

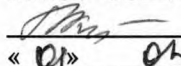
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 19 Малышевского городского округа**

ИНСТРУКЦИЯ № 42

для учащихся на занятиях физической культурой

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 19 Мальшевского городского округа**

СОГЛАСОВАНО
Председатель СТК
МАОУ СОШ № 19 МГО

 М.Э. Коробка
« 01 » « 03 » 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАОУ СОШ № 19 МГО

 Д.А. Шустов
« 01 » « 03 » 2022 г.

**ИНСТРУКЦИЯ № 42
для учащихся на занятиях физической культурой**

1. Общие положения инструкции для учащихся на занятиях физкультурой

1.1. Данная инструкция по охране труда для учащихся на уроках физкультуры разработана для учащихся, занимающихся на уроках физической культуры в школе.

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

1.2. Учащиеся в течение учебного года занимаются соответственно программы по физическому воспитанию для средней школы.

Место занятий определяется согласно программному материалу, погодным условиям, целям и задачам урока:

I, IV четверть - Лёгкая атлетика
место занятий: два футбольных стадиона, беговая дорожка (длиной 200 м), баскетбольная и две волейбольные площадки;

II, III четверть - Спортивные игры, гимнастика
место занятий: спортивный зал, тренажёрная комната, хореографический класс.

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.

Учащиеся специальной медицинской группы на основании справок ВКК, занимаются в группах лечебной физкультуры согласно расписанию.

1.4. На первых уроках каждой четверти учащиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале учёта проведения инструктажа по охране труда.

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 учащихся на уроке.

1.6. В течение учебного процесса проводится текущий инструктаж по охране труда с целью ознакомления учащихся 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 учёта проведения инструктажа по охране труда.

1.7. Во время занятий учащиеся 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. Учащиеся соблюдают инструкцию по охране труда для учащихся на уроках физической культуры, а также требования санитарных норм и правила личной гигиены.

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

2. Требования техники безопасности перед началом урока физкультуры

2.1. Перед началом каждой новой темы, учитель физической культуры проводит инструктаж учащихся, обучает безопасным правилам проведения упражнения, вида деятельности,

о чём делается запись в соответствующем журнале учёта проведения инструктажа по охране труда.

2.2. На перемене учащиеся переодеваются в автономных раздевалках (мужской, женский). Перед началом урока необходимо снять часы, булавки, 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, не готовые к уроку по болезни, или другой причине, присутствуют на занятии в сменной обуви (если урок проводится в зале).

2.5. Учащиеся, пришедшие на урок после болезни, допускаются к занятиям только с разрешения врача.

2.6. Учитель физкультуры сообщает учащимся о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, о правилах использования специального спортивного оборудования, инвентаря.

2.7. Учитель физкультуры предупреждает о возможных опасных и неправильных способах выполнения задач, которые запрещено применять на уроках физкультуры.

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

2.9. Учитель физической культуры напоминает учащимся о правильной эксплуатации тренажёрных станков и спортивных снарядов.

3. Требования безопасности на уроке физкультуры

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

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

3.3. В течении урока физкультуры учащиеся 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 учащиеся обучаются приёмам и методам страховки и само страховки при выполнении упражнений. Перед выполнением сложных упражнений выполнять подготовительные, подводящие, специальные упражнения.

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

3.6. При проведении на занятиях физкультурой спортивных игр школьникам необходимо ознакомиться с инструкцией по охране труда при занятиях спортивными и подвижными играми на уроках физкультуры общеобразовательного учебного учреждения.

3.7. Во время урока и выполнения спортивных упражнений школьники соблюдают инструкцию по охране труда для учащихся на занятиях физической культуры в общеобразовательном учебном учреждении.

4. Требования охраны труда по окончании занятия физической культурой

4.1. 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.

4.2. Учащиеся организованно, строем покидают спортивный зал или спортивную площадку и расходятся по раздевалкам.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях на уроках физкультуры

5.1. При выявлении фактов угрозы жизни и здоровью работников и учащихся (заболевании, травме, несчастном случае), учитель физической культуры сразу докладывает в медицинскую службу школы, дежурному администратору, директору школы.

5.2. 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.

5.3. При возникновении аварийных ситуаций:

- сообщить администрации, директору;
- сообщить пожарной охране по тел. 101;
- принять меры по эвакуации учащихся из помещения;
- отключить электросеть.

6. Требования по оказанию первой помощи учащимся на уроках физкультуры

6.1. 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.

6.2. 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.

6.3. При вывихах:

а) наложить холодный компресс;

б) сделать тугую повязку.

6.4. 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.

6.5. 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.

6.6. 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.

6.7. При сотрясении головного мозга:

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

6.8. 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.

6.9. 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.

6.10. Повреждение органов брюшной полости:

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

Специалист по ОТ

Сопешкина

Е.В.Сопегина