

Принят  
на заседании педагогического совета Учреждения  
протокол № 7

« 26 » июня 2019 года

Утвержден  
Директор ГБОУ СОШ пос. Ильмень

  
М.Ю. Кильдюшова  
« 7 » июня 2019 года  
Распоряжение № 51-7

## ПОЛОЖЕНИЕ о физическом воспитании учащихся

### 1. Общие положения.

1.1. Физическое воспитание подрастающего поколения является органической частью системы воспитания и образования детей и служит целям всестороннего развития их и подготовке к жизни, труду.

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

- Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с изменениями;
- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10. 2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. N 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные Приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. N 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования";
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников.
- Письмом Минобрнауки России от 30.05.2012 N МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

1.3. Систему взаимосвязанных форм организации физического воспитания учащихся составляют:

- уроки по физической культуре;

- внеурочная спортивно-массовая работа в школе;
- занятия в системе дополнительного образования
- внешкольная спортивно-массовая работа, самостоятельные занятия учащихся физическими упражнениями.

1.4. Основным организационно-методическим принципом осуществления физического воспитания учащихся является дифференцированное применение средств физической культуры в занятиях с учащимися разного пола и возраста, с учетом состояния их здоровья, степени физического развития и уровня физической подготовленности.

## **2. Организация физического воспитания.**

2.1. Организация физического воспитания учащихся обеспечивается органами образования при содействии комитетов по физической культуре и спорту.

2.2. Общая организационно-управленческая деятельность по физическому воспитанию осуществляется руководителем образовательного учреждения (директором).

### **Директор:**

- создаёт необходимые условия для проведения уроков физической культуры и общей организации спортивно-массовой работы,
- организует приобретение спортивного оборудования и инвентаря,
- обеспечивает в соответствии с законодательством РФ проведение медицинских осмотров, проверок физического состояния обучающихся, выполнение всех гигиенических требований к санитарному состоянию и обслуживанию мест физкультурных занятий обучающихся,
- отвечает за эффективное использование спортивных сооружений в школе,
- обеспечивает согласованную работу заместителей директора и других сотрудников учебного заведения в организации и проведении учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, активного участия в ней классных руководителей и остальных членов педагогического коллектива учебного заведения,
- не допускает табакокурения, употребления обучающимися спиртных напитков и наркотических веществ в здании и на территории образовательного учреждения.

### **2.3. Заместитель директора по учебно-воспитательной работе:**

- совместно с учителем физической культуры обеспечивает выполнение учебных программ, планомерность проведения учебных занятий по физкультуре на протяжении всего учебного года,
- осуществляет контроль за ведением необходимой документации, планирования и учёта процесса физического воспитания,
- добивается соблюдения гигиенического режима дня обучающихся, координирует деятельность педагогов по формированию у обучающихся гигиенических и других знаний, связанных с укреплением здоровья и формированием здорового образа жизни.

### **2.4. Педагог - организатор:**

- несет ответственность за организацию и проведение внеурочной физкультурно-оздоровительной работы;



-совместно с физкультурными работниками планирует, организует спортивно-массовую, физкультурно-оздоровительную работу, обеспечивает активное участие в этой работе всего педагогического коллектива,  
-предусматривает физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые мероприятия с обучающимися в планах учебно-воспитательной работы классных руководителей.

### **2.5. Учитель физической культуры:**

- несет ответственность за выполнение учебной программы, за овладение учащимися необходимыми знаниями, умениями и навыками на уроке физической культуры, за проведение физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий;
- обеспечивает на уроках и внеклассных занятиях по физической культуре соблюдение санитарно-гигиенических требований и принятие мер, предупреждающих спортивные травмы и несчастные случаи;
- ведет систематический учет физической подготовленности учащихся, использует методы, приемы и формы организации, отвечающие современным требованиям теории и методики физического воспитания;
- планирует, организует и проводит уроки, факультативные и внеурочные занятия по физическому воспитанию,
- обеспечивает подготовку учащихся к сдаче нормативов;
- организует учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях.
- руководит командами по видам спорта учебного заведения при участии их в районных, областных соревнованиях.
- осуществляет приобретение спортивного инвентаря, обеспечивает правильную его эксплуатацию, хранение и уход за ним.
- обеспечивает санитарно-гигиенические условия и меры по технике безопасности на всех видах занятий физического воспитания.
- оказывает организационную и методическую помощь классным руководителям, преподавателям в проведении занятий по физической культуре и в проведении соревнований.
- ведёт установленную государственную отчетность по физической культуре и спортивно-массовой работе.

