

«СОГЛАСОВАНО»  
Председатель методического объединения  
Учителей физической культуры, ОБЖ и технологии  
МАОУ СОШ № 93

\_\_\_\_\_ Соболева Л.В.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

Прот. заседания МО № « \_\_\_\_\_ » от \_\_\_\_\_ 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАОУ СОШ № 93

\_\_\_\_\_ Дегтярева О.Н.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

Пр. от \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_\_

## Инструкция

### о мерах безопасности на уроках физкультуры, при подвижных играх, активном отдыхе на переменах. № 05.04.05.

*«„обучение учащихся вопросам безопасности труда проводится в виде инструктажей перед началом всех видов учебной деятельности: при трудовой и профессиональной подготовке, организации общественно полезного и производительного труда, а также при проведении экскурсий, походов, спортивных, кружковых занятий и другой внешкольной и внеклассной работы»*

*Система стандартов безопасности труда  
«ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ  
БЕЗОПАСНОСТИ» ТРУДА ГОСТ 12.0.004-  
2015*



#### Техника безопасности на уроках физической культуры для учащихся

##### Общие положения

Уроки по физической культуре всегда связаны с повышенным риском травматизма. Техника безопасности на уроках физкультуры предполагает, что ученики с ней будут ознакомлены еще до того как приступят к занятиям. Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время уроков и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения

.. Во время проведения занятий по физкультуре вероятно воздействие на обучающихся таких факторов: травмы при падении на твердом покрытии или грунте, травмы при нахождении в секторе броска, травмы вследствие плохой разминки, травмы при столкновении и нарушении правил спортивных игр или обращения со спортивным инвентарем. Для минимизации рисков необходимо придерживаться техники безопасности; К занятиям по физической культуре допускаются только ученики, которые прошли инструктаж по технике безопасного поведения; На уроках по физической культуре участвуют только ученики, которые имеют соответствующий уровень допуска из медицинского учреждения и предоставили преподавателю документ; Ученики, имеющие полное либо частичное освобождение от занятий по физкультуре, должны присутствовать на уроке. После болезни ученики обязаны предоставить преподавателю справку из медицинского учреждения; Учащиеся для занятий по физической культуре обязаны иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения занятий. В случае если урок проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям; На занятиях физкультуры запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу; После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

Вводный инструктаж учитель проводит на первом занятии учебного года.

Инструктаж на Рабочем (учебном) месте-перед знакомством с новой темой, снарядом, упражнением, игрой.

Повторный инструктаж-при частых ошибках, травмах и нарушениях мер безопасности, страховки, само страховки.

Целевой инструктаж проводится в связи с предстоящим разовым мероприятием, как то: убытие на соревнования и сборы, специальные упражнения военно-спортивного комплекса, в том числе, пулевая стрельба, мероприятия экскурсионно-туристической направленности и тому подобное, где существуют риски, отличающиеся от рисков повседневной деятельности обучающегося.

Основная методическая линия, ведущая к закреплению навыков безопасности: РАССКАЗ-ПОКАЗ-ТРЕНИРОВКА.

**Вводный инструктаж по мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура». Введение в спортивную гигиену.**

## I. Общие требования безопасности.

Учащийся должен: - пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья; - иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;

## «СПОРТИВНАЯ ФОРМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

Физкультурой заниматься – надо в форму одеваться!  
А в одежде повседневной, заниматься даже вредно!



- выходить из раздевалки по первому требованию учителя;
- после болезни предоставить учителю справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом от занятий после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко стриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

### Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;

- вставлять в розетки посторонние предметы; - пить холодную воду до и после урока;

- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

**Однажды на волейбольной площадке:** девятиклассник играл без спортивной обуви, в ботинках. Стремясь принять высокую подачу с первой линии обороны, «отшагал» задним ходом пару шагов. Наступил жёстким каблуком на ступню стоявшей позади, девочке! Множественный перелом костей ступни. Девочка на пол года оказалась прикованной к постели.

А казалось мелочь?

