

СОГЛАСОВАНО

Председатель СТК

О.С. Гопп

« 16 » мая 2022 г.



**ИНСТРУКЦИЯ № 31-у  
по технике безопасности для обучающихся  
по физической культуре**

**1. Общие требования безопасности  
для обучающихся на занятиях физической культурой**

1.1. Данная инструкция по технике безопасности для обучающихся на уроках физкультуры разработана для обучающихся, занимающихся на уроках физической культуры в школе.

Инструкция представляет собой инструктаж по технике безопасности на уроке физкультуры для обучающихся общеобразовательных школ.

1.2. Уроки по физической культуре с обучающимися в течение учебного года проводятся в соответствии с учебными программами по физическому воспитанию для средней школы. Место занятий определяется согласно программному материалу, погодным условиям, целям и задачам урока.

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

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

Обучающиеся специальной медицинской группы на основании справок ВКК занимаются по индивидуальной программе согласно расписанию.

1.4. На первых уроках каждой четверти обучающиеся проходят инструктаж по технике безопасности, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации инструктажа по технике безопасности.

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

1.6. В течение учебного процесса проводится текущий инструктаж по технике безопасности с целью ознакомления обучающихся со способами предупреждения травм, правилами контроля за выполняемыми тренировочными нагрузками, страховки и самостраховки на уроках физкультуры перед каждым новым разделом программы, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации инструктажа по технике безопасности.

1.7. Во время занятий обучающиеся находятся на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических норм и правил. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

1.8. Обучающиеся соблюдают инструкцию по технике безопасности для обучающихся на уроках физической культуры, а также требования санитарных норм и правила личной гигиены.

1.9. Обучающиеся, допустившие нарушение правил данной инструкции, отстраняются от занятий физкультуры и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

1.10. Каждый обучающийся должен соблюдать правила личной гигиены.

1.11. Обучающимся запрещается жевать жевательную резинку на уроке физической культуры.

1.12. Во время проведения занятий по физкультуре вероятно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на твердом покрытии или грунте;
- травмы при нахождении в секторе броска;
- травмы вследствие плохой разминки;
- травмы при столкновении;
- травмы при нарушении правил спортивных игр;
- травмы при нарушении правил обращения со спортивным инвентарем и спортивным оборудованием, правил техники выполнения упражнений.

## **2. Требования безопасности перед началом занятия по физической культуре**

2.1. Перед началом каждой новой темы, учитель физической культуры проводит инструктаж обучающихся, обучает безопасным правилам проведения упражнения, вида деятельности, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации инструктажа по технике безопасности.

2.2. На перемене обучающиеся переодеваются в автономных раздевалках (мужской, женский). Перед началом урока необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки, серьжки, кольца, украшения и т.д.). Длинные и средней длины волосы, должны быть заплетены или собраны в хвост, пучок, или косы, ногти коротко острижены.

2.3. Обучающиеся, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой.

2.4. Урок начинается по звонку с построения.

Если занятия проводятся на улице, обучающиеся выходят из помещения в сопровождении учителя физической культуры.

2.5. Обучающиеся, не готовые к уроку по болезни, или другой причине, присутствуют на занятии в сменной обуви (если урок проводится в зале).

2.6. Обучающиеся, пришедшие на урок после болезни, допускаются к занятиям только с разрешения врача.

2.7. Учитель физической культуры сообщает обучающимся о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, о правилах использования специального спортивного оборудования, инвентаря.

2.8. Учитель физической культуры предупреждает о возможных опасных и неправильных способах выполнения задач, которые запрещено применять на уроках физической культуры.

2.9. Учитель физической культуры перед занятиями напоминает обучающимся правила обращения со спортивным инвентарём: мячами, скакалками, гимнастическими палками, обручами, гранатами для метания.

2.10. Учитель физической культуры напоминает обучающимся о правильной эксплуатации тренажёрных станков и спортивных снарядов.

## **3. Требования безопасности на уроке физической культуры**

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

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

3.3. В течение урока физической культуры обучающиеся должны придерживаться следующих правил:

- не начинать занятий без разрешения учителя;
- не начинать занятия без разминки;
- не выполнять упражнения на неисправных снарядах;
- не выполнять упражнения без страховки;
- не покидать самовольно место занятий;

- не выполнять другие действия без разрешения учителя;
- соблюдать правила и нормы поведения;
- не нарушать требований дисциплины учащихся в школе (не курить в спортивных помещениях и на спортплощадках;
- не приносить взрывоопасные и отравляющие вещества).

3.4. В течение урока обучающиеся обучаются приёмам и методам страховки и самостраховки при выполнении упражнений. Перед выполнением сложных упражнений выполнять подготовительные, подводящие, специальные упражнения.

3.5. В случае переутомления или плохого самочувствия, обучающийся должен прекратить занятия и предварительно уведомив учителя физкультуры, обратиться в медицинский пункт школы.

3.6. При проведении на занятиях физкультурой спортивных игр обучающимся необходимо ознакомиться с инструкцией по технике безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми на уроках физкультуры учреждения.

3.7. На уроках физкультуры обучающиеся обязаны выполнять только те упражнения, которые разрешил выполнять учитель.

3.8. Брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале или тренерской комнате, разрешается только с разрешения учителя.

