

**МОУ «Исменецкая средняя
общеобразовательная школа»
Звениговский район
Республика Марий Эл**

Утверждаю
Директор МОУ «Исменецкая СОШ»
_____ В. Л. Созонов
«___» _____ 2016 г.

**ПАСПОРТ КАБИНЕТА
СПОРТИВНОГО ЗАЛА**

Заведующий кабинетом: Муравьев Н.С.

Исменцы
2016 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома учреждения

« ____ » _____ г.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

« ____ » _____ г.

ИНСТРУКЦИЯ № ____
по охране труда для инструктора по физической культуре

1 .Общие требования безопасности.

1.1. К самостоятельной работе инструктором по физической культуре допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, прошедшие соответствующую подготовку, инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При работе инструктором по физической культуре соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.

1.3. При проведении занятий в гимнастическом зале возможно воздействие на работающих и детей следующих опасных факторов:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности зала для гимнастических занятий;
- травмы при падении детей во время проведения подвижных игр и гимнастических упражнений;
- поражение электрическим током при использовании неисправных электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов.

1.4. В зале для гимнастических занятий должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.

1.5. Работающие обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.

1.6. При несчастном случае немедленно сообщить об этом администрации учреждения.

1.7. В процессе работы соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.

1.8. 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 безопасности перед началом работы.

2.1. Включить полностью освещение зала для гимнастических занятий и убедиться в исправной работе светильников. Наименьшая освещенность должна быть: при

люминесцентных лампах не менее 200 лк. (13 Вт/кв.м.), при лампах накаливания не менее 100 лк. (32 Вт/кв.м.).

2.2. Убедиться в исправности электрооборудования зала для гимнастических занятий: светильники должны быть надежно подвешены к потолку и иметь светорассеивающую арматуру; электрические коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, а электророзетки - фальшвилками; корпуса и крышки выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.3. При использовании на занятиях электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов убедиться в их исправности и целостности подводящих кабелей и электровилок.

2.4. Проверить санитарное состояние зала для гимнастических занятий и проветрить его, открыв окна или фрамуги и двери. Окна в открытом положении фиксировать крючками, а фрамуги должны иметь ограничители. Проветривание закончить за 30 мин. до прихода детей.

2.5. Убедиться в том, что температура воздуха в зале для гимнастических занятий не ниже 19°C.

2.6. Во избежание падения и травмирования детей убедиться в том, что ковры и дорожки надежно прикреплены к полу, а спортивный инвентарь исправен и надежно закреплен.

3. Требования безопасности во время работы.

3.1. Поддерживать дисциплину и порядок во время занятий, следить за тем, чтобы дети выполняли все указания инструктора.

3.2. Не разрешать детям самовольно покидать место проведения занятия.

3.3. Перед выполнением гимнастических упражнений обязательно провести с детьми небольшую разминку.

3.4. При выполнении упражнений на шведской лестнице, других спортивных снарядах на высоте от пола обязательно страховать детей от падения, не разрешать им самостоятельно без разрешения инструктора подниматься на высоту.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между детьми, чтобы не было столкновений.

3.6. При выполнении прыжков и соскоков следить за тем, чтобы дети приземлялись мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.7. При проведении подвижных игр и соревнований следить за тем, чтобы не было столкновений между детьми, толчков и ударов по рукам и ногам.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении пожара немедленно эвакуировать детей из зала для гимнастических занятий, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

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

4.3. При поражении электрическим током немедленно отключить напряжение и в случае отсутствия у пострадавшего дыхания и пульса сделать ему искусственное дыхание или провести непрямой (закрытый) массаж сердца до восстановления дыхания и пульса и отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение

5. Требования безопасности по окончании работы.

5.1. Выключить электрические звуковоспроизводящие аппараты.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.3. Проветрить зал для гимнастических занятий, закрыть окна, фрамуги и выключить свет.

6. Ответственность за несоблюдение требований инструкции.

6.1. Лица, нарушившие данную инструкцию, несут ответственность в судебном или административном порядке согласно с правилами внутреннего распорядка детского (учебного) учреждения, а также действующему законодательству.

Инструктор по физической культуре: _____

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома учреждения

« ____ » _____ г.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

« ____ » _____ г.