## **II. Требования безопасности перед началом занятий.**

**При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности.**

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь на резиновой подошве.
2. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.
3. На одежде не должно быть металлических крючков, пряжек, пуговиц.
4. У играющих не должно быть колец, медальонов, сережек, очков.
5. Не нарушать дисциплину во время игры, не толкать в спину, не ставить подножки – знать и выполнять правила подвижной или спортивной игры.
6. Овладение правильной техникой игр – залог профилактики травм костно-связочного аппарата и мышц.



Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя 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, необходимые для проведения занятия;

- с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

### **III. Требования безопасности во время занятий.**

Учащийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.



### **III. Требования безопасности во время занятий.**

#### **Учащийся должен:**

- внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

#### **Учащимся нельзя:**

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

[soschi8-achinsk.ucoz.ru](http://soschi8-achinsk.ucoz.ru)

**Однажды в беге вокруг площадки:** Мальчик (3 класс) шалун и забияка, на бегу, оборачивался и задира л девчонок. До того заигрался, не слушался учителя, что потерял траекторию бега и налетел на сетчатое ограждение площадки. Чудом сохранились глаза. Теперь его лицо «украшают» шрамы.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.



#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

#### **Инструкция по охране труда для учащихся по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках**

- I. Общие требования безопасности.

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

#### **К занятиям допускаются учащиеся:**

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающей ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

#### **Учащийся должен:**

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

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в игре и направлен на самостоятельные занятия вольными упражнениями в непосредственной близости от игрового поля.

## **Правила поведения на спортивной площадке**

В тёплое время года уроки физкультуры обычно проходят на свежем воздухе.

Если учитель предупредил вас, что урок физкультуры будет на спортивной площадке, позаботьтесь о подходящей спортивной форме. Скорее всего, это будет спортивный костюм с длинными брюками и лёгкая куртка. Нельзя идти на урок в одной футболке, потому что вы, разгорячённые после бега, можете простудиться.

Спортивная форма должна быть удобной, прочной, сделанной из натуральных материалов.

- Приходите на спортивную площадку и покидайте её только вместе со своим классом в сопровождении учителя.
- Не выходите за пределы спортивной площадки. Если на площадке занимаются одновременно два класса, не заходите на территорию другого класса.
  - Во время выполнения упражнений будьте внимательны. Старайтесь не упасть, не толкнуть других учеников, не наступить на что-то острое.
  - Если на уроке предполагается выполнение таких упражнений, как метание спортивных снарядов, будьте очень осторожны. Следите за тем, чтобы не попасть таким предметом в других учеников и чтобы одноклассник не попал в вас.



## **II. Требования безопасности перед началом занятий.**

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, украшения и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;8
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

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

Занятия проводятся на ровном нескользком грунте под руководством учителя физкультуры.

Учитель обязан:

- следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения на уроке физкультуры и принимать решение об отстранении учащихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение. Учащийся должен:
- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений, а при сдавании назад убедиться, что не наступит на стопу другого игрока;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

## **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

Учащийся должен:



- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь,;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

#### **Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях лёгкой атлетикой**

**I. Общие требования безопасности.** Занятия по лёгкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале. К занятиям допускаются учащиеся: - отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам; - прошедшие инструктаж по мерам безопасности; - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегают ногу и не затруднять кровообращение.

Во время занятий гимнастическими упражнениями необходимо соблюдать **правила техники безопасности и страховки.**

1. Не выполнять самостоятельно сложных упражнений, требующих страховки.
2. При изучении отдельных упражнений соблюдать строгую последовательность, изложенную в учебнике.
3. Нельзя заниматься на снаряде, под которым нет матов.
4. Маты должны лежать плотно друг к другу.
5. Приземляться нужно на середину одного из матов.
6. Нельзя заниматься на неисправных или незакрепленных снарядах.



