

**Кировское областное государственное общеобразовательное автономное
учреждение «Гимназия №1 г. Кирово-Чепецка»**

СОГЛАСОВАНО

Председатель
профсоюзного комитета

 К.А. Шутова
«27» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
КОГОАУ «Гимназия №1»
 А.П. Ходырев
«27» 08 2024 г.



ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда для учащихся при проведении занятий по:

- гимнастике;
- баскетболу;
- футболу;
- волейболу;
- легкой гимнастике;
- лыжной подготовке

ИОТ-009-2024

ГИМНАСТИКА:

1. Общие положения инструкции по охране труда на занятиях по гимнастике

1.1. Данная инструкция по охране труда на занятиях по гимнастике труда разработана для учащихся гимназии, занимающихся на уроках физической культуры гимнастикой.

1.2. Уроки гимнастики включают в себя следующие разделы:

- строевые упражнения и передвижения, повороты.
- акробатика.
- опорные прыжки через коня или козла;
- упражнения на перекладине;
- упражнения на брусьях параллельных;
- упражнения на бревне;
- лазание по канату;
- упражнения на шведской стенке.

1.3. Учащиеся допускаются к урокам гимнастики основной медицинской группы. Занятия проводятся в зале.

1.4. Учащиеся занимаются на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм, а также специфики урока гимнастики.

1.5. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др., присутствуют в зале в сменной обуви.

1.6. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

1.7. При проведении занятий по гимнастике учащиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.8. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах;
- аллергические реакции на пыль.

1.9. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.10. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.11. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации общеобразовательного учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

1.12. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.13. Учащимся запрещается без разрешения учителя, проводящего занятия по гимнастике, подходить к другому оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

1.14. Обучающиеся, 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 занятия гимнастикой

2.1. На перемене учащиеся переодеваются в автономных раздевалках (мужской, женской) в надлежащую спортивную форму. В раздевалках соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т.д.).

2.3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

2.5. Урок начинается по звонку с построения.

2.6. Перед изучением новой темы учащиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

3. Требования безопасности во время занятий учащихся гимнастикой

3.1. На уроках гимнастики 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 заданий.

3.3. При работе с гимнастическими снарядами учащиеся должны придерживаться следующих требований.

Перекладина:

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

Опорный прыжок:

- прочно 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 потертостей на ладонях, прекратить выполнение упражнения;
- не стоять близко к снаряду при выполнении упражнения другими учащимися.

Брусья:

- в местах соскока со снаряда, уложить ровно гимнастический мат;
- уложить вплотную вокруг снаряда гимнастические маты;
- не выполнять сложных акробатических упражнений без страховки;
- правильно установите 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 только со страховкой.
- выполнять требования инструкции по охране труда на занятиях физкультурой.

3.4. В случае обнаружения неисправности спортивного снаряда, следует прекратить выполнение на нём упражнения и немедленно сообщить учителю физической культуры.

3.5. Учащиеся, выполняют упражнения на спортивном снаряде под наблюдением учителя физической культуры.

3.6. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.8. В процессе обучения, учащиеся овладевают правилами страховки и самостраховки.

Самостраховка заключается в способности учащегося:

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

БАСКЕТБОЛ:

1. Общие положения инструкции по охране труда на занятиях по баскетболу

1.1. Данная инструкция по охране труда на занятиях по баскетболу разработана для учащихся школы, пребывающих на уроках физической культуры и занимающихся баскетболом.

1.2. Уроки по баскетболу включают в себя следующие разделы:

а) Техническая подготовка.

• б) Тактическая подготовка.

в) Специальная силовая подготовка:

- Развитие прыгучести.
- Развитие быстроты.
- Развитие реакции.

1.3. К урокам по баскетболу допускаются учащиеся основной медицинской группы, изучившие данную инструкцию по охране труда на занятиях по баскетболу на уроках физической культуры в школе. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале.

1.4. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при ударе мячом;

- при столкновениях;
- при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи.

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

1.6. 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 расписанию.

1.7. Обучающийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- 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 обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

1.8. При проведении занятий по баскетболу в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.9. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации общеобразовательного учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.10. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.11. Обучающиеся, нарушающие правила безопасности и требования настоящей инструкции по охране труда на занятиях по баскетболу, отстраняются от занятий. Со всеми обучающимися перед очередным занятием проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования безопасности перед началом занятия баскетболом

2.1. На перемене учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалках соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.

2.2. Урок начинается по звонку с построения.