ИНСТРУКЦИЯ № __
по пожарной безопасности в школе

1. Общие требования пожарной безопасности

- 1.1. Территория учреждения должна постоянно содержаться в чистоте. Отходы горючих материалов, опавшие листья и сухую траву следует регулярно убирать и вывозить с территории.
- 1.2. Эвакуационные проходы, тамбуры и лестницы не загромождать каким-либо оборудованием и предметами.
- 1.3. В период пребывания в здании учреждения людей двери эвакуационных выходов закрывать только изнутри с помощью легко открывающихся запоров.
- 1.4. Двери (люки) чердачных и технических помещений должны быть постоянно закрыты на замок.
- 1.5. Установки пожарной автоматики должны эксплуатироваться в автоматическом режиме и круглосуточно находиться в работоспособном состоянии.
- 1.6. Огнетушители должны размещаться в легко доступных местах на высоте не более 1,5 м, где исключено их повреждение, попадание на них прямых солнечных лучей, непосредственное воздействие отопительных и нагревательных приборов.
- 1.7. Неисправные электросети и электрооборудование немедленно отключать до приведения их в пожаробезопасное состояние.
- 1.8. На каждом этаже, на видном месте должен быть вывешен план эвакуации на случай возникновения пожара, утверждённый руководителем.
- 1.9. В коридорах и на дверях эвакуационных выходов должны быть предписывающие и указательные знаки безопасности.
- 1.10. По окончании занятий работники учреждения должны тщательно осмотреть свои закреплённые помещения и закрыть их, обесточив электросеть.

2. Запрещается:

- 2.1. Разводить костры, сжигать мусор на территории учреждения.
- 2.2. Курить в помещениях учреждения.
- 2.3. Производить сушку белья, устраивать склады, архивы и т.д. в чердачных помещениях.
- 2.4. Проживать в здании учреждения обслуживающему персоналу и другим лицам.
- 2.5. Хранить в здании учреждения легковоспламеняющиеся, горючие жидкости и другие легковоспламеняющиеся материалы.
- 2.6. Использовать для отделки стен и потолков горючие материалы.
- 2.7. Снимать предусмотренные проектом двери вестибюлей, холлов, коридоров и лестничных клеток.
- 2.8. Забивать гвоздями двери эвакуационных выходов.
- 2.9. Оставлять без присмотра включенные в сеть электроприборы.

2.10. Применять в качестве электрической защиты самодельные и некалиброванные предохранители («жучки»).

2.11. Проводить огневые, сварочные и другие виды пожароопасных работ в здании учреждения при наличии в помещениях людей, а также без письменного приказа.

2.12. Проводить уборку помещения с применением бензина, керосина и других легковоспламеняющихся и горючих жидкостей, а также производить отопление замёрзших труб паяльными лампами и другими способами с применением открытого огня.

3. Действия при возникновении пожара.

3.1. Немедленно сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть по телефону № 01.

3.2. Немедленно оповестить людей о пожаре и сообщить руководителю учреждения или заменяющему его работнику.

3.3. Открыть все эвакуационные выходы и эвакуировать людей из здания.

3.4. Вынести из здания наиболее ценное имущество и документы.

3.5. Покидая помещение или здание, выключить вентиляцию, закрыть за собой все двери и окна во избежание распространения огня и дыма в смежные помещения.

3.6. Силами добровольной пожарной дружины приступить к тушению пожара и его локализации с помощью первичных средств пожаротушения.

3.7. Отключить электросеть и обеспечить безопасность людей, принимающих участие в эвакуации и тушении пожара, от возможных обрушении конструкций, воздействия токсичных продуктов горения и повышенной температуры, поражения электрическим током.

4. Ответственность за несоблюдение требований инструкции.

4.1. Лица, нарушившие данную инструкцию, несут ответственность в судебном или административном порядке согласно с правилами внутреннего распорядка детского (учебного) учреждения, а также действующему законодательству.

Ответственный за противопожарное
состояние здания _____

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома учреждения

« _____ » _____ г.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

« _____ » _____ г.

Должностная инструкция учителя физической культуры

1. Общие положения.

1.1. Настоящая должностная инструкция разработана на основе тарифно-квалификационной характеристики учителя, утверждённой приказом Минобразования Российской Федерации Госкомвуза Российской Федерации от 31 августа 1995 года №463/1268 по согласованию с Министерством труда Российской Федерации (постановление от 17 августа 1995 года № 46). При составлении инструкции учтены также Примерные рекомендации об организации службы охраны труда в общеобразовательном учреждении системы Министерства образования Российской Федерации, утверждённые приказом Минобразования Российской Федерации от 25 февраля 1995 года № 92.

1.2. Учитель назначается и освобождается от должности директором школы.

1.3. Учитель должен иметь высшее или среднее профессиональное образование без предъявления требований к стажу педагогической работы.

1.4. Учитель подчиняется непосредственно директору школы.

