

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Школа №222

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБОУ Школа № 222  
Баскакова Н.А.  
« 1 » 02 2016 г.



**ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ  
ФИЗКУЛЬТУРЫ**

**И - 01 - 2016 ФИЗО**

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.**

- 1.1. Данная инструкция разработана для учеников 5-11 классов
- 1.2. Учащиеся в течении учебного года занимаются соответственно программы по физическому воспитанию для средней школы. Место занятий определяются согласно программному материалу, погодным условиям и задачам урока.
- 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.
- 1.4. На первых уроках каждой четверти учащиеся проходят инструктаж по технике безопасности.
- 1.5. Учитель физической культуры знакомит с программным материалом данной четверти, с требованиями к уроку, к спортивной форме, санитарно-гигиеническими нормами, с требованиями к дисциплине и организации учащихся на уроке.
- 1.6. В течение учебного процесса проводится текущий инструктаж по ТБ с целью ознакомления со способами предупреждения травм, правилами контроля за выполняемыми тренировочными нагрузками, страховки и самостраховки на уроках физкультуры перед каждым новым разделом программы.
- 1.7. Во время занятий учащиеся находятся на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических норм.
- 1.8. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.**

- 2.1. На переменах учащиеся 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. Учащиеся, неготовые к уроку по болезни или другой причине, присутствуют на занятиях в сменной обуви (если урок проводится в зале) .
- 2.5. Учащиеся, пришедшие на урок после болезни, допускаются к занятиям только с разрешения врача.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ ИНСТРУКЦИИ НА УРОКЕ.**

- 3.1. На уроке 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 занятий.
- 3.3. В течении урока учащиеся должны придерживаться следующих правил:
  - не начинать занятия без разрешения учителя;
  - не начинать занятия без разминки;
  - выполнять упражнения на исправных снарядах;
  - не выполнять упражнения без страховки;

- самовольно покидать место занятий;
  - выполнять другие действия без разрешения учителя;
  - соблюдать правила и нормы поведения;
  - не нарушать требования дисциплины учащихся (не курить в спортивных помещениях и на спортивных площадках, в ОУ не приносить взрывоопасные стреляющие вещества ).
- 3.4. В течении урока учащиеся обучаются приёмам и методам страховки и самостраховки при выполнении упражнений.
- 3.5. Перед выполнением сложных упражнений выполнять подготовительные, подводящие и специальные упражнения.
- 3.6. В случае переутомления или плохого самочувствия учащийся должен прекратить занятия и предварительно уведомив преподавателя обратиться в мед. пункт школы.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ ИНСТРУКЦИИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.**

- 4.1. Урок заканчивается построением, на котором подводятся итоги, сообщаются оценки, выдаётся домашнее задание.
- 4.2. Учащиеся организованно, строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ ИНСТРУКЦИИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

- 5.1. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:
- не курить в спортивных раздевалках, на территории школы;
  - не приносить вещества, не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории школы;
  - не приносить на урок взрывоопасные и отравляющие вещества;
  - не уходить самовольно с урока;
  - не оставаться в раздевалках на время урока;
  - в случаях аварийной ситуации следовать указаниям учителя.
- 5.2. В случае аварийной ситуации нужно немедленно сообщить учителю или администрации СПш.
- 5.3. В случае непредвиденных обстоятельств в спортивном зале, соблюдать спокойствие и порядок, слушать указания учителя.

СОГЛАСОВАНО:

Инженер по ОТ ГБОУ Школа №222

Якунина А.В. \_\_\_\_\_

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Школа №222

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБОУ Школа № 222  
Баскакова Н.А.  
« 1 » 02 2016 г.



**ПЕРВИЧНЫЙ ИНСТРУКТАЖ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
ПО РАЗДЕЛУ "ФУТБОЛ"**

И - 02 - 2016 ФИЗО

Москва - 2016 г.

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.**

Данная инструкция разработана для учащихся 5-11 классов общеобразовательной школы для уроков физической культуры по футболу. Уроки по футболу включают в себя следующие разделы:

- I. Техническая подготовка.
- II. Тактическая подготовка.
- III. Специальная силовая подготовка.
  1. Развитие прыгучести.
  2. Развитие быстроты.
  3. Развитие реакции.

К урокам по футболу допускаются учащиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале. Учащиеся занимаются на уроках в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют на уроке. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию. Занятия проводятся только в присутствии учителя, его помощника.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.**

На переменах учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалке соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого. Урок начинается по звонку с общего построения.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ ИНСТРУКЦИИ ВО ВРЕМЯ УРОКА.**

На уроках по футболу учащиеся выполняют нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и семестровые оценки.

