**КОММУНАЛЬНОЕ ГУ**

**«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №23»**

**Журнал**

по технике безопасности

на уроках физической культуры

на 2018-2019 учебный год

г. Актау

**Инструкция**

**по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой (кроссовая подготовка).**

1. **Общие требования безопасности.**
   1. К занятиям легкой атлетикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по техники безопасности.

Опасные факторы:

* + Травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  + Травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
  + Отсутствие должной дисциплины на уроке;
  + Выполнение упражнений без разминки.

1.3.На занятиях легкой атлетикой должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4.После окончания занятий легкой атлетикой нужно тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

**2.Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1.Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2.Протиреть насухо снаряды для метания (гранату, мяч).

2.3.Провести разминку.

**3.Требования безопасности во время занятий.**

3.1.При беге на короткие дистанции нужно бежать только по своей дорожки. Нельзя резко останавливаться.

3.2.Уметь правильно преодолевать препятствия при беге по пересеченной местности (камни, ветки, бугорки).

3.3.При метании гранаты, мяча нужно убедиться, что в секторе для метания никого нет.

3.4.При выполнении упражнений поточным методом (один за другим) соблюдать дистанцию, чтобы не было столкновений.

3.5.Соблюдать санитарно-гигиенические требования на занятиях.

3.6.Выполнять школьные требования по сохранности спортивного инвентаря и школьного имущества закрепленного за спортивным залом.

3.7.Соблюдать дисциплину во время занятий и ответственно относится к процессу самих занятий.

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

4.1.При появлении во время занятий боли в теле учащихся, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

4.2.При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом медицинской сестре, администрации учреждения и родителям пострадавшего.

4.3.При возникновении пожара в спортивном зале или на спортивной площадке немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из места занятия, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

**5.Требования безопасности по окончанию занятий.**

5.1.Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2.Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3.Тщательно вымыть лицо и руки мылом.

**Инструкция**

**по технике безопасности на занятиях гимнастики.**

**1.Общие требования безопасности.**

1.1.К занятиям гимнастики допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по техники безопасности.

1.2.Опасные факторы:

* + Травмы при выполнении упражнений на неисправных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
  + Травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
  + Травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах;
  + Плохо организованная страховка;
  + Выполнение упражнений без разминки;
  + Отсутствие должной дисциплины на уроке.

1.3.Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4.После выполнения упражнений по гимнастике нужно тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

**2.Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1.Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2.Проверить крепление опор гимнастического коня и козла, проверить гимнастический мостик.

2.3.Вместах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.4.Провести разминку.

**3.Требования безопасности во время занятий.**

3.1.Находясь в строю, следует правильно стоять и выполнять все команды учителя. Не разговаривать, не размахивать руками.

3.2.Перед началом упражнений следует удостоверится в исправности спортивных снарядах..

3.3.Нельзя выполнять сложные упражнения на уроках, во время перерыва и в других местах без команды учителя.

3.4.Нельзя начинать упражнения на гимнастических и акробатических снарядах без разрешения учителя.

3.5.Нельзя находится вблизи снарядов, где выполняется упражнения.

3.6.Без помощи учителя или одноклассника нельзя выполнять сложные упражнения на спортивных снарядах.

3.7.Надо быть предельно внимательным при выполнении упражнений с предметами (с гимнастической палкой, мячом, со скакалкой).

3.8.Выполняя, прыжки через гимнастические снаряды, приземлятся нужно на обе ноги, согнутые в коленях.

3.9.Нельзя перебегать дорожку для опорных прыжков или стоять на ней, когда группа прыгает через гимнастический снаряд (конь, козел).

3.10.Выполнять школьные требования по сохранности спортивного инвентаря и школьного имущества закрепленного за спортивным залом.

3.11.Соблюдать дисциплину во время занятий и ответственно относится к процессу самих занятий.

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

4.1.При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

4.2.При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом медицинской сестре, администрации учреждения и родителям пострадавшего.

4.3.При возникновении пожара в спортивном зале или на спортивной площадке немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из места занятия, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения

**5.Требования безопасности по окончанию занятий.**

5.1.Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2.Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3.Тщательно вымыть лицо и руки мылом.

**Инструкция**

**по технике безопасности в спортивном зале на занятиях спортивными играми.**

**1.Общие требования безопасности.**

1.1.К занятиям спортивными играми допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по техники безопасности.

1.2.Опасные факторы:

* + Травмы при противоборстве (вывихи, растяжения сухожилий и мышц);
  + Травмы при игре с неснятыми металлическими предметами, а также серьгами, кольцами, часами и другими украшениями;
  + Отсутствие должной дисциплины на уроке;
  + Выполнение упражнений с мячом без разминки.

1.3.На занятиях в спортивном зале должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4.После окончания занятий спортивными играми нужно тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

**2.Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1.Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2.Протиреть насухо и подготовить к занятиям (накачать) мячи.

2.3.Провести разминку.

**3.Требования безопасности во время занятий.**

3.1.Во время игры без разрешения учителя нельзя ходить по площадке;

3.2.При выполнении тактических приемов надо точно соблюдать все требования правил игры;

3.3.Во время игры следует соблюдать предельную осторожность, особенно, когда используются игровые приемы в виде пробежек и неожиданных остановок;

3.4.Соблюдать санитарно-гигиенические требования на занятиях.

3.5.Выполнять школьные требования по сохранности спортивного инвентаря и школьного имущества закрепленного за спортивным залом.

3.6.Соблюдать дисциплину во время занятий и ответственно относится к процессу самих занятий.

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

4.1.При появлении во время занятий боли в теле учащихся, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

4.2.При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом медицинской сестре, администрации учреждения и родителям пострадавшего.

4.3.При возникновении пожара в спортивном зале или на спортивной площадке немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из места занятия, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения

**5.Требования безопасности по окончанию занятий.**

5.1.Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2.Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3.Тщательно вымыть лицо и руки мылом.

**Инструкция**

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

I.Общие требования безопасности.

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

**К занятиям допускаются учащиеся:**

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

**Учащийся должен:**

* - иметь коротко остриженные ногти;
* - заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
* - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
* - внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их;
* - соблюдать правила игры и не нарушать их;
* - начинать игру по сигналу учителя;
* - знать и выполнять настоящую инструкцию.

Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.

**II. Требования безопасности перед началом занятий.** Учащийся должен:

* - переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
* - снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
* - убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
* - под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
* - убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
* - по команде учителя встать в строй для общего построения.

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

**Игры с догонялками. Убегающие должны:**

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

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

**Игры с перебежками.** Учащийся должен:

* - пропустить вперёд бегущих быстрее вас;
* - не изменять резко направление своего движения;
* - не выбегать за пределы игровой площадки;
* - заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома»;

**Игры с мячом. Учащийся должен:**

* - не бросать мяч в голову играющим;
* - 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 или сбоку.

**Эстафеты. Учащийся должен:**

* - не начинать эстафету без сигнала учителя;
* - выполнять эстафету по своей дорожке. Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;
* - не выбегать преждевременно из строя, пока стоящий перед вами игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки;
* - после передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на полы.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Учащийся должен:**

* - при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
* - при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

**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.

Класс \_\_\_\_ «\_\_\_\_» Кл. руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИ учащегося | 1четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | Дата проведения инструктажа | Тема инструктажа |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Инструктаж провел учитель ФК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_