1.5. В своей деятельности учитель руководствуется Конституцией и законами Российской Федерации, указами Президента, решениями Правительства Российской Федерации; правилами и нормами охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, а также Уставом и Правилами внутреннего трудового распорядка, приказами и распоряжениями директора, настоящей инструкцией и трудовым договором.

1.6. Учитель соблюдает Конвенцию о правах ребёнка.

2. Функции.

Основными направлениями деятельности учителя являются:

2.1. Обучение и воспитание обучающихся с учетом специфики преподаваемого предмета и возраста обучающегося.

2.2. Содействие социализации обучающихся, формированию у них общей культуры, осознанному выбору ими и последующему освоению профессиональных образовательных программ.

2.3. Обеспечение режима соблюдения норм и правил техники безопасности в учебном процессе.

2.4. Обучение учащихся в условиях шестидневной (пятидневной) рабочей недели.

2.5. Организует вторичную занятость учащихся.

3. Должностные обязанности учителя физической культуры.

Учитель исполняет следующие обязанности:

3.1. Осуществляет обучение и воспитание обучающихся с учетом специфики преподаваемого предмета, проводит уроки и другие занятия в соответствии с расписанием в указанных помещениях.

3.2. Учитель обязан иметь тематический план работы по предмету в каждой параллели классов на учебную четверть и рабочий план на каждый урок.

3.3. В своей работе по предмету использует разнообразные приемы, методы и средства обучения. Реализует образовательные программы. Может переставлять по своему усмотрению темы уроков в отдельных разделах программы. Проводит с учащимися установленное учебным планом количество контрольных и практических работ, а также необходимые учебные экскурсии. Обеспечивает уровень подготовки, соответствующий требованиям государственного образовательного стандарта и несет ответственность за их реализацию не в полном объеме.

3.4. Отвечает за выполнение приказов «Об охране труда и соблюдении правил техники безопасности» и «Об обеспечении пожарной безопасности»:

- безопасное проведение образовательного процесса;
- принятие мер по оказанию доврачебной помощи пострадавшему, оперативное извещение руководства о несчастном случае;
- проведение инструктажа обучающихся (воспитанников) по безопасности труда на учебных занятиях, воспитательных мероприятиях с обязательной регистрацией в классном журнале или «Журнале инструктажа учащихся по охране и безопасности труда»;
- организацию изучения учащимися (воспитанниками) правил по охране труда, дорожного движения, поведения в быту и т.п.;
- осуществление контроля за соблюдением правил (инструкций) по охране труда.

3.5. Ведет в установленном порядке учебную документацию, осуществляет текущий контроль успеваемости и посещаемости учащихся на уроках, выставляет текущие оценки в классный журнал и дневники, своевременно сдает администрации необходимые отчетные данные.

3.6. Работает в экзаменационной комиссии по итоговой аттестации обучающихся.

3.7. Допускает в соответствии с Уставом учреждения администрацию школы на свои уроки в целях контроля за работой.

3.8. Заменяет уроки отсутствующих учителей по распоряжению администрации.

3.9. Соблюдает Устав учреждения, Коллективный договор, Правила внутреннего трудового распорядка, требования данной инструкции, а также локальные акты учреждения, приказы и распоряжения администрации учреждения.

3.10. Соблюдает права и свободы обучающихся, содержащиеся в Законе РФ «Об образовании», Конвенции о правах ребенка.

3.11. Осуществляет связь с родителями обучающихся (или их законными представителями).

3.12. Систематически повышает свою профессиональную квалификацию. Участвует в деятельности методических объединений и других формах методической работы.

3.13. Согласно годовому плану работы учреждения принимает участие в работе педагогических советов, производственных совещаний, совещаний при директоре, родительских собраний, а также предметных секций, проводимых вышестоящей организацией.

3.14. В соответствии с графиком дежурства по школе дежурит во время перемен между уроками. Как классный руководитель периодически дежурит со своим классом по школе. Приходит на дежурство за 30 минут до начала уроков и уходит через 30 минут после их окончания.