На уроках по футболу учащиеся выполняют следующие требования:

1. Без разрешения учителя запрещается брать и бросать мячи.
2. Обязательно выполнять общую и специальную разминку.
3. При выполнении упражнений с мячами, мяч передавать точно, не резко, по команде учителя останавливать мяч ногой.
4. Во время работы с мячом быть внимательным, собранным.
5. Во время учебной игры соблюдать правила, вести себя корректно по отношению к противнику.
6. Овладевай основными приёмами обращения с мячом на месте и в движении, в облегчённых условиях и при учёте основных тактических правил.
7. Во время технической тренировки уделяй одинаковое внимание разминке и развитию обеих ног.
8. Занимайтесь только на хорошо подготовленном поле.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ ИНСТРУКЦИИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.**

По команде учителя учащиеся организованно строятся в шеренгу. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ ИНСТРУКЦИИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

В процессе учёбы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных помещениях ( раздевалках, зале, тренажёрной комнате);
- не приносить на урок взрывоопасные и отравляющие вещества;
- не уходить самовольно с урока;
- не оставаться в раздевалках на время урока;
- в случае аварийных ситуаций следовать указаниям учителя.

СОГЛАСОВАНО:

Инженер по ОТ ГБОУ Школа №222

Якунина А.В. \_\_\_\_\_

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Школа №222

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБОУ Школа № 222  
Баскакова Н.А.  
« 1 » \_\_\_\_\_ 2016 г.

**ПЕРВИЧНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
ПО РАЗДЕЛУ "ГИМНАСТИКА"**

И - 03 - 2016 ФИЗО

Москва - 2016 г.

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.**

Данная инструкция разработана для учащихся 5-11 классов общеобразовательной школы на уроках физической культуры по гимнастике включают в себя следующие разделы:

1. “Строевые упражнения и передвижения, повороты.”

2. “Акробатика.”

3. “Упражнения на гимнастических снарядах.”

- опорные прыжки через “коня”.

- упражнения на перекладине.

- упражнение на брусьях параллельных.

- упражнение на бревне.

- лазание по канату.

- упражнение на шведской стенке.

К урокам гимнастики допускаются учащиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся зале. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют в зале в сменной обуви. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.**

На переменах учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалке соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого. Урок начинается по звонку с общего построения.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ ИНСТРУКЦИИ ВО ВРЕМЯ УРОКА.**

На уроках по волейболу учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и семестровые оценки. При работе с гимнастическими снарядами учащиеся придерживаются следующих требований.

Перекладина.

В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты. При укладке матов следить, чтобы их поверхность была ровной. При выполнении соскоков снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая. Не выполнять упражнений без страховки. Не выполнять упражнений с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей. Не заниматься на неисправных и грязных снарядах.

Опорный прыжок.

Точно установить снаряд, проверить его исправность. В месте соскока ровно уложить мат. Проверить исправность мостика. Не выполнять упражнения без страховки.

Канат.

В месте соскока уложить гимнастический мат. Правильно спускаться вниз по канату. При покраснении кожи или появлении потёртости на ладонях прекратить выполнение упражнения. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнения другими учащимися.

Брусья.



В местах соскоков со снаряда уложить ровно гимнастический мат. Уложить вплотную вокруг снаряда гимнастические маты. Не выполнять сложных акробатических упражнений без страховки. Правильно установить ширину, с учётом индивидуальных данных ( ширина должна приблизительно равняться ширине предплечья). Изменяя высоту брусьев, ослабить винты, поднимать одновременно оба конца жердей. Поднимая и опуская жерди, держитесь за жердь, но не за металлическую опору жерди. Каждый раз перед выполнением упражнений проверяйте, закреплены ли опорные винты.

Шведская стенка.

На одной стенке нельзя находиться одновременно двум учащимся. Нельзя прыгать со снаряда. Следует спускаться донизу. Не выполнять упражнений с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей.

Бревно.

Вдоль всего снаряда и в месте соскока уложить гимнастические маты. Нельзя на снаряде находиться одновременно двум занимающимся. Выполнять упражнение со страховкой. В случае обнаружения неисправности спортивного снаряда, следует прекратить выполнение на нём упражнений и немедленно сообщить учителю. Упражнения на снарядах учащиеся выполняют при страховке учителя. В процессе обучения учащиеся овладевают правилами страховки и самостраховки.

Самостраховка заключается в способности учащегося:

- а) своевременно прекратить выполнение упражнения в тот момент, когда ученик чувствует, что может упасть, сорваться со снаряда;
- б) способность выполнить упражнение с достаточной амплитудой, в правильном направлении и с необходимым положением тела (его частей) таким образом, чтобы избежать ушибов, падений, травм.

Умение самостраховаться совершенствуется по мере движения при целенаправленной помощи преподавателя.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ ИНСТРУКЦИИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.**

По команде учителя учащиеся организованно строятся в шеренгу. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ ИНСТРУКЦИИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

В процессе учёбы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- 1) не курить в спортивных помещениях (раздевалках, зале, тренажёрной комнате, хореографической комнате);
- 2) не приносить на урок взрывоопасные и отравляющие вещества;
- 3) не уходить самовольно с урока;
- 4) не оставаться в раздевалках на время урока;
- 5) в случаях аварийной ситуации следовать указаниям учителя.