## **II. Требования безопасности перед началом занятий.**

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий; - под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли остриём и зубьями вверх;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

*Однажды на площадке: Девочка разулась и взобралась на «лабиринт» (элемент полосы препятствий). На предупреждение, окрик учителя, прыгнула на подстилающий песочек и ... укололась о камушек, кусочек щебня, который словно нарочно, оказался в песке на том самом месте!*

*До конца лагерной смены девочка оставалась дома.*

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

### **БЕГ**

Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны; - при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

### **ПРЫЖКИ И ПАДЕНИЯ**



Рис. 4



Рис. 5

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы. Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Учащийся должен: -

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

*Однажды на перекладине. Совершенно курьёзный случай произошёл в Крыму. Ученик 8 класса, в первый день учебного года перед началом урока физкультуры на школьном стадионе, без разминки, конечно, урок-то ещё не начался! Повис на перекладине турника, пару раз подтянувшись, из положения «вис», вместо того. Что-бы выполнить гимнастический соскок, «плюхнулся» с высоты 15 сантиметров, да так «ловко», что завалившись мешком назад, забыв, правила самостраховки, подставил руки и там же получил двойной перелом лучевой кости со смещением. Хорошее начало учебного года?!*

### **МЕТАНИЕ**

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Учащийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

*Однажды на огневом рубеже: Видимо в плену мечтаний, в состоянии несобранности курсант военного училища при метании боевых гранат допустил «срыв» броска. Граната падает ему под ноги. Офицер-руководитель на огневом рубеже вовремя среагировал и «отфутболил» шипящую гранату в поле а курсанта-в тыл.*

*Когда собрался что-то сделать, (хоть колбасу нарезать), контролируй свои действия, включай мозги! Поистине, кто в армии служил, тот в цирке не смеётся!*

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

Аналогично, изложенному выше.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

Аналогично, изложенному выше.

### **.12 Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях спортивной гимнастикой**

**I. Общие требования безопасности.** К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;



## **ЗА ОПАСНУЮ ИГРУ-НА СКАМЕЙКУ ШТРАФНИКОВ-УЧИТЬ ПРАВИЛА!!!**

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Учащийся должен:
  - иметь коротко остриженные ногти;
  - заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
  - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
  - знать и выполнять настоящую инструкцию.

Гимнастические снаряды должны быть надёжно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности: - маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;

- канат не должен иметь порывов и узлов;
- бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям;

- жерди должны быть сухими и гладкими, без трещин;
- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;
- поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов. Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках. Выполняя упражнения потоком, соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении. Учащийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

## **II. Требования безопасности перед началом занятий.**

. Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов. Не переносите и не перевозите тяжёлые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств. При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой. Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя. На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров. Изменяя высоту брусьев вдвоём, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч. Высоту перекладины устанавливайте в лежачем положении. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время её установки. Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочерёдно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

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

Учащийся должен: - каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов; - вытирать руки насухо; - выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой; - при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая; - при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;

- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему. Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем.

Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение.

Не используйте его не по назначению. Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.

Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности.

Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега.

Осуществляйте страховку, стоя за снарядом.

Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание.

Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковёр, не мешайте другим.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

Учащийся должен: см. выше.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия; - переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; - вымыть с мылом руки.

#### **Инструкция по лыжной подготовке для школьников**

Лыжи должны быть подобраны по росту и, содержаться в исправном состоянии. Неисправными считаются лыжи, имеющие трещины, сколы, поломанные носки или пятки лыж, деформацию скользящей плоскости (пропеллер).

Крепление должно быть установлено по центру лыж и прочно закреплено на ней. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок или валенок. Лучше использовать жёсткие крепления (они более надёжны) или резиновые стандартного образца (не самодельные).

Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потёртостям либо к травме голеностопного сустава).

Обувь надо систематически смазывать гуталином. Это предохранит от влаги и сделает кожу более мягкой. Нельзя зашнуровывать ботинки слишком туго и обвязывать шнурки вокруг ноги, из-за этого ухудшается кровообращение, и ноги скорее замерзают. После занятий надо обязательно просушить ботинки. Ни в коем случае нельзя делать это на батарее или печке. В этом случае обувь может покоробиться и стать жёсткой. Надевать ботинки следует на два носка (х/б и шерстяной). Носки должны быть сухими.