- 3.15. Проходит периодически бесплатные медицинские обследования.
- 3.16. Соблюдает этические нормы поведения, является примером для учащихся, воспитанников.
- 3.17. Учителю запрещается:
- изменять по своему усмотрению расписание занятий;
 - отменять, удлинять или сокращать продолжительность уроков (занятий) и перемен между ними;
 - удалять учащегося с урока;
 - курить в помещении школы.
- 3.18. При выполнении учителем обязанностей заведующего учебным кабинетом учитель:
- проводит паспортизацию своего кабинета;
 - постоянно пополняет кабинет методическими пособиями, необходимыми для прохождения учебной программы, приборами, техническими средствами обучения;
 - организует с учащимися работу по изготовлению наглядных пособий;
 - в соответствии с приказом директора «О проведении инвентаризации» списывает в установленном порядке имущество, пришедшее в негодность;
 - разрабатывает инструкции по охране труда и технике безопасности;
 - принимает участие в смотре учебных кабинетов.
- 3.19. Проводит ежегодно перед приемкой школы на готовность испытания крепления всего оборудования физкультурного зала, а также всех физкультурных форм на пришкольном участке.
- 3.20. Проводит испытания спортивного инвентаря в соответствии с требованиями техники безопасности и составляет акты об исправности гимнастических снарядов.
- 3.21. Разрабатывает и представляет на утверждение директору школы обязательную «Инструкцию о правилах поведения учащихся в спортивном зале».
- 3.22. Составляет на полугодие расписание занятий спортивных секций и график проведения соревнований внутри школы по видам спорта.
- 3.23. Формирует сборные команды школы по видам спорта для участия в соревнованиях всех уровней.
- 3.24. Проводит спортивные праздники в школе в соответствии с планом работы.
- 3.25. Содействует привлечению к занятиям физкультурой педагогического коллектива школы.
- 3.26. Оказывает посильную помощь в организации туристской работы.
- 3.27. Выполняет санитарные правила и нормы организации обучения.
- 3.28. Организует работу родительского патруля, родительского комитета класса, вовлекает родителей и общественность в проведение воспитательной работы.
- 3.29. Осуществляет выполнение Закона РФ «Об образовании» (всеобуч).
- 3.30. Самостоятельно планирует воспитательную работу в классе, руководствуясь инструктивно-методическими рекомендациями управления образования, школы.
- 3.31. Должен знать:
- Законодательные акты РФ в области образования и нормативно-правовые документы по вопросам образования, правам ребенка;
 - Основы трудового законодательства;
 - Педагогика, психологию, возрастную физиологию, школьную гигиену;
 - Методики, прогрессивные педагогические технологии обучения и воспитания учащихся;

- Содержание, принципы организации обучения по предмету;
- Программы, учебники, учебные пособия;
- Правила и нормы охраны труда.

4. Права.

Учитель имеет право:

- 4.1. Участвовать в управлении школой в порядке, определяемом уставом школы.
- 4.2. На защиту профессиональной чести и достоинства.
- 4.3. Знакомиться с жалобами и другими документами, содержащими оценку его работы, давать по ним объяснения.
- 4.4. Защищать свои интересы самостоятельно и (или) через представителя, в том числе адвоката, в случае дисциплинарного (служебного) расследования связанного с нарушением учителем норм профессиональной этики.
- 4.5. На конфиденциальность дисциплинарного (служебного) расследования, за исключением случаев, предусмотренных законом.
- 4.6. Повышать квалификацию.
- 4.7. Аттестоваться на добровольной основе на соответствующую квалификационную категорию и получить ее в случае успешного прохождения аттестации.
- 4.8. Давать обучающимся во время занятий и перемен обязательные распоряжения, относящиеся к организации занятий и соблюдению дисциплины, привлекать их к дисциплинарной ответственности в случаях и порядке установленных уставом и правилами о поощрениях и взысканиях обучающихся в школе.

5. Ответственность.

В установленном законодательством РФ порядке учитель несет ответственность за:

- 5.1. Реализацию не в полном объеме образовательных программ в соответствии с учебным планом и графиком учебного процесса.
- 5.2. Жизнь и здоровье обучающихся во время образовательного процесса.
- 5.3. Нарушение прав и свобод обучающихся.
- 5.4. За исполнение или ненадлежащее исполнение без уважительных причин устава и правил внутреннего трудового распорядка школы, законных распоряжений директора школы и иных локальных нормативных актов, должностных обязанностей, установленных настоящей инструкцией, учитель несет дисциплинарную ответственность в порядке, определенном трудовым законодательством.
- 5.5. За применение, в том числе однократное, методов воспитания, связанных с физическим и (или) психическим насилием над личностью обучающегося, а также совершение иного аморального проступка учитель может быть освобожден от занимаемой должности в соответствии с трудовым законодательством.
- 5.6. За виновное причинение школе или участникам образовательного процесса ущерба в связи с исполнением (неисполнением) своих должностных обязанностей учитель несет материальную ответственность в порядке и в пределах, установленных трудовым и (или) гражданским законодательством.

6. Взаимоотношения. Связи по должности.

Учитель:

- 6.1. Работает в режиме выполнения объема установленной ему учебной нагрузки в соответствии с расписанием учебных занятий, участия в обязательных плановых

общешкольных мероприятиях и самопланирования обязательной деятельности, на которую не установлены нормы выработки.