### **2.6 Классный руководитель:**

- добивается соблюдения режима дня и правил гигиены, постоянного посещения уроков физвоспитания в установленной физкультурной форме и обуви,
- обеспечивает выполнение гигиенических требований при проведении учебных и учебно-воспитательных занятий,
- разрабатывает и организует планы спортивно-оздоровительных мероприятий, организует и представляет учебную группу во всех спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях образовательного учреждения,
- проводит с помощью преподавателя физического воспитания спортивные мероприятия,
- содействует вовлечению обучающихся в занятия спортивных секций,
- лично участвует в проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований, выполняет порученные ему обязанности.



### 3. Организация изучения образовательной области «Физического воспитания».

3.1. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую группу. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала. Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит врач с учетом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье). Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача.

3.2. Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

3.3. Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

3.4. Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группе (СМГ). Специальную медицинскую группу разделяют на две подгруппы: подгруппу "А" (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу), подгруппу "Б" (обучающиеся с патологическими отклонениями, т.е. необратимыми заболеваниями).

3.5. Учащиеся основной группы со звонком на урок обязаны быть в спортивной форме и специальной обуви в спортзале. Все действия учащихся на уроке производятся только с разрешения преподавателя. В случае возникшего во время урока недомогания учащийся обязан своевременно сообщить об этом преподавателю. За 10 минут до звонка с урока преподаватель физкультуры направляет учащихся переодеваться.

3.6. Учащиеся подготовительной группы занимаются в школе на уроке с основной группой учащихся. Им необходимо иметь справку о состоянии здоровья с установленным диагнозом и рекомендациями врача о занятиях физическими упражнениями. Допуск учащихся подготовительной группы к районным соревнованиям возможен только в случае врачебного допуска.

На занятиях физическими упражнениями учащиеся занимают место в конце строя, занимаются упражнениями согласно рекомендации врача под наблюдением преподавателя.

3.7. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (группа ЛФК), могут заниматься физическими упражнениями и теоретическими вопросами по физкультуре в поликлинике с врачами – специалистами. В школе приносят справку из поликлиники с подтверждением занятий и с оценкой врача-специалиста. Уроки физкультуры не посещают, занимаются во время урока физкультуры самоподготовкой в библиотеке.

3.8. В случае, если у учащегося нет возможности заниматься физкультурой в поликлинике с врачом-специалистом, он во время урока занимается самоподготовкой в библиотеке, изучает теоретический материал, соответствующий программе для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе и сдает преподавателю физкультуры доклад по



соответствующей теме или занимаются доступными видами физкультурной деятельности (игра в шашки, шахматы, дартс, настольный теннис и т.д.) Если уроки физкультуры первые или последние, учащиеся по согласованию с преподавателем физкультуры и классным руководителем могут заниматься самоподготовкой дома.

3.9. Медицинские справки об освобождении от занятий физкультурой на учебный год, а также рекомендации врачей (ЛФК, спецгруппа) предоставляются классному руководителю до 3 сентября.

3.10. Учащиеся, имеющие справки освобождения от физической нагрузки после перенесенных заболеваний, обязаны присутствовать на уроке физкультуры и заниматься теоретическими вопросами или помогать преподавателю в организации урока, судействе. В случае, если уроки физкультуры проходят не в спортивном зале, учащиеся по согласованию с преподавателем физкультуры во время урока занимаются самоподготовкой в библиотеке. В случае, если уроки физкультуры первые или последние, учащиеся по согласованию с преподавателем физкультуры и классным руководителем могут заниматься самоподготовкой дома. Отсутствие на уроке физкультуры не освобождает от сдачи зачета по теоретическому и практическому материалу.