Одежда должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной и не сковывать движения. Свитер должен перекрывать брюки даже при сильном наклоне туловища вперёд. Следует надеть бельё из натуральных тканей. На руках должны быть варежки. Запрещается заниматься без головного убора. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши. При сильном морозе – две, если они тонкие. В том случае, если шапочка не прикрывает уши, надо дополнительно использовать специальные наушники. Получив лыжный инвентарь, надо проверить его исправность и развязать лыжи до выхода на улицу. Выйдя на улицу, не следует сразу вставать на лыжи, надо дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.

Опоздав на урок, нужно доложить учителю о своём приходе, чтобы он знал точное количество занимающихся. Нельзя уходить с занятий без разрешения учителя. В течение всего года необходимо регулярно выполнять упражнения на развитие выносливости. Низкий уровень выносливости является одной из главных причин травматизма, так как утомлённый человек менее внимателен и координирован. Лучшей профилактикой травматизма является правильная техника выполнения упражнений. Поэтому надо внимательно слушать объяснения учителя и стараться правильно и точно выполнять подводящие и подготовительные упражнения.

Следует строго выполнять правила поведения на лыжне. При движении на лыжне надо соблюдать дистанцию до впереди идущего лыжника 3-4 м, а при спусках этот интервал должен быть не менее 30 м. Во время спуска нельзя выставлять вперёд лыжные палки. Если возникла необходимость быстро остановиться, надо присесть и упасть на бок, обязательно держа палки сзади. После спуска не следует останавливаться у подножия склона: сзади за вами следуют другие лыжники. Нельзя пересекать лыжню, по которой движутся спускающиеся со склона лыжники. Нельзя прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи. Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаживания во время подвижных игр и эстафет – это можно делать только рукой. Во время занятий не исключены случаи обморожения ушей, носа и щёк. Если они побелели или потеряли чувствительность, надо растереть кожу вокруг обмороженного места до порозовения, а затем и сам отмороженный участок.



Делать это следует сухой рукой, а не снегом, т.к. при растирании снегом можно повредить кожу и занести в организм инфекцию. Если во время соревнований (занятий) участник по каким-либо причинам вынужден сойти с дистанции, он должен обязательно предупредить об этом судью (учителя). Это можно сделать лично, а также через контролёра или товарища. О поломке и порче лыжного снаряжения также следует сообщать учителю. Если невозможно произвести починку на дистанции, то, получив разрешение учителя, надо выходить к школе (лыжной базе, ближайшему населённому пункту). Нельзя снимать «лишнюю» одежду во время бега на дистанции и после его окончания (это может привести к простуде). Лучше её снять до начала бега, а после завершения надеть вновь. По окончании занятий перед входом в помещение надо очистить лыжи от снега, а, зайдя в помещение, связать их. Сразу после занятий по лыжной подготовке нельзя пить холодную воду и охлаждённые напитки (можно простудить горло).

### **Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта**

**I. Общие требования безопасности.** Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности. К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Учащийся должен:
  - иметь коротко остриженные ногти;
  - заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
  - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
  - знать и соблюдать простейшие правила игры;<sup>17</sup>
  - знать и выполнять настоящую инструкцию. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

### **II. Требования безопасности перед началом занятий.**

Учащийся должен:

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

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- под наблюдением учителя 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 уроке;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

### **III. Требования безопасности во время занятий.**

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения; - организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки. Баскетбол18 Ведение мяча Учащийся должен:
- выполнять ведение мяча с поднятой головой;

- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;

- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

**Передача** Учащийся должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку, равномерно разведёнными пальцами;

- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнёр готов к приёму мяча; - следить за полётом мяча;

- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния партнёра;

- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

**Бросок** . Учащийся должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем; - при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся. Не рекомендуется:

- толкать учащегося, бросающего мяч в прыжке;

- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;

- бить рукой по щиту;

- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;

- бросать мячи в заградительные решётки. Во время игры учащийся должен: - следить за перемещением игроков и мяча на площадке, избегать столкновений;