3.9. Во время выполнения упражнений с мячами (теннисный, волейбольный, баскетбольный, футбольный, набивной) обучающийся обязан контролировать падение мяча, чтобы избежать умышленного травмирования других.

3.10. Во время выполнения задания находится на отведенном для этого месте (во время бега, бежать по своей дорожке; во время зарядки стоять на своем месте, на безопасном расстоянии от соседа и т.д.).

3.11. Во время передвижений смотреть вперед, соблюдать дистанцию, избегать столкновений, избегать резкого изменения направления своего движения.

3.12. Во время занятий на улице, категорически запрещено покидать спортивную площадку, где проходит урок и тем более территорию.

3.13. На занятиях физкультуры запрещается жевать жевательную резинку, принимать какую-либо пищу.

3.14. При обнаружении поломок спортивного оборудования, обучающиеся должны немедленно сообщить учителю физкультуры.

3.15. Во время урока и выполнения спортивных упражнений обучающиеся соблюдают инструкцию по технике безопасности для учащихся на занятиях физической культуры в общеобразовательном учреждении.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях на уроках физической культуры**

4.1. При выявлении фактов угрозы жизни и здоровью работников и обучающихся (заболевании, травме, несчастном случае), учитель физической культуры сразу докладывает в медицинский кабинет школы, дежурному администратору, директору школы.

4.2. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных помещениях, раздевалках, на территории школы;
- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории школы;
- не приносить взрывоопасные вещества.

4.3. При возникновении аварийных ситуаций:

- сообщить администрации, директору;
- сообщить пожарной охране по тел. 101;

- принять меры по эвакуации учащихся из помещения;
- отключить электросеть.

## **5. Требования по оказанию первой помощи обучающимся на уроках физической культуры**

### **5.1. При переломах:**

- а) уменьшить подвижность обломков, в месте перелома - наложить шину.  
При открытых переломах - остановить кровотечение, положить стерильную повязку и шину.  
При переломах позвоночника - транспортировка на животе с подложенным под грудь валиком.

### **5.2. При поражении электрическим током:**

- а) немедленно прекратить действие электрического тока, выключив рубильник, сняв с пострадавшего провода сухой тряпкой. Оказывающий помощь должен обезопасить себя, обернув руки сухой тканью, встав на сухую доску или толстую резину.
- б) на место ожога наложить сухую повязку;
- в) тёплое питьё;
- г) при расстройстве или остановке дыхания пострадавшему проводить искусственное дыхание.

### **5.3. При вывихах:**

- а) наложить холодный компресс;
- б) сделать тугую повязку.

### **5.4. При обмороке:**

- а) уложить пострадавшего на спину с несколько запрокинутой назад головой и приподнятыми нижними конечностями;
- б) обеспечить доступ свежего воздуха;
- в) расстегнуть воротник, пояс, одежду;
- г) дать понюхать нашатырный спирт;
- д) когда больной придёт в сознание - горячее питьё.

### **5.5. При термических ожогах:**

- а) потушить пламя, накинув на пострадавшего одеяло, ковёр и т.д., плотно прижав его к телу;
- б) разрезать одежду;
- в) поместить обожжённую поверхность под струю холодной воды;
- г) провести обработку обожжённой поверхности - компресс из салфеток, смоченных спиртом, водкой и т.д.;
- д) согревание пострадавшего, питьё горячего чая.

### **5.6. При отравлении:**

- а) дать выпить несколько стаканов слабого раствора марганцево-кислого калия;
- б) вызвать искусственную рвоту;
- в) дать слабительное;
- г) обложить грелками, дать горячий чай.

### **5.7. При сотрясении головного мозга:**

- а) уложить на спину с приподнятой на подушке головой;
- б) на голову положить пузырь со льдом.

### **5.8. Кровотечения при ранениях:**

- а) придать повреждённой поверхности приподнятое положение;
- б) наложить давящую повязку;
- в) при кровотечении из крупной артерии - предварительно придавить артерию пальцем выше места ранения;
- г) наложить жгут.

### **5.9. При кровотечении из носа:**

- а) доступ свежего воздуха;

- б) запрокинуть голову;
- в) холод на область переносицы;
- г) введение в ноздрю ваты, смоченной раствором перекиси водорода.

5.10. Повреждение органов брюшной полости:

- а) положить на спину, подложив в подколенную область свёрток одежды и одеяла;
- б) положить на живот пузырь со льдом.

**6. Требования безопасности по окончании занятия физической культурой**

6.1. Урок заканчивается построением, на котором подводятся его итоги, сообщаются оценки, выдаётся домашнее задание, после чего учащиеся организованно, строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам.

6.2. При необходимости и с указания учителя обучающиеся убирают спортивный инвентарь.


6.3. После разрешения учителя, обучающиеся организованно, спокойным шагом покидают спортзал (спортивную площадку) и расходятся по раздевалкам.

6.4. После физической нагрузки не рекомендуется пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

6.5. После занятия, обучающиеся должны переодеться в раздевалке.

6.6. После занятий вымыть с мылом руки и умыться.

Разработал:

Заместитель директора по УВР  Охотникова О.А.

Согласованно:

Специалист по охране труда  Ивонина Е.М.