2.3. Перед изучением новой темы учащиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

2.4. Перед началом занятий обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя физкультуры подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением преподавателя 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 занятии.

3. Требования безопасности на уроке физкультуры во время занятий баскетболом

3.1. На уроках по баскетболу учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и четвертные оценки.

3.2. На занятиях по баскетболу учащиеся выполняют следующие требования:

Техническая подготовка - индивидуальные и групповые упражнения выполняются после команды учителя.

- при сигнале о прекращении выполнения упражнения все учащиеся обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания учителя физической культуры;
- выполнять только то упражнение, которое было дано учителем;

- запрещается учащимся бить мяч ногами.

Тактическая подготовка:

- при учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;
- выполнять подачу только после свистка учителя физкультуры.

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.

3.3. На уроках по баскетболу учащиеся овладевают методами самоконтроля. При плохом самочувствии на уроке физкультуры учащийся должен прекратить занятие, уведомить учителя и обратиться в медпункт школы.

3.4. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.

3.5. Во время урока по баскетболу учащиеся должны соблюдать игровую дисциплину.

3.6. Запрещается вести игру влажными руками.

3.7. Соблюдают инструкцию по охране труда для учащихся на занятиях физкультурой;

ФУТБОЛ:

1. Общие положения инструкции по охране труда на занятиях по футболу

1.1. Данная инструкция по охране труда на занятиях по футболу труда разработана для учеников гимназии, выполняющих на уроках физической культуры различные упражнения по футболу и участвующие непосредственно в самой игре.

1.2. Уроки по футболу включают в себя следующие разделы:

- а) Техническая подготовка.
- б) Тактическая подготовка.

в) Скоростно-силовая подготовка:

- Развитие прыгучести.
- Развитие быстроты.
- Развитие реакции.

1.3. К урокам по футболу допускаются учащиеся основной медицинской группы, изучившие инструкцию.

Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале.

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

1.5. 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 расписанию.

1.6. 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 отстранен от участия в учебном процессе.

1.7. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. О каждом несчастном случае, произошедшем с обучающимися руководитель занятий обязан немедленно сообщать администрации общеобразовательного учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.9. В процессе занятий по футболу обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по охране труда на занятиях по футболу, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами

внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятия футболом на уроке физкультуры

2.1. На перемене учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалках соблюдается чистота и порядок.

Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.

2.2. Урок начинается по звонку с построения.

2.3. Перед изучением новой темы учащиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

3. Требования безопасности на уроке физкультуры во время занятий футболом

3.1. На уроках по футболу учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и четвертные оценки.

3.2. На занятиях по футболу учащимся выполняют следующие требования:

- без разрешения учителя запрещается брать и бросать мячи;
- обязательно выполнять общую и специальную разминку;
- при выполнении упражнений с мячами, мячи передавать точно, не резко, по команде учителя физкультуры останавливать мяч ногой;
- во время работы с мячами быть внимательным, собранным, выполнять команды и распоряжения учителя физкультуры;
- во время учебной игры соблюдать правила, вести себя корректно по отношению к сопернику;
- учащимся овладевать основными приёмами обращения с мячом на месте и в движении в облегчённых условиях и при учете основных тактических правил;
- во время технической тренировки учащийся должен уделять одинаковое внимание разминке и развитию обеих ног;
- учащимся заниматься только на хорошо подготовленном поле.

3.3. На уроках по футболу учащиеся овладевают методами самоконтроля. При плохом самочувствии на уроке физкультуры учащийся должен прекратить занятие, уведомить учителя и обратиться в медпункт школ.

3.4. Во избежание травмирования при проведении занятий по футболу на уроках физкультуры, учащиеся должны:

- 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.

ВОЛЕЙБОЛ:

1. Общие положения инструкции по охране труда на занятиях по волейболу

1.1. Данная инструкция по охране на занятиях по волейболу труда разработана для учеников школы, которые занимаются на уроке физической культуры изучением техники игры в волейбол и непосредственно играют в волейбол.

1.2. Уроки по волейболу включают в себя следующие разделы:

А. Техническая подготовка.

Б. Тактическая подготовка.

В. Специальная силовая подготовка:

- Развитие прыгучести.
- Развитие быстроты.
- Развитие реакции.

1.3. К урокам по волейболу допускаются учащиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале.

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

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

1.6. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

1.7. Учащиеся должны знать, что при занятиях спортивными играми часто травмы возникают в результате:

- столкновений игроков на площадке во время игровых действий и нарушения правил игры;
- падений из-за дефектов пола, наличия посторонних предметов на площадке или вблизи неё;
- разминки, не обеспечивающей разогрев организма и мышц для повышения их эластичности;
- отсутствия в экипировке игроков защитных средств (наколенников);
- высокой или низкой температуры воздуха в спортивном зале, отличающейся от нормативов;
- несоблюдения дистанции и интервалов при перемещениях игроков на игровой площадке.

1.8. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.9. Все учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и эвакуационных выходов.

1.10. Спортивный зал должен быть оснащён огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации, приточно-вытяжной вентиляцией.

1.11. Тренер-преподаватель или учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда на занятиях по волейболу привлекаются к дисциплинарной ответственности, при необходимости с учащимися проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования безопасности перед началом занятия волейболом

2.1. На перемене учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалках соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.

2.2. Урок начинается по звонку с построения.

2.3. Перед изучением новой темы учащиеся проходят инструктаж по охране труда, о чем делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

3. Требования безопасности на уроке физкультуры во время занятий учащихся волейболом

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

3.2. На уроках по волейболу учащиеся выполняют следующие требования:

Техническая подготовка:

- индивидуальные и групповые упражнения выполняются после команды учителя;
- при сигнале о прекращении выполнения упражнения все учащиеся обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания учителя физической культуры;
- выполнять только то упражнение, которое было дано учителем;
- запрещается учащимся бить мяч ногами.

Тактическая подготовка:

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

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.

3.3. Во время занятий на спортивной площадке не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.

3.4. Перед отработкой защитных действий обучающихся необходимо отработать технику всех способов падения и приземления.

3.5. При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приемы самостраховки (приземление, кувырки, перекаты и др.).

3.6. Во время игры необходимо пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

3.7. Во время проведения игры необходимо соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам.

3.8. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

3.9. На уроках по волейболу учащиеся овладевают методами самоконтроля. При плохом самочувствии на уроке физкультуры учащийся должен прекратить занятие, уведомить учителя и обратиться в медпункт школы.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

1. Общие положения инструкции по охране труда на занятиях по легкой атлетике

1.1. Данная инструкция по охране труда на занятиях по легкой атлетике разработана для учащихся гимназии, занимающихся на уроках физической культуры лёгкой атлетикой.

1.2. Уроки лёгкой атлетики включают в себя следующие разделы:

- Бег на короткие дистанции.
- Бег на средние дистанции.
- Бег на длинные дистанции.
- Метание на дальность (мяч, гранаты).
- Эстафетный бег.

1.3. К урокам лёгкой атлетики допускаются учащиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся на корте и спортивных площадках.

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

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

1.6. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

1.7. При проведении занятий по легкой атлетике учащиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.8. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.9. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.10. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

1.11. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.12. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда на занятиях по легкой атлетике, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятия легкой атлетикой на уроке физкультуры

2.1. На перемене учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалках соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.

2.2. Урок начинается по звонку с построения.

2.3. Перед изучением новой темы учащиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

3. Требования охраны труда во время занятий учащихся легкой атлетикой.

3.1. На уроках лёгкой атлетики 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 заданий.

3.3. На уроках лёгкой атлетики учащиеся выполняют следующие требования:

Бег на короткие дистанции:

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

Бег на средние дистанции:

- при групповом старте бежать первые 200 м только по своей дорожке;
- не останавливаться сразу после пробега дистанции, 100 м пройти шагом.

Бег на длинные дистанции:

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

Метание мяча (мяча, дарца) на дальность:

- дистанция между летающим снарядом и основной группой должна быть не менее 3м;
- основной группе учащихся находиться сзади или слева от метателя;
- не подавайте снаряд броском;
- не ловите снаряд стоя ноги вместе;
- перед метанием в мокрую погоду, вытирайте снаряды насухо;
- не метайте снаряд влажными ладонями;
- не переходите на места, на которых идут занятия по метанию,

3.4. На уроках лёгкой атлетики учащиеся овладевают методами самоконтроля. При плохом самочувствии на уроке физкультуры учащийся должен прекратить занятие, уведомить учителя и обратиться в медпункт школы.

ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ:

1. Общие требования инструкции по охране труда на занятиях по лыжной подготовке.

1.1. Все положения данной инструкции по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке обязательны для выполнения всеми сотрудниками гимназии, которые проводят учебные занятия по лыжной подготовке учащихся (преподавателями, педагогами дополнительного образования, инструкторами физической культуры и т.д.).

