Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

 "Кысыл- Сырская средняя общеобразовательная школа"

Утверждено

директор МБОУ "КССОШ"

Богданова Т. М.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г.

**Инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры**

**ИНСТРУКЦИЯ № 1
по охране труда для учителя физической культуры при проведении занятий по легкой атлетике**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся,  прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
1.2. При проведении занятий по легкой атлетике учащиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На занятиях по легкой атлетике учащиеся должны избегать воздействия 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.

1.4. При получении травмы учащийся обязан немедленно поставить об этом в известность учителя, который сообщает об этом администрации и врачу гимназии. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

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

Учащимся запрещается:

- трогать без разрешения учителя спортивное снаряжение.

Учащиеся обязаны:

- переодеваться в спортивный костюм и надевать спортивную обувь в раздевалке спортзала перед началом урока;

Учителю запрещается:

- оставлять без присмотра учащихся на уроке и во время перемены;

- допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях легкой атлетикой;

- использовать неисправное спортивное оборудование;

- ремонтировать неисправное электрооборудование самостоятельно.

Учитель обязан:

- подготовить спортивное оборудование и спортинвентарь для обеспечения всех учащихся на уроках физической культуры;

- проверять исправность спортивного оборудования, имеющегося в спортзале и на спортплощадке, перед каждым уроком;

- обеспечить безопасность спортивного оборудования, используемого на занятиях, не допускать нарушения инструкции по использованию спортивного оборудования и инвентаря;

- о возникших неполадках сообщить администрации гимназии;

- исключить из пользования непригодное оборудование;

- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину учащихся во время занятий и в процессе подготовки к ним на переменах;

- использовать различные формы проведения разминки  перед выполнением сложных упражнений;
- придерживаться принципа доступности выполнения упражнений каждым учеником;
- обеспечить показ приемов выполнения упражнений перед непосредственным выполнением их учащимися;

1.6. 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. Учитель обязан:

- подготовить спортивный зал или спортивную площадку  для обеспечения безопасности и эффективности занятия;

- провести инструктаж по охране труда и технике безопасности по легкой атлетике для всех учащихся с обязательной отметкой в «Журнале инструктажа по технике безопасности» и классном журнале;

- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в спортивном зале и на спортивной площадке;

- проверять исправность спортивного оборудования перед каждым уроком;

- о возникших неполадках сообщить администрации школы;

- исключить из пользования непригодное оборудование;

- в благоприятную погоду проводить занятия по легкой атлетике максимально на свежем воздухе;

- проверить перед началом занятий одежду и обувь учащихся, ознакомиться с медицинскими показаниями,

- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину учащихся во время занятий и в процессе подготовки к ним на переменах;

- тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов;

2.2. Учителю запрещается:

- использовать неисправное спортивное оборудование.

2.3. Учащиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- пройти инструктаж по охране труда на занятиях  легкой атлетикой;
- выполнять требования охраны труда и правила для учащихся при проведении уроков легкой атлетики;

- иметь спортивную форму для занятий легкой атлетикой.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**
Учащиеся обязаны:

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку.
3.2. Во избежание столкновения исключить резко «стопорящую» остановку.
3.3. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
3.4. Выполнять требования охраны труда на уроке.

Учащимся запрещается:

- выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки.

- подавать снаряд для метания друг другу броском.

Учитель обязан:

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**
4.1. Ученик должен:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю;

- при получении травмы немедленно сообщить об этом учителю, который должен оказать первую помощь, при необходимости отправить его к врачу гимназии в сопровождении взрослого или в ближайшее лечебное учреждение;

- при поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом учителю.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**
5.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

**ИНСТРУКЦИЯ № 2**

**по охране труда для учителя физической культуры при проведении занятий по гимнастике**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся,  прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
1.2. При проведении занятий по гимнастике учащиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
1.3.При проведении занятий по гимнастике учащиеся должны избегать воздействия  следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;

- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями на загрязненных снарядах;

- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;

- травмы при выполнении упражнений без разминки.

Учащимся запрещается:

- бегать без разрешения учителя, открывать окна, фрамуги; толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга;

- трогать без разрешения учителя спортивное снаряжение.

Учащиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь в раздевалке спортзала до начала урока;
- пройти инструктаж по охране труда перед уроками гимнастики;
- выполнять требования охраны труда и правил для учащихся на занятиях гимнастикой.
1.6. Учителю запрещается:

- оставлять без присмотра учащихся на уроке и на перемене;

- допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях гимнастикой;

- использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь;

- ремонтировать неисправное электрооборудование самостоятельно.

Учитель обязан:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике;

- о возникших неполадках сообщить администрации школы;

- исключить из пользования непригодное оборудование;

Учителю запрещается:

- допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж  по охране труда на уроках по гимнастике;

- использовать непроверенное и неисправное оборудование;

- оставлять без присмотра учащихся на уроке и на перемене.

1.6. 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. Учитель обязан:

- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в спортивном зале;

- исключить из пользования непригодное оборудование;

- в местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной;

- проверить перед началом занятий одежду и обувь учащихся, ознакомиться с медицинскими показаниями,

- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину учащихся во время занятий и в процессе подготовки к ним на переменах;

- провести разминку.

2.2. Учителю запрещается:

- оставлять без присмотра учащихся на уроках и во время перемен;

- допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по гимнастике;

- использовать неисправное спортивное оборудование.

2.3. Учащиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- пройти инструктаж по охране труда на занятиях гимнастикой;
- выполнять требования охраны труда и правила для учащихся на занятиях по гимнастике.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**
3.1. Учащиеся обязаны:

- соблюдать требования учителя и правила поведения на уроке;

- при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

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

3.2. Учащимся запрещается:

- выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя, а также без страховки;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными руками;
- стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим учеником.
3.3. Учитель обязан:

- обеспечить безопасное выполнение упражнений;

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между детьми во избегания столкновений;

- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря;

- обеспечить дисциплину на уроке и во время перемен;

- обеспечить показ выполнения упражнения перед его выполнением учеником и в случае необходимости страховку;

- допускать до занятий учащихся, имеющих медицинские противопоказания;

- оставлять без присмотра учащихся;

- использовать неисправное спортивное оборудование

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**
4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и  сообщить об этом учителю.
4.2. При получении травмы немедленно сообщить об этом учителю, который должен оказать первую помощь и сообщить об этом администрации и врачу гимназии.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**
5.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

**ИНСТРУКЦИЯ № 3
по охране труда для учителя физической культуры при проведении занятий по спортивным и подвижным играм**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**
1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм  допускаются учащиеся,  прошедшие инструктаж по охране труда, и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
1.2. При проведении занятий учащиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.) возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях,

- травмы при нарушении правил проведения игры,

- травмы при падении на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Учащиеся должны: избегать травм при столкновениях, падений на мокром, скользком полу или площадке, не нарушать правила поведения игры.
1.5. О каждой полученной травме необходимо немедленно поставить в известность учителя, который обязан обеспечить оказание медицинской помощи.
1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
1.7. Учащимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;

- бегать без разрешения учителя, открывать окна, фрамуги; толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга;

- трогать без разрешения учителя спортивное оборудование.

.1.8. Учитель обязан:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм;

- подготовить спортивный инвентарь  для занятий;

- провести инструктаж по охране труда и технике безопасности по спортивным и подвижным играм для всех учащихся с обязательной отметкой в «Журнале инструктажа по технике безопасности» и классном журнале;

- о возникших неполадках сообщить администрации школы;

- исключить из пользования непригодное оборудование;

- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину учащихся во время  занятий и на переменах;
- использовать различные формы проведения разминки перед проведением урока по гимнастике.
1.9. Учителю запрещается:

- оставлять без присмотра учащихся на уроке и на перемене;

- допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм;

- использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь;

- ремонтировать неисправное электрооборудование самостоятельно.

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

1.11. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**
2.1. Учитель обязан:

- подготовить спортивный зал или спортивную площадку для обеспечения безопасности и эффективности занятия;

- провести инструктаж по охране труда и технике безопасности по спортивным и подвижным играм для всех учащихся с обязательной отметкой в «Журнале инструктажа по технике безопасности» и классном журнале;

- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в спортивном зале и на спортплощадке;

- проверять исправность спортивного оборудования перед каждым уроком;

- о возникших неполадках сообщить администрации школы;

- исключить из пользования непригодное оборудование;

- проверить надежность крепления баскетбольных щитов, волейбольной сетки, стоек. других снарядов;

- проверить перед началом занятий одежду и обувь учащихся, ознакомиться с медицинскими показаниями,

- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину учащихся во время занятий и в процессе подготовки к ним на переменах;

- провести разминку;

- показать правильность выполнения приемов;

- придерживаться  принципа посильности при выборе нагрузки для каждого ученика.