3.11. Все нормативы должны быть сданы до 20 октября осенью и до 20 мая весной. Записки от родителей и медицинские справки о временном освобождении от уроков физкультуры не освобождают учащегося от сдачи нормативов после выздоровления.

3.12. Для посещения уроков физической культуры все обучающиеся должны иметь с собой спортивную форму в соответствии с местом проведения урока, погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям гигиены, техники безопасности и охраны труда. Обувь для занятий в зале должна быть чистой, на нескользящей основе. В грязной обуви ученики к уроку в зале не допускаются.

3.13. Уроки физической культуры по программе «Лёгкая атлетика» проводятся на стадионе.

Учащиеся должны одеваться по погоде. Иметь сменную спортивную одежду и обувь, учащиеся, не имеющие соответствующей погодным условиям спортивной формы, не допускаются к уроку, но присутствуют на уроке.

В случае не прохождения учащимися программы по лёгкой атлетике ставится оценка «неудовлетворительно»

Учащимися запрещается без сопровождения преподавателя выходить с территории школы и самостоятельно покидать место проведения урока.

По окончании урока проводится организованное подведение итогов, после чего учащиеся совместно с преподавателем возвращаются в школу.

#### **4. Критерии оценивания обучающихся на уроках физической культуры.**

4.1. Урок физической культуре входит в учебный план и его посещение является обязательным для всех учащихся. Отсутствие учащегося на уроке без уважительной причины или отсутствие у учащегося с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока обязывает отработать все уроки, в назначенное преподавателем время.

4.2. Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

- Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

- Не выполнял теоретические или иные задания преподавателя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

- Неявка учащегося в назначенное преподавателем время отработки пропущенных занятий или на зачет .



4.3. Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - **3 (удовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

- Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены преподавателем физической культуры.
- Продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.
- Частично выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

4.4. Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **4 (хорошо)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

- Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем.
- Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре.
- Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

4.5. Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **5 (отлично)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

- Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем. Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, спортивной школе района, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.
- Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре.

- Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной гимнастики, оказание посильной помощи в судействе соревнований между группами или организации спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

4.6. При выставлении четвертной отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций преподавателя физической культуры.

4.7. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестовываются по результатам выполнения теоретических заданий и (или) выполнении доступной физкультурной деятельности.

4.8. В аттестаты всем выпускникам обязательно выставляется отметка по физической культуре.

## **5. Организация внеклассной работы.**

Все спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия в школе организовываются и проводятся на основании плана воспитательной работы школы и распоряжения директора школы.



## ИНСТРУКЦИЯ по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике

### 1. Общие требования охраны труда

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся с 1 класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
  - выполнение упражнений без разминки.
4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### 2. Требования охраны труда перед началом занятий

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме — месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.).
4. Провести разминку.

### 3. Требования охраны труда во время занятий

5. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
6. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
7. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
8. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
9. Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
10. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя.
11. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.



#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

12. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
13. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5. Требования охраны труда по окончании занятий**

14. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
15. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
16. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда при проведении занятий**  
**по спортивным и подвижным играм**  
**(футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)**

**1. Общие требования охраны труда**

1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**2. Требования охраны труда перед началом занятий**

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу и спортивной площадке.
4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

**3. Требования охраны труда во время занятий**

1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.



#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

#### **5. Требования охраны труда по окончании занятий**

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
2. Тщательно проветрить спортивный зал.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и вымыть лицо и руки с мылом.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

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

#### **1. Общие требования охраны труда**

1. К занятиям по лыжам допускаются учащиеся с 1 класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже — 20°C;
  - травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
  - потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
  - травмы при падении во время спуска с горы.
4. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### **2. Требования охраны труда перед началом занятий**

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.
2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

#### **3. Требования охраны труда во время занятий**

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы — не менее 30 м.
2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.
4. Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю о первых же признаках обморожения.