1.2. К работе при проведении учебных занятий по лыжной подготовке имеют доступ лица, которые ознакомились с инструкцией по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке на уроках физкультуры в школе, а также:

- старше 18 лет, прошли обязательный периодический медицинский осмотр при отсутствии каких-либо медицинских противопоказаний для проведения самостоятельной работ в гимназии;
- получили, как правило, высшее или среднее специальное образование или имеют соответствующий опыт работы в образовательном учреждении;
- прошли вводный инструктаж по технике безопасности, инструктаж на рабочем месте;
- ознакомлены со всеми инструкциями по эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, а также с правилами безопасности при проведении учебных занятий по лыжной подготовке.

1.3. Педагог, проводящий учебные занятия по лыжной подготовке, обязан строго соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка, все положения инструкции по охране труда для занятий по лыжной подготовке, а также режим работы образовательного учреждения. График учебных занятий по лыжной подготовке должен определяться погодными условиями и календарным планированием, утвержденным директором образовательного учреждения.

1.4. Опасными факторами при проведении учебных занятий по лыжной подготовке являются:

- физические факторы, такие как специальное лыжное оборудование и инвентарь;
- динамические перегрузки;
- низкие температуры воздуха окружающей среды, повышенная влажность воздуха, сильный ветер и снегопад; экстремальный рельеф местности.

1.5. Во время проведения учебных занятий по лыжной подготовке, в пределах минимальной близости должна присутствовать медицинская аптечка, полностью укомплектованная всеми необходимыми медицинскими препаратами и перевязочными средствами для экстренного оказания первой помощи при различных травмах.

1.6. Во время проведения учебных занятий по лыжной подготовке за пределами прямой видимости из образовательного учреждения, педагогу, проводящему учебные занятия по лыжной подготовке, необходимо иметь при себе средства экстренной мобильной связи (мобильный телефон, радиостанция и т.п.).

1.7. Перед началом проведения учебных занятий по лыжной подготовке, в начале каждого учебного года необходимо провести со всеми учащимися вводный инструктаж (для этого необходимо выделить отдельный урок по плану) по технике безопасности с обязательным внесением записи в соответствующий журнал.

1.8. Перед переходом к выполнению новых видов физических упражнений, необходимо провести со всеми учащимися инструктаж по технике безопасности с обязательным внесением записи в соответствующий журнал.

1.9. О каждом несчастном случае, произошедшем с кем-либо из учащихся во время проведения учебных занятий по лыжной подготовке, педагог обязан незамедлительно сообщить администрации образовательного учреждения, а также принять все возможные меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.10. В случае умышленного нарушения кем-либо из учащихся правил охраны труда и техники безопасности, со всеми учащимися необходимо провести внеплановый инструктаж по технике безопасности с его обязательной регистрацией в соответствующем журнале.

1.11. Педагоги, которые допустили невыполнение каких-либо положений или полностью нарушили данную инструкцию по охране труда при проведении учебных занятий по лыжной подготовке, должны быть привлечены к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, должны быть подвергнуты внеочередной проверке знаний, норм и правил охраны труда.

2. Требования перед началом проведения учебных занятий по лыжной подготовке

2.1. Необходимо провести со всеми учащимися целевой инструктаж по технике безопасности при выполнении конкретного вида физических упражнений по лыжной подготовке, который необходимо в обязательном порядке зарегистрировать в журнале установленной формы.

Перед началом занятий по лыжной подготовке необходимо проверить:

- соответствие погодных условий требованиям техники безопасности;
- соответствие лыжной трассы требованиям техники безопасности, а также отсутствие на ней каких-либо посторонних предметов;
- наличие при себе полностью заряженных мобильных средств экстренной связи (при необходимости);
- наличие и полную укомплектованность медицинской аптечки;
- наличие необходимой спортивной одежды и обуви у всех учащихся;
- правильность подгонки спортивного инвентаря.

2.2. В случае выявления каких-либо неисправностей спортивного инвентаря, педагог, проводящий учебные занятия по лыжной подготовке, обязан немедленно проинформировать об этом заместителя директора по АХР, а при его отсутствии на рабочем месте — дежурного администратора образовательного учреждения, а также внести соответствующую запись в журнал заявок.

2.3. Необходимо оградить всех учащихся от проведения учебных занятий, в случае выявления каких-либо несоответствий спортивного инвентаря установленным в данном разделе требованиям, а также при невозможности выполнить указанные в данном разделе подготовительные к занятиям действия.

2.4. Необходимо освободить от занятий тех учащихся, одежда и (или) обувь которых не соответствуют требованиям безопасности при выполнении физических упражнений по лыжной подготовке в конкретно взятых погодных условиях.

3. Требования охраны труда во время проведения учебных занятий по лыжной подготовке

3.1. Во время проведения учебных занятий по лыжной подготовке, необходимо строго соблюдать данную инструкцию по охране труда при проведении учебных занятий по лыжной подготовке, а также правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря.

3.2. Во время проведения учебных занятий, педагог обязан обеспечить:

- строгое соблюдение учащимися всех требований техники безопасности и охраны труда;

- соблюдение учащимися необходимых интервалов: во время движения на лыжах по дистанции - 3 — 4 м, во время спуска с горы — не менее 30 м;
- контроль физического состояния и появления первых признаков обморожения, как у каждого из учащихся, так и у себя, а также экстренное оказание первой помощи при обморожениях;
- поддержание надлежащего порядка на лыжной трассе;
- проведение дополнительного инструктажа для учащихся по технике безопасности перед началом выполнением новых видов физических упражнений по лыжной подготовке;
- строгое соблюдение школьниками всех требований соответствующих инструкций по технике безопасности;
- строгое соблюдение всех санитарных требований для учебных занятий на открытом воздухе;
- организацию необходимой страховки каждого из учащихся.

3.3. Педагогу во время проведения учебных занятий по лыжной подготовке запрещено:

- допускать использование неисправного лыжного инвентаря;
- допускать использование лыжного оборудования и инвентаря не по его прямому назначению;
- допускать чрезмерное скопление неиспользуемого в данный момент спортивного оборудования и инвентаря в местах выполнения физических упражнений по лыжной подготовке;
- допускать уход кого-либо из учащихся с лыжной трассы;
- допускать выставление вперед лыжных палок во время спуска с горы;
- допускать скопление учащихся у подножия горы после спуска с нее для предотвращения столкновений с другими лыжниками;
- оставлять учащихся одних без присмотра.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях на занятиях по гимнастике, футболу, легкой атлетике, баскетболу, лыжной подготовке.

В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- 4.1. Не курить в спортивных помещениях, раздевалках, тренажёрной комнате, спортивном зале;
- 4.2. Не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории школы;
- 4.3. Не приносить взрывоопасные вещества;
- 4.4. Не уходить самовольно с урока;
- 4.5. Не оставаться в раздевалках на время урока;
- 4.6. В случае аварийной ситуации, следовать указаниям учителя физической культуры;
- 4.7. В случае травмирования не производить никаких движений, громко оповестить о случившемся учителя физической культуры.
- 4.8. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

5. Требования техники безопасности по окончании занятия по гимнастике, футболу, легкой атлетике, баскетболу, лыжной подготовке

- 5.1. По команде учителя физкультуры, учащиеся организованно строятся в шеренгу.
- 5.2. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания, учащиеся убирают в отведенное для хранения место спортивный инвентарь, а затем строем покидают спортивный зал и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.
- 5.3. О замеченных недостатках в спортивном оборудовании сообщить учителю физкультуры.
- 5.4. В раздевалке необходимо, не отвлекая одноклассников, быстро переодеться.
- 5.5. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

6. Заключительные положения инструкции по охране труда для учащихся при проведении занятий по гимнастике, футболу, легкой атлетике, баскетболу, лыжной подготовке

- 6.1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции по охране труда проводится не реже одного раза в 5 лет.
- 6.2. Инструкция по охране труда для учащихся при проведении занятий по гимнастике, футболу, легкой атлетике, баскетболу, лыжной подготовке должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:
 - при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда для учащихся при проведении занятий по гимнастике, футболу, легкой атлетике, баскетболу, лыжной подготовке;

- при изменении инструкций по охране труда для учащихся при проведении занятий по гимнастике, футболу, легкой атлетики, баскетболу, лыжной подготовке;
- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев и профессиональных заболеваний;
- по требованию уполномоченных представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

6.3. Если в течение 5 лет со дня утверждения (введения в действие) данной инструкции по охране труда для учащихся при проведении занятий по гимнастике, футболу, легкой атлетики, баскетболу, лыжной подготовке условия труда не изменяются, то действие инструкции продлевается на следующие 5 лет.

6.4. Ответственность за своевременное внесение необходимых изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции по охране труда возлагается на ответственного по охране труда в общеобразовательном учреждении.

С инструкцией ознакомлен (а)

« ____ » _____ 20 ____ г. _____ / _____ /