- по свистку прекращать игровые действия. Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам; - хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;

- широко расставлять ноги и выставлять локти;

- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;

- ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

**Волейбол Передача** Учащийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнёра кончиками пальцев, образуя «сердечко»;

- при приёме следить за полётом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч

– двумя руками снизу на предплечья; - не отбивать мяч ладонями;

- во время передач через сетку не трогать её руками, не толкать друг друга на сетку. Поддача, нападающий удар Учащийся должен:

- убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;

- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнёра;

- выполнять удар по мячу напряжённой ладонью; - не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху. Во время игры учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;

- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой. При подаче нельзя наступать на линию, а при приёме мяча
  - задерживать его в руках, выполнять передачу захватом. Во время игры нельзя:
    - дразнить соперника;
    - заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней. По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а, проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперёд, наклонив туловище и голову.

## ПОЛОЖЕНИЕ РУК.

### ПРИЕМ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ



Следы на ладонях после  
правильного приема мяча

Следы на ладонях после  
неправильного приема мяча

### **Однажды на волейболе:**

*Принимая подачу на первой линии, мальчик, стремясь дотянуться до мяча, сделал пару шагов назад и с размаху наступил жёстким каблуком на стопу девочки сверху. Перелом тонких костей стопы, до конца учебного года приковал*

*к постели ребёнка. А причиной тому-личная недисциплинированность мальчика, пришедшего без спортивной формы на урок физкультуры.*

### **Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях подвижными играми**

**I. Общие требования безопасности.** Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим. К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Учащийся должен:
- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их; - соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру по сигналу учителя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию. Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.

**Пойманные**

– осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

### **II. Требования безопасности перед началом занятий.**

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, украшения и т.д.);<sup>21</sup>
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

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

Игры с догонялками Убегающие должны:

- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резких стопорящих остановок;
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;
- помнить, что нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.

Пойманные у стены игроки, но оставшиеся в игре, согласно правилам, должны отойти от неё на один - два метра.

Игры с перебежками Учащийся должен:

- пропустить вперёд бегущих быстрее вас;
- не изменять резко направление своего движения;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома»; - не останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену.

Игры с мячом Учащийся должен:

- не бросать мяч в голову играющим;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке, не мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на полы, когда хочет увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу. Эстафеты Учащийся должен:
- не начинать эстафету без сигнала учителя;
- выполнять эстафету по своей дорожке. Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока стоящий перед вами игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на полы.

### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

См. выше.

## V. Требования безопасности по окончании занятий.

См.выше.

### Динамика перемен

Больше всего травм случается на переменах. Самое весёлое время в школе, по мнению многих школьников! Можно почувствовать себя свободнее, походить, побегать, размяться.

Веселая переменка не должна превращаться в печальную, горькую историю.

*Однажды на перемене: группа девочек спускается по ступеням. «На обгон» летит необузданная ватага мальчиков. Подобно стаду бизонов, спасающихся от лесного пожара, сметают спокойных девочек, не взирая на причинённые ушибы и падения, проносятся дальше, не подумав даже обеспокоиться оказанием помощи. А между тем, каждый такой случай приносит травмы детям и беспокойство родителям.*



# Правила поведения на перемене

## Можно:



Подготовиться  
к следующему уроку

Поговорить

с друзьями



Играть в настольные  
игры



## Во время перемены нельзя:



Прыгать в классе и  
коридоре



Гоняться друг за другом



не играть в уличные  
игры



не бегать и прыгать  
на лестнице



не кричать



не драться





**По школе ты ходи спокойно,  
По классу тоже не беги,  
Всегда веди себя достойно,  
Своё здоровье береги!**

Мусатова О.Ю.

Ну, вот и всё! Остаётся пожелать вам, ребята, быть примерными учениками и не получать травм на уроках физкультуры, и переменах!

Пожалуйста, не огорчайте дурным поведением ни учителей, ни родителей!

**ВСЕГО ХОРОШЕГО!**

*Контрольные вопросы для проверки знаний выделены в тексте **жёлтым** цветом.*