

СОГЛАСОВАНО
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ПК
(Пустовая Л.А.)

подпись _____ расшифровка _____
подписи
«__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБУ «школа №59»
(Л.М.Лебедева)

подпись _____ расшифровка _____
подписи
«__» _____ 20__ г.

ИНСТРУКЦИЯ **по ОТ и ТБ при проведении уроков физкультуры**

1. Общие положения.

1.1. Обучающиеся 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.

1.2. На первых уроках обучающиеся проходят инструктаж по технике безопасности.

1.3. Преподаватель физической культуры знакомит с требованиями к уроку, к спортивной форме, санитарно-гигиеническими нормами, с требованиями к дисциплине и организации обучающихся на занятиях.

1.4. В течение учебного процесса проводится текущий инструктаж по ТБ с целью ознакомления со способами предупреждения травм, правилами контроля за выполняемыми тренировочными нагрузками, страховки и само страховки на уроках физкультуры перед каждым новым разделом программы.

1.5. Во время занятий обучающиеся находятся на занятиях в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических норм.

1.6. Занятия начинаются и заканчиваются по звонку согласно расписанию.

2. Требования безопасности перед началом урока.

2.1. На переменах обучающиеся 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. Обучающиеся, неготовые к уроку по болезни или другой причине, присутствуют на занятиях в сменной обуви (если урок проводится в зале) .

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

3. Требования безопасности на уроке.

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

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

3.3. В течении урока обучающиеся должны придерживаться следующих правил:

- не начинать занятия без разрешения преподавателя;
- не начинать занятия без разминки;
- выполнять упражнения на исправных снарядах;
- не выполнять упражнения без страховки;
- самовольно покидать место занятий;
- выполнять другие действия без разрешения преподавателя ;
- соблюдать правила и нормы поведения;
- не нарушать требования дисциплины

3.4. В течение урока обучающиеся обучаются приёмам и методам страховки и само страховки при выполнении упражнений.

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

3.6. В случае переутомления или плохого самочувствия обучающийся должен прекратить занятия и предварительно уведомив преподавателя обратиться ко врачу.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не уходить самовольно с урока;

- не оставаться в раздевалках на время урока;
- в случаях аварийной ситуации следовать указаниям преподавателя.

4.2. В случае аварийной ситуации нужно немедленно сообщить преподавателю или администрации учреждения.

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

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 спортзал или спортивную площадку и расходятся по раздевалкам.

6. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в 5 лет.

Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- при изменении условий труда на конкретном рабочем месте;
- при внедрении новой техники и (или) технологий;
- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев и профессиональных заболеваний;
- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

Если в течение 5 лет со дня утверждения (введения в действие) настоящей инструкции условия труда не изменяются, то ее действие продлевается на следующие 5 лет.

Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на специалиста по охране труда.