполнять упражнения с влажными ладонями; резко изменять направление своего движения.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

**Обучающийся должен:** при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры при возникновении пожара прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плана эвакуации; по распоряжению учителя поставить в известность администрацию школы и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**Требования безопасности по окончании занятий**

Обучающийся должен: под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения; организованно покинуть место проведения занятия; переодеться; вымыть с мылом руки.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_ А.А.Стуликова

Учитель физической культуры \_\_\_\_\_ А.А.Стуликова

Медсестра \_\_\_\_\_ Р.К. Усеинова

**СОГЛАСОВАНО**

Специалист по охране труда \_\_\_\_\_ «    » \_\_\_\_\_ 2015года

## **ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

1. В спортивном зале, на спортплощадке обучающиеся, воспитанники должны заниматься только в спортивной форме.
2. На занятиях физкультурой и спортом обучающиеся не должны заниматься в часах, перстнях и браслетах, с серьгами и др.
3. При нахождении в строю обучающиеся должны соблюдать следующие требования:
  - соблюдать установленные интервал и дистанцию;
  - не отвлекаться самому и не отвлекать других разговорами и другими действиями, мешающими слушать и выполнять команды учителя.
4. Упражнения на спортивных снарядах выполняются с разрешения учителя.
5. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.
6. Не толкать друг друга, не ставить подножки.
7. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды)
8. Если при беге плохо себя почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.



**СОГЛАСОВАНО  
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ПК**

(\_\_\_\_\_ )  
подпись      расшифровка подписи  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР**

(\_\_\_\_\_ )  
подпись      расшифровка подписи  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Мартыновская школа»  
Джанкойского района Республики Крым**

**ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_\_**

## **ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ**

### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.
- 1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
- 1.3. 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 твёрдом 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;
  - обморожение при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5 – 2,0 м/с и при температуре воздуха ниже –20° С;
  - травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;
  - проведение соревнований без разминки.
- 1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.
- 1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его с ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.
- 1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.8. 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.

### **2. Требования безопасности перед началом соревнований**

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.
- 2.2. Проверить исправность и надёжность установки спортивного инвентаря и оборудования.
- 2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
- 2.5. Провести разминку.

### **3. Требования безопасности во время соревнований**

- 3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
- 3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьёй соревнования.
- 3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. 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.
- 4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
- 4.3. О получении травмы участником соревнований немедленно сообщить судье соревнований и администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

### **5. Требования безопасности по окончании соревнований**

- 5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- 5.2. Убрать в отведённое место спортивный инвентарь и оборудование.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_ А.А.Стуликова

Учитель физической культуры \_\_\_\_\_ А.А.Стуликова

Медсестра \_\_\_\_\_ Р.К. Усеинова

**СОГЛАСОВАНО**

Специалист по охране труда \_\_\_\_\_ «    » \_\_\_\_\_ 2015года