6.2. В период каникул, не совпадающий с отпуском, привлекается администрацией школы к педагогической, методической или организационной работе в пределах времени не превышающей 36 часов в неделю. График работы учителя в каникулы утверждается приказом директора школы.

6.3. Заменяет в установленном порядке временно отсутствующих учителей на условиях почасовой оплаты и по тарификации (в зависимости от срока замены).

С инструкцией ознакомлен: _____

ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ

по мерам безопасности для учащихся

по предмету «Физическая культура»

Основные понятия физической культуры.

Физическая культура - органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

Физкультурник - человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования.

Физическое развитие - это биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания.

Программа физического воспитания предусматривает изучение учащимися теоретических тем и овладение рядом практических физических упражнений из различных видов спорта.

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

II. Требования безопасности перед началом урока

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 четко выполнять задания учителя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

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 ухудшении 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.

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома

« _____ » _____ Г.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

« _____ » _____ Г.

ИНСТРУКЦИЯ №__
для учащихся по мерам безопасности
при занятиях подвижными играми

I. Общие требования безопасности

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные 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 объяснения 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 отстранен 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, висючие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; мячи положить на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения задания;

- 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 нее на 1-2 м.

ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ

Учащийся должен:

- пропустить вперед 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 ваш 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 экстренных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении 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.

Составитель инструкции:

учитель физкультуры _____

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

1. Общие положения.

1.1 Настоящие правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, внеклассных и внешкольных занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах, внешкольных учреждениях и оздоровительных лагерях различного типа.

1.2 Административный, педагогический и медицинский персонал образовательных учреждений должен руководствоваться настоящими Правилами, знать и строго соблюдать их в практической деятельности по физическому воспитанию учащихся (воспитанников) и при занятиях с ними спортом.

1.3 Учитель ФК и лицо, проводящее занятие по физическому воспитанию по внешкольной работе, несут прямую ответственность за охрану жизни, и здоровья учащихся и обязаны:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятия, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявленным к месту проведения занятий настоящими правилами, инструктировать школьников о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать школьников безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося; в необходимых случаях обеспечить страховку; при появлении у учащегося признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу;

- после окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий, убедиться в отсутствии напряжения в электросети и устранить обнаруженные недостатки.

Инструктажи по охране труда с обучающимися проводить в следующем порядке:

- а) вводный инструктаж проводится вновь прибывшими школьниками один раз за все время обучения;

- б) инструктаж на рабочем месте (I четверть – первое занятие в сентябре и первое занятие в III четверти) проводится со всеми учениками не менее двух раз в год и инструктаж по видам спорта, которые запланированы в этих четвертях.

После проведения инструктажей они фиксируются в журнале установленной формы.

- в) во II и IV четвертях, когда учащиеся переходят заниматься со спортивных площадок в спортивный зал, с ними проводится повторный инструктаж на рабочем

месте и доводится до сведения инструкция по виду спорта. В классном журнале, в графе «тема занятия» записывается «беседа о мерах безопасности» с подписью учителя

1.4 Порядок действий в случае, если учащийся во время учебного процесса получил травму:

- а) оказать первую медицинскую помощь;
- б) доставить пострадавшего в лечебное учреждение;
- в) немедленно сообщить о несчастном случае руководителю учреждения (дежурному администратору) и родителям пострадавшего;
- г) при необходимости принять участие в расследовании несчастного случая.

1.5 На администрацию школ возлагается ответственность за исправность спортивного инвентаря и оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий.

1.6 На медицинский персонал возлагается ответственность за проведение в установленном порядке лечебно-профилактических мероприятий, содействующих сохранению здоровья учащихся, а так же осуществление санитарного надзора за местами и условиями проведения учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

1.7 Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря, без специальной спортивной одежды, а так же в отсутствие учителя не допускается.

1.8 Решение о невозможности проведения спортивных мероприятий на открытом воздухе в связи метеорологическими условиями выносятся местными органами.

1.9 Разрешение на проведение занятий по физической культуре в школе выдается комиссией образовательного учреждения при приеме школы к новому учебному году. Разрешение оформляется актом установленной формы.