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

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути сообщить об этом учителю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.
2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом учителю.
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 охраны труда по окончании занятий**

1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## ИНСТРУКЦИЯ

### 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  $-20^{\circ}\text{C}$ ;
- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;
- проведение соревнований без разминки.

1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.

1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его 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.
- 2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.
- 2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
- 2.5. Провести разминку.

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

- 3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
- 3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
- 3.3. Избегать столкновений с другими участниками 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 замены 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 тщательно вымыть лицо и руки с мылом.



# ИНСТРУКЦИЯ

## по охране труда при проведении уроков физкультуры

### 1. Общие положения.

- 1.1. Данная инструкция разработана для учеников всех классов.
- 1.2. Учащиеся в течение учебного года занимаются соответственно программы по физическому воспитанию для средней школы. Место занятий определяются согласно программному материалу, погодным условиям и задачам урока.
- 1.3. Учащиеся 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.
- 1.4. На первых уроках каждого учебного периода учащиеся проходят инструктаж по технике безопасности.
- 1.5. Учитель физической культуры знакомит с программным материалом данного учебного периода, с требованиями к уроку, к спортивной форме, санитарно-гигиеническими нормами, с требованиями к дисциплине и организации учащихся на уроке.
- 1.6. В течение учебного процесса проводится текущий инструктаж по ТБ с целью ознакомления со способами предупреждения травм, правилами контроля за выполняемыми тренировочными нагрузками, страховки и самостраховки на уроках физкультуры перед каждым новым разделом программы.
- 1.7. Во время занятий учащиеся находятся на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических норм.
- 1.8. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

### 2. Требования безопасности перед началом урока.

- 2.1. На переменах учащиеся переодеваются в автономных раздевалках (мужских и женских).
- 2.2. Перед началом урока необходимо снять часы, булавки, брошки, кольца и другие украшения, причесать волосы так, чтобы они не мешали занятиям. Ногти должны быть острижены.
- 2.3. Урок начинается по звонку с построения.
- 2.4. Учащиеся, неготовые к уроку по болезни или другой причине, присутствуют на занятиях в сменной обуви (если урок проводится в зале).
- 2.5. Учащиеся, пришедшие на урок после болезни, допускаются к занятиям только с разрешения врача.

### 3. Требования безопасности на уроке.

- 3.1. На уроке физической культуры учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие и итоговые оценки.
- 3.2. В подготовительной части урока, учащиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных занятий.

3.3. В течение урока учащиеся должны придерживаться следующих правил:

- не начинать занятия без разрешения учителя;
- не начинать занятия без разминки;
- выполнять упражнения на исправных снарядах;
- не выполнять упражнения без страховки;
- самовольно покидать место занятий;
- выполнять другие действия без разрешения учителя;
- соблюдать правила и нормы поведения;
- не нарушать требования дисциплины учащихся (не курить в спортивных помещениях и на спортивных площадках, не приносить взрывоопасные стреляющие вещества).

3.4. В течение урока учащиеся обучаются приёмам и методам страховки и самостраховки при выполнении упражнений.

3.5. Перед выполнением сложных упражнений выполнять подготовительные, подводящие и специальные упражнения.

3.6. В случае переутомления или плохого самочувствия учащийся должен прекратить занятия и предварительно уведомив преподавателя обратиться к классному руководителю.

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

4.1. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных раздевалках, на территории школы;
- не приносить вещества, не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории лицея;
- не приносить на урок взрывоопасные и отравляющие вещества;
- не уходить самовольно с урока;
- не оставаться в раздевалках на время урока;
- в случаях аварийной ситуации следовать указаниям учителя.

4.2. В случае аварийной ситуации нужно немедленно сообщить учителю или администрации лицея.

4.3. В случае непредвиденных обстоятельств в спортивном зале, соблюдать спокойствие и порядок, слушать указания учителя.

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

5.1. Урок заканчивается построением, на котором подводятся итоги, сообщаются оценки, выдаётся домашнее задание.

5.2. Учащиеся организованно, строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам.