

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ХЕЛЕТУРИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**СЕЛА ХЕЛЕТУРИ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «БОТЛИХСКИЙ РАЙОН»**

МКОУ «Хелетуринская СОШ» с. Хелетури ул. М-Т. Абдулбасирова д.1,

Ботлихский район, Республика Дагестан, 368989,

тел. 8 (928) 593-61-84, e-mail: mkou\_heleturinskaya@e-dag.ru

ОКПО 70493820, ОГРН 10205000682883, ИНН/КПП 0506006127/0506010

|  |  |
| --- | --- |
| СогласованоПредседатель профсоюзного комитета МКОУ «Хелетуринская СОШ» Гаджиев Г. М. от 28.12.2024 г. | Утверждено приказом МКОУ«Хелетуринская СОШ» от 28.12.2024 № 40ВрИО директора Ю. М. Юсупов |

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда для учащихся на занятиях физической культурой

(И – 09.04 – 21)

# ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда для учащихся на занятиях физической культурой

# Общие положения инструкции по охране труда для учащихся на занятиях физкультурой

* 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.
	2. Учащиеся в течении учебного года занимаются соответственно программы по физическому воспитанию для средней школы. Место занятий определяется согласно программному материалу, погодным условиям, целям и задачам урока: *I, IY 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.
	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. На первых уроках каждой четверти учащиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале учёта проведения инструктажа по охране труда.
	2. 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.
	3. В течении 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.
	4. 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.
	5. Учащиеся соблюдают инструкцию по охране труда для учащихся на уроках физической культуры, а также требования санитарных норм и правила личной гигиены.
	6. Учащиеся, допустившие нарушение правил данной инструкции, отстраняются от занятий физкультуры и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж.

# Требования техники безопасности перед началом урока физкультуры

* 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. 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.
	3. Урок начинается по звонку с построения.
	4. Учащиеся, не готовые к уроку по болезни, или другой причине, присутствуют на занятии в сменной обуви (если урок проводится в зале).
	5. Учащиеся, пришедшие на урок после болезни, допускаются к занятиям только с разрешения врача.
	6. Учитель физкультуры сообщает учащимся о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, о правилах использования специального спортивного оборудования, инвентаря.
	7. Учитель физкультуры предупреждает о возможных опасных и неправильных способах выполнения задач, которые запрещено применять на уроках физкультуры.
	8. Учитель физической культуры перед занятиями напоминает учащимся правила обращения со спортивным инвентарём: мячами, скакалками, гимнастическими палками, обручами, гранатами для метания.
	9. Учитель физической культуры напоминает учащимся о правильной эксплуатации тренажёрных станков и спортивных снарядов.

# Требования безопасности на уроке физкультуры

* 1. На уроках физической культуры учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и четвертные оценки.
	2. В подготовительной части урока учащиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.
	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).
	4. В течение урока учащиеся обучаются приёмам и методам страховки и самостраховки при выполнении упражнений. Перед выполнением сложных упражнений выполнять подготовительные, подводящие, специальные упражнения.
	5. В случае переутомления или плохого самочувствия, учащийся должен прекратить занятия и предварительно уведомив учителя физкультуры, обратится в медицинский пункт школы.
	6. При проведении на занятиях физкультурой спортивных игр школьникам необходимо ознакомиться с [инструкцией по охране труда при занятиях спортивными и подвижными](https://ohrana-tryda.com/node/568) [играми](https://ohrana-tryda.com/node/568) на уроках физкультуры общеобразовательного учебного учреждения.
	7. Во время урока и выполнения спортивных упражнений школьники соблюдают инструкцию по охране труда для учащихся на занятиях физической культуры в общеобразовательном учебном учреждении.

# Требования охраны труда по окончании занятия физической культурой

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

# Требования безопасности в аварийных ситуациях на уроках физкультуры

* 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.
	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.
	1. При возникновении аварийных ситуаций:
		+ сообщить администрации, директору;
		+ сообщить пожарной охране по тел. 101;
		+ принять меры по эвакуации учащихся из помещения;
		+ отключить электросеть.

# Требования по оказанию первой помощи учащимся на уроках физкультуры

* 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.
	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.

* 1. При вывихах:

а) наложить холодный компресс; б) сделать тугую повязку.

* 1. 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.

* 1. 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.

* 1. 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.

* 1. При сотрясении головного мозга:

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

* 1. 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.

* 1. 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.

* 1. Повреждение органов брюшной полости:

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