Освещенность физкультурного зала должна быть не менее величин, приведенных в таблице:

Наименование вида спорта	Освещенность наименьшая, лк	Плоскость и зона, в которой нормируется освещенность
Баскетбол, волейбол, ручной мяч	300	Горизонтальная на уровне пола
	100	Вертикальная на высоте 2 м от пола
Гимнастика, борьба	200	Горизонтальная на уровне пола, ковра
Легкая и тяжелая атлетика	150	Горизонтальная на уровне пола
Учебные занятия по физической культуре:		
а) при люминесцентных лампах;	200	Горизонтальная на поверхности пола
	75	Вертикальная на высоте 2 м от пола
	100	Горизонтальная на поверхности пола
б) при лампах накаливания	50	Вертикальная на высоте 2 м от пола

В качестве источников света для залов должны быть использованы люминесцентные светильники типа потолочных плафонов, снабженные бесшумными пускорегулирующими аппаратами, либо светильники с лампами накаливания, полностью отраженного или преимущественно отраженного светораспределения, при этом применение светильников с защитными углами менее 30 градусов не допускается. Управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отключения светильной установки. Для этой цели электрическая сеть, снабжающая физкультурный зал, должна быть оборудована рубильниками или двухполюсными выключателями. Рубильники должны управляться и устанавливаться вне помещений – в коридоре, на лестничной площадке и др.

Примерные нормы температуры воздуха, при которых возможно проведение зимних, спортивных мероприятий школьников (для средней полосы европейской части РФ)

Участники спортивных мероприятий	Температура воздуха в зависимости от состояния игры			
	Безветренно	Ветер умеренный, до 5 м/с	Ветер сильный, 5-19 м/с	Ветер сильный, штормовой, пурга
учащиеся 12-13 лет	-1 ⁰ С	-8 ⁰ С	-5 ⁰ С	занятия не проводятся
учащиеся 14-15 лет	-15 ⁰ С	-12 ⁰ С	-8 ⁰ С	
учащиеся 16 лет	-16 ⁰ С	-15 ⁰ С	-10 ⁰ С	
лица, сдающие контрольные нормативы	-20 ⁰ С	-18 ⁰ С	-12-15 ⁰ С	
спортсмены не ниже 3 разряда (лыжи) и участники соревнований, проводимых на стадионах (хоккей, коньки)	-25 ⁰ С	-20 ⁰ С	-17-18 ⁰ С	

Учебные помещения проветриваются во время перемен, а рекреационные – во время уроков.

До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание учебных помещений. Длительность сквозного проветривания определяется погодными условиями согласно таблице. В теплые дни целесообразно проводить занятия при открытых фрамугах и форточках.

Длительность сквозного проветривания учебных помещений в зависимости от температуры наружного воздуха

Наружная температура, ⁰ С	Длительность проветривания помещения, мин.	
	в малые перемены	в большие перемены и между сменами
от +10 до +6	4-10	25-35
от +5 до 0	3-7	20-30
от 0 до -5	2-5	15-25
от -5 до -10	1-3	10-15
ниже -10	1-1,5	5-10

Температура воздуха в зависимости от климатических условий должна составлять:

- в спортзале и комнатах для проведения секционных занятий 15-17⁰С;
- в раздевалке спортивного зала - 9-23⁰С.

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома

« ____ » _____ Г.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

« ____ » _____ Г.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР

При занятиях физическими упражнениями очень важно соблюдать меры безопасности. Задача каждого педагога, занимающегося физическими упражнениями с детьми, не только развивать физическое здоровье подопечных, но и не допустить из-за недосмотра травм, ушибов, ухудшения общего состояния ребенка. Для этого существуют определенные правила по технике безопасности при занятии физическими упражнениями, которые каждый педагог обязан строго соблюдать и требовать того же от занимающихся.

I. Допуск.

1. Любая группа занимающихся (группа детского сада, школьный класс, команда) до занятий (учебного года, сезонных игр) проходит медицинский осмотр. Результаты осмотра отмечаются на отдельной странице в классных журналах, журналах групп детского сада, журналах спортивных секций, заявках на участие в соревнованиях врачом, его подписью и печатью медицинского учреждения.

2. К занятиям физическими упражнениями в основной группе занимающихся допускаются дети с отметкой в журнале «Здоров. Основная группа». Все остальные могут заниматься по специальной программе в группах ЛФК (лечебной физической культуры).

II. Форма одежды.

Форма одежды во всех случаях занятий должна соответствовать виду занятий:

– подвижные игры летом и в спортзале: кеды, полукеды, тренировочный костюм или маечка с трусами;

– подвижные игры зимой на открытом воздухе: кеды или полукеды на хлопчатобумажный и шерстяной носок, нижнее теплое белье, свитер с высоким «горлом», теплый спортивный костюм, шерстяная шапочка, перчатки;

– в спортивных видах форма одежды должна соответствовать назначению, и обязательно наличие защитных средств (щитки, маски, шлемы, нагрудники, наплечники, налокотники и т. д.).

III. Выбор мест для занятий.

1. Любое место для занятий с детьми физическими упражнениями должно быть вдали от автодорог или огорожено.

2. Площадка для игр на открытом воздухе должна быть не менее 8 × 12 метров. Лучшее покрытие – травяное. Можно заниматься на асфальтовом покрытии, оно дает возможность проводить занятия даже в дождливую погоду. Зимой площадку надо очищать от снега. В помещении использовать спортзал, рекреации и даже классные комнаты. В спортзале спортивные снаряды убирают или огораживают их гимнастическими матами.

Категорически запрещается детям в отсутствие руководителя заниматься на снарядах.

На футбольных полях, ледовых, игровых площадках самостоятельный выход команд без учителя, тренера запрещен.

3. Места занятий (спортзалы, рекреации, площадки и поля) всегда должны быть чисто убранными, не иметь ям, бугров, посторонних предметов.

IV. Вводный инструктаж по ТБ.

Перед каждым занятием педагог должен провести вводный инструктаж по ТБ, а во время занятий – перед каждым новым видом (подвижные игры). Школьников инструктирует учитель ФК перед началом учебного года с записью в журнале по ТБ строго под роспись каждого ученика. Учащиеся первых классов прослушивают инструктаж, а расписывается за них классный руководитель или родители.

V. Температурный режим.

Для спортзалов важно сквозное проветривание на 5–10 минут при отсутствии детей через каждый час.

Температура воздуха в спортзале должна быть +14 °С. Занятия на открытом воздухе зимой проводить в безветренную погоду или при слабом ветре (до 2 м/с): с учащимися 1–3 классов при температуре воздуха не ниже –15 °С, а с учащимися 4–11 классов – не ниже –20 °С.

VI. Инвентарь.

Инвентарь подвижных и спортивных игр очень разнообразен, но в основном это мячи. Инвентарь должен быть исправен и проверяется каждый раз перед использованием. Запрещается пользоваться инвентарем с трещинами, сколами, пропускающими воздух (плавсредства), худыми покрышками мячей, нешлифованными ручками различных приспособлений, изготовленных из дерева. На инвентаре не должно быть торчащих гвоздей, болтов, острых краев и т. п.

VII. Гигиенические требования.

Каждый занимающийся должен быть в чистой и опрятной спортивной форме.

Ногти на руках и ногах должны быть постоянно коротко пострижены.

Запрещается заниматься, если учащиеся пришли на урок с различными украшениями на костюме, на голове, на руках; запрещается для крепления волос на голове использовать любые приспособления (шпильки, заколки, гребенки и т. п.) – крепить только резинками.

Карманы должны быть совершенно пусты, можно оставить носовой платок.

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЭСТАФЕТ

1. Если препятствие берется прыжком с разбега, то за ним надо оставлять свободное пространство 4-5 м.
2. В местах соскоков с высоких препятствий уложить маты (в зале), предусмотреть ямы с песком (на площадке).
3. Высоту препятствий для перелазания, прыжков, соскоков, бега по узкой опоре регулировать с учетом возраста участников и их физической подготовки.
4. Включая в эстафету кувырки, оговорить, чтобы игроки выполняли их с места или не более чем двух шагов разбега.
5. На пути движения не должно быть посторонних предметов.
6. Расстановку команд, интервал между ними и пути движения надо спланировать так, чтобы исключить столкновение.
7. В местах сложных препятствий обеспечить страховку.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА

При занятиях физическими упражнениями охрана жизни и здоровья учащихся осуществляется врачом, учителем физической культуры и учителем начальных классов. Анализ причин травм свидетельствует о том, что большинство из них можно было предупредить.

Основными причинами возникновения травм при занятиях физическими упражнениями являются причины методического и организационного характера:

- предъявление школьникам физических нагрузок, не соответствующих уровню их физического развития и двигательной подготовленности, когда развитие утомления вызывает нарушение координации движений;

- использование плохо сформированных умений и навыков в качестве средств развития физических способностей, что ведет к отвлечению внимания учащихся от техники выполнения двигательного действия и, как следствие, к нарушению точности воспроизведения пространственных и временных параметров двигательного действия;

- невыполнение правил функциональной подготовки организма перед выполнением физических упражнений (например, перед значительными нагрузками не проведена разминка или разминка была слишком интенсивной, что вызвало преждевременное утомление учащихся);

- отсутствие у учителя умений и навыков в применении страховки при обучении школьников двигательным действиям.

«Утверждаю».

Директор МОУ «Исменецкая средняя общеобразовательная школа»

_____/Созонов В.Л./

« ____ » _____ 2016 г.

**План проведения спортивно-массовых мероприятий
МОУ «Исменецкая средняя общеобразовательная школа»
на 2016-2017 год**

№	Виды состязаний	Участники (классы)	Форма проведения	Сроки проведения
1	Открытие спортивного сезона. Легкоатлетический кросс	1-4 (МД); 5-8 (МД); 9-11 (МД)	массовые забеги	2 неделя сентября
2	Кубок по футболу	5-7 (МД); 8-11 (МД)	олимпийская (по две игры)	2-3 неделя октября
3	Кубок по пионерболу	5-7 (МД)	олимпийская (по две игры)	1 неделя октября
4	Кубок по баскетболу	8-11 (МД)	олимпийская (по две игры)	2 неделя октября
5	Кубок по волейболу	7-11 (МД)	олимпийская (по две игры)	3 неделя октября
6	Веселые старты	5-7 (сбор), 8-9 (сбор)	день по выбору	4-5 недели октября
7	Туристические походы	1-11 (весь класс)	однодневная	май-июнь
8	Первенство по баскетболу	8-11 (МД)	круговая	2-4 недели ноября
9	Первенство по волейболу	7-11 (МД)	круговая	январь
10	Первенство по лыжным гонкам	1-4	день по выбору	февраль
11	Подвижные игры	1-2 (сбор), 3-4 (сбор)	круговая	октябрь, март, декабрь, май
12	Подвижные игры	5-7 (сбор), 8-9 (сбор)	круговая	декабрь, март
13	Веселые старты	1-4 (две команды)	один день (все)	декабрь
13	Первенство по стрельбе	5-7 (МД); 8-11 (МД)	один день (все)	февраль
14	Первенство по футболу	3-4 (МД); 5-7 (МД); 8-11 (МД)	круговая	1-3 недели апреля
15	Военно-спортивные игры	все классы	1-4 (в качестве гостей)	февраль, май
16	Легкоатлетическая эстафета	5-11 (сбор), учителя	день по выбору	май

**Список спортивного инвентаря МОУ «Исменецкая СОШ»
на 2016-2017 учебный год**

№	Инвентарь	Количество шт.
1	Перекладина высокая	1
2	Перекладина низкая	1
3	Маты	10
4	Брусья	1
5	Конь	1
6	Козел	2
7	Мост гимнастический	1
8	Кольца баскетбольные	2
9	Сетка волейбольная	1
10	Тренажер	4
11	Гимнастическая стенка	4
12	Лестница гимнастическая	3
13	Мяч футбольный	1
14	Мяч волейбольный	3
15	Мяч баскетбольный	6
16	Мяч набивной	1
17	Обручи	7
18	Лыжи деревянные	10
19	Скамейки гимнастические	4
20	Учебники 3, 4, 5, 6, 7 классы	45

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Исменецкая СОШ»
_____ В. Л. Созонов
« ____ » _____ г.

АКТ-РАЗРЕШЕНИЕ
на проведение занятий в спортивном зале
и на спортивных площадках МОУ «Исменецкая СОШ»

Комиссия в составе:

- директора школы _____
- председателя профкома _____
- отв. за спортзал _____
- в присутствии: _____

На основании «Положения о службе охраны труда в системе Министерства образования Российской Федерации № 92 от 27.02.95 г., произвели проверку готовности к эксплуатации спортивного зала.

Проверкой установлено:

-
-
1. Площадь: спортивного зала _____ м, спортплощадки (на улице) – футбольное поле _____ м.
 2. Состояние электропроводки _____
 3. Соблюдение сантехнических норм, освещенность, температура, санитарное состояние помещения

 4. Противопожарное состояние помещения, оснащенность пожарным инвентарем

 5. Наличие журналов инструктажа по мерам безопасности

 6. Наличие инструкций по мерам безопасности _____
 7. Наличие актов испытания гимнастических снарядов, спортивного оборудования (оформленных на день работы комиссии)

 8. Проведение в установленные сроки аттестации по охране труда учителей физкультуры _____

9. Наличие и состояние ограждений, крепления баскетбольных щитов, шведских стенок, другого спортивного оборудования

10. Проведение в установленные сроки медицинского обследования учителей

11. Состояние вентиляционного хозяйства, соблюдение правил его эксплуатации

Предложение и заключение комиссии:

Приложение к акту:

1. План спортзала с размещением стационарного оборудования.
2. План спортплощадок с размещенным оборудованием.
3. Протокол проверки освещенности.
4. Акты испытания гимнастических снарядов на _____ листах.

Председатель комиссии _____

Члены комиссии

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | 6. _____ |