2.2. Учителю запрещается:

- использовать неисправное спортивное оборудование.

2.3. Учащиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- пройти инструктаж по охране труда на занятиях по спортивным и подвижным играм;
- выполнять требования охраны труда и правила для учащихся на занятиях по  спортивным и подвижным играм.

- приступать к основной нагрузке только после разминки.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**
3.1. Учащиеся обязаны:

- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.2. Учащимся запрещается:

- организовывать спортивные игры в отсутствие учителя;

3.3. Учитель обязан:

- обеспечить безопасное участие всех учащихся в учебном процессе;

- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря;

- обеспечить устойчивую дисциплину на уроке;

- обеспечить показ выполнения необходимых приемов спортивных и подвижных игр;

- придерживаться принципа доступности выполнения требований учителя учащимися, использовать личностно-ориентированный подход к учащимся.

3.4. Учителю запрещается:

- допускать до занятий учащихся, имеющих медицинские противопоказания;

- оставлять без присмотра учащихся;

- использовать неисправное спортивное оборудование.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**
4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.
4.2. При получении учеником травмы немедленно сообщить об этом учителю, который должен сообщить об этом администрации и врачу гимназии.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**
5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.3. Вымыть лицо и руки с мылом

**ИНСТРУКЦИЯ № 4
по охране труда для учителя физической культуры при проведении занятий в тренажерном зале**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся в подготовительной и специальной медицинских группах к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2. Учащиеся обязаны:

- иметь спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- пройти дополнительный инструктаж о работе на каждом тренажере с учетом его особенностей.
1.3. О каждом несчастном случае ученик или очевидец несчастного  случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает о несчастном случае администрации и врачу гимназии и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.4. Учащимся запрещается:

- трогать без разрешения учителя спортивное оборудование.

1.5. Учитель обязан:

- подготовить тренажеры к работе;

- проверять исправность тренажеров перед каждым занятием;

 не использовать неисправные тренажеры;

- проверить перед началом занятия одежду учащихся, ознакомиться с медицинскими показаниями;
- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину учащихся во время занятий и на переменах;
- использовать различные  формы проведения разминки перед работой на тренажерах;
- придерживаться принципа посильности в выборе нагрузки на учащихся.

1.6. Учителю запрещается:

- использовать неисправное спортивное оборудование;

- ремонтировать неисправное электрооборудование самостоятельно.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**
2.1. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить исправность каждого тренажера

2.3. Пройти инструктаж о работе на тренажерах.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**
3.1. Учитель обязан:

- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в тренажерном зале;

- проверять исправность спортивных тренажеров  перед каждым уроком;

- о возникших неполадках сообщить администрации школы;

- исключить из пользования непригодное оборудование;

- проверить надежность крепления тренажеров;

- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину учащихся во время занятий;

- провести разминку;

- показать правильность работы на каждом тренажере;

- придерживаться принципа посильности при выборе нагрузки для каждого ученика.

3.2. Учителю запрещается:

- оставлять без присмотра учащихся на уроках;

- допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях в тренажерном зале;

- использовать неисправное спортивное оборудование.

3.3. Учащиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- пройти инструктаж по охране труда на занятиях в тренажерном зале;
- выполнять требования охраны труда и правила для учащихся на занятиях в тренажерном зале;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

- приступать к основной нагрузке только после разминки.

- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя.

3.4. Учащимся запрещается:

- заниматься на тренажерах  в отсутствие учителя;

- заниматься на тренажерах  без спортивной формы и обуви;

- нарушать требования охраны труда во время работы в тренажерном зале;

- выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**
4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломки прекратить занятие на тренажере, сообщить об этом учителю. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении учеником травмы он обязан немедленно сообщить об этом учителю, который должен немедленно прекратить занятие, оказать первую помощь и сообщить о случившемся врачу и администрации школы.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**
5.1. Учащиеся должны снять спортивную одежду, спортивную обувь и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.2.Учитель должен проверить исправность тренажеров и в случае обнаружения неисправности принять меры по его ремонту.

**ИНСТРУКЦИЯ № 5
по охране труда для учителя физической культуры в раздевалках спортивного зала**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

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

1.2. Учитель обязан:

- пройти инструктаж по охране труда в раздевалках спортивного зала;

- провести инструктаж по охране труда в раздевалках спортивного зала для учащихся с обязательной отметкой в «Журнале по охране труда» и классном журнале;

- обеспечить устойчивость мебели, имеющейся в раздевалках;

- проверять безопасность крепления мебели перед каждым уроком ежедневно перед началом занятий, в случае необходимости немедленно принять меры для устранения имеющихся неполадок;

- следить за порядком в раздевалках во время переодевания учащихся;

- обеспечить устойчивую дисциплину во время перемен;

- своевременно принимать меры по исправной работе сантехнического оборудования, сообщать о неполадках сантехнику;

- исключить из пользования непригодное оборудование.

Учителю запрещается:

- оставлять без присмотра учащихся;

- ставить тяжелые предметы на незакрепленные  шкафы;

- использовать неисправную мебель и санитарно-техническое оборудование.

1.3. Учащиеся обязаны:

- избегать травм, не нарушать установленный режим занятий и отдыха;
- иметь спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, при пользовании душевой кабиной и туалетом - правила личной гигиены;

- разговаривать негромко, соблюдать чистоту в шкафах, дисциплину;
- по ковровым дорожкам ходить только в носках, а после душа - босиком.
- аккуратно повесить вещи в шкафчик на крючок, положить сумку на среднюю полку, обувь поставить на нижнюю. Дверь шкафов закрывать аккуратно, не хлопать дверцей.
- соблюдать осторожность при выходе из душа, избегая опасности падения.

Учащимся запрещается:

- двигать без разрешения учителя скамейки;

- сидеть на нижней полке шкафчика.

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

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

2.1.Учитель обязан:

- провести инструктаж по охране труда в раздевалках спортивного зала;

- проверить устойчивость мебели в раздевалках;

Учителю запрещается:

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

- оставлять учащихся без присмотра;

- использовать неисправное оборудование.

2.2. Учащиеся обязаны:

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕОДЕВАНИЯ.**

3.1.Учитель обязан:

- обеспечить устойчивую дисциплину во время переодевания учащихся;

Учителю запрещается:

- оставлять учащихся без присмотра во время переодевания.

3.2. Учащиеся обязаны:

- разговаривать спокойным голосом;

- нарушать правила охраны труда в раздевалке;

- бегать, хлопать дверью, толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга, ломать дверцы шкафов и другую мебель, двигать без  разрешения учителя скамейки, сидеть на нижней полке шкафчика.

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

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

5.1. Учащиеся обязаны:

- снять спортивную одежду, спортивную обувь, сложить вещи в пакет;

- тщательно вымыть лицо и руки с мылом, принять душ, соблюдая санитарно-гигиенические правила и правила пользования душем и туалетом.

Учащимся запрещается:

- разбрасывать вещи, оставлять открытыми дверцы шкафов, нарушать установленный порядок расстановки скамеек в раздевалке;

- ходить в обуви по резиновым коврикам.

5.2. Учитель обязан:

- обеспечить устойчивую дисциплину во время переодевания учащихся;

- следить за правильным пользованием душем, туалетными кабинами и шкафчиками;

- обеспечить аккуратную расстановку скамеек в раздевалке.

Учителю запрещается:

- оставлять учащихся без присмотра;

- разрешать учащимся ходить по резиновым коврикам в обуви.

**ИНСТРУКЦИЯ № 6
по охране труда для учителя физической культуры при проведении спортивных соревнований**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинской 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 твердом покрытии;

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

1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение в сопровождении учителя. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.
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.

2.4. 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 судьей соревнований.

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

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
3.5. Перед выполнением упражнений по метанию удалить  людей из сектора метания.
3.6. Перед прыжками в воду проверить 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. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

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

**ИНСТРУКЦИЯ №7**

**по охране труда при проведении занятий по лыжам**

1. Общие требования безопасности

1.1.   К занятиям по лыжам допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

* 1. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

-   обморожения при проведении занятий при температуре воздуха ниже 1-5кл. -9°; 6-7 кл. до-12о  8-9кл. до -150 10 -11кл. до -160  При ветре до 5 м/с -6°;-8°;-12°; -15° до 10 м/с -3°; -5°; -8°; -10°

-травмы при нарушениях правил перехода к месту занятий;

-   травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;

-   потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;

* травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.
* При сходе с лыжни возможны травмы: при соприкосновении с ветвями деревьев, при падении во время продвижения без лыжни.

1.4.   При проведении занятий по лыжам должна быть мед. аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5.   При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

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

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

1. Требования безопасности перед началом занятий

 2.1. Проверка учеников по списку.

2.2. К месту занятий учащиеся переходят в колонне по два только под руководством учителя, соблюдая правила дорожного движения.

2.3.    Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже -10°С надеть плавки.

2.4.    Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

2.5.    Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3. Требования безопасности во время занятий

* 1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м. На небольших горках пока первый не отойдёт от подножия горы, второй не имеет право выполнять спуск.
	2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные папки.

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 признаках обморожения.

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

3.6.   Во избежание травм запрещено при обгоне выставлять в стороны лыжные палки.

3.7. Без разрешения учителя уходить с лыжни запрещено.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1.    При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить учителю и ждать окончания занятия для возвращения в школу с преподавателем.

4.2.    При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом учителю.

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

5. Требования безопасности по окончании занятий

* 1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
	2. С места занятий учащиеся переходят в колонне по два только под руководством учителя, соблюдая правила дорожного движения.
	3. Убрать для хранения лыжи. Лыжи должны быть подписаны и связаны в двух местах вместе с лыжными палками, сверху и снизу.

 ИНСТРУКЦИЯ

 по охране труда при проведении занятий в спортивном зале.

ИОТ - 020- 2013

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в спортивном зале допускаются учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. В спортивном зале разрешено заниматься только в спортивной форме и чистой спортивной обуви для залов с нескользкой подошвой.

1.3.При проведении занятий в спортивном зале соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. При выполнении строевых упражнений соблюдать дистанцию вытянутой вперёд руки, а при выполнении беговых упражнений 2 -3 метра.

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

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

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

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

1.8. 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 занятий

2.1. В раздевалке спортивного зала переодеваться быстро, без шума, не мешая предыдущему классу, соблюдая чистоту и порядок.

2.2. Вход в спортивный зал без разрешения учителя запрещён.

 2.3. Запрещено учащимся без разрешения учителя выключать свет в раздевалке спортивного зала.

2.4. Перед занятием надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.5. Не оставлять включенную воду в умывальнике и душевой.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или его помощника, а также без страховки.

3.2. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. При ходьбе - на расстоянии вытянутой вперёд руки, при беговых упражнениях не менее 2-х метров.

3.3.Вход в спортивный зал с жевательной резинкой ЗАПРЕЩЁН.

 3.4. В спортивном зале ЗАПРЕЩЕНО пользоваться сотовыми телефонами, электронными играми и другими, отвлекающими внимание предметами.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Вымыть руки с мылом.

**ИНСТРУКЦИЯ №8**

 **(вводный инструктаж)**

 **по охране труда при проведении занятий в спортивном зале.**

1. Общие требования безопасности

1.1.   К занятиям в спортивном зале допускаются учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2.   В спортивном зале разрешено заниматься только в спортивной форме и чистой спортивной обуви для залов с нескользкой подошвой.

1.3.При проведении занятий в спортивном зале соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. При выполнении строевых упражнений соблюдать дистанцию вытянутой вперёд руки, а при выполнении беговых упражнений 2 -3 метра.

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

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

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

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

1.8.   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 занятий

2.1.   В раздевалке спортивного зала переодеваться быстро, без шума, не мешая предыдущему классу, соблюдая чистоту и порядок.

2.2. Вход в спортивный зал без разрешения учителя запрещён.

 2.3.   Запрещено   учащимся без разрешения учителя выключать свет в раздевалке спортивного зала.

2.4. Перед занятием надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.5. Не оставлять включенную воду в умывальнике и душевой.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1.   Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или его помощника, а также без страховки.

3.2.      При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. При ходьбе - на расстоянии вытянутой вперёд руки, при беговых упражнениях не менее 2-х метров.

3.3.Вход в спортивный зал с жевательной резинкой ЗАПРЕЩЁН.

 3.4. В спортивном зале ЗАПРЕЩЕНО пользоваться сотовыми телефонами, электронными играми и другими, отвлекающими внимание предметами.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

4.2.     При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3.     При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1.      Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2.      Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3.      Вымыть руки с мылом.