СОГЛАСОВАНО:

Инженер по ОТ ГБОУ Школа №222

Якунина А.В. \_\_\_\_\_

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Школа №222

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБОУ Школа № 222  
Баскакова Н.А.  
« 1 » 02 2016 г.

Первичный инструктаж для учащихся 5-11 классов  
по разделу "ВОЛЕЙБОЛ"

И - 04 - 2016 ФИЗО

Москва - 2016 г.

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.**

Данная инструкция разработана для учащихся 5-11 классов общеобразовательной школы для уроков физической культуры по волейболу. Уроки по волейболу включают в себя следующие разделы:

- I. Техническая подготовка.
- II. Тактическая подготовка.
- III. Специальная силовая подготовка.
  1. Развитие прыгучести.
  2. Развитие быстроты.
  3. Развитие реакции.

К урокам по волейболу допускаются учащиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале. Учащиеся занимаются на уроках в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований к норме. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют на уроке. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписания.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.**

На переменах учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалке соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого. Урок начинается по звонку с общего построения.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ ИНСТРУКЦИИ ВО ВРЕМЯ УРОКА.**

На уроках по волейболу учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и семестровые оценки.

На уроках по волейболу учащиеся обязаны выполнить следующие требования:

- I. Техническая подготовка – индивидуальные и групповые упражнения выполняются после команды учителя:
  - при сигнале о прекращении выполнения упражнения все обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания учителя;
  - выполняют только то упражнение, которое было дано учителем;
  - запрещается бить мяч ногами;
- II. Тактическая подготовка:
  - при учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;
  - выполнять подачу только после свистка учителя;
  - между упражнениями передавать мяч только под сеткой.
- III. Специальная силовая подготовка:
  - обязательно выполнять общую и специальную разминку;
  - при выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;
  - при выполнении прыжков приземляться на обе ноги на всю стопу.

На уроках по волейболу учащиеся овладевают методиками самоконтроля. При плохом самочувствии на уроках учащиеся должны прекратить занятия, уведомить учителя и обратиться в медпункт к врачу.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ ИНСТРУКЦИИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.**

По команде учителя учащиеся организованно строятся в шеренгу. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

В случае аварийной ситуации нужно немедленно сообщить учителю или администрации школы. В случае непредвиденных обстоятельств в спортивном зале, соблюдать спокойствие и порядок, слушать указания учителя.

СОГЛАСОВАНО:

Инженер по ОТ ГБОУ Школа №222

Якунина А.В. \_\_\_\_\_



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Школа №222

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБОУ Школа № 222  
Баскакова Н.А.  
« 1 » 02 2016 г.



ПЕРВИЧНЫЙ ИНСТРУКТАЖ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛЫ  
ПО РАЗДЕЛУ «БАСКЕТБОЛ»

И – 05 – 2016 ФИЗО

Москва – 2016 г.

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.**

1.1. Данная инструкция разработана для учащихся 5-11 классов общеобразовательной школы для уроков физической культуры по волейболу. Уроки по волейболу включают в себя следующие разделы:

I. Техническая подготовка.

II. Тактическая подготовка.

III. Специальная силовая подготовка.

1. Развитие прыгучести.

2. Развитие быстроты.

3. Развитие реакции.

1.2. К урокам по волейболу допускаются учащиеся основной медицинской группы.

1.3. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале.

1.4. Учащиеся занимаются на уроках в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований к норме.

1.5. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют на уроке.

1.6. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписания.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.**

2.1. На переменах учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалке соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.

2.2. Урок начинается по звонку с общего построения.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ ИНСТРУКЦИИ ВО ВРЕМЯ УРОКА.**

3.1. На уроках по баскетболу учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и семестровые оценки.

3.2. На уроках по баскетболу учащиеся обязаны выполнить следующие требования:

Техническая подготовка – индивидуальные и групповые упражнения выполняются после команды учителя:

- при сигнале о прекращении выполнения упражнения все обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания учителя;

- выполняют только то упражнение, которое было дано учителем;

- запрещается бить мяч ногами;

Тактическая подготовка:

- при учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;

- выполнять подачу только после свистка учителя;

Специальная силовая подготовка:

- обязательно выполнять общую и специальную разминку;

- при выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;

- при выполнении прыжков приземляться на обе ноги на всю стопу.

3.3. На уроках по баскетболу учащиеся овладевают методиками самоконтроля.

При плохом самочувствии на уроках учащиеся должны прекратить занятия, уведомить учителя и обратиться в медпункт к врачу.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ ИНСТРУКЦИИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.**

4.1. По команде учителя учащиеся организованно строятся в шеренгу.

4.2. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания учащиеся строем

покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

**5. ТРЕБОВАНИЯ ИНСТРУКЦИИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

5.1. В случае аварийной ситуации нужно немедленно сообщить учителю или администрации школы.

5.2. В случае непредвиденных обстоятельств в спортивном зале, соблюдать спокойствие и порядок, слушать указания учителя.

СОГЛАСОВАНО:

Инженер по ОТ ГБОУ Школа №222

Якунина А.В. \_\_\_\_\_





Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Школа №222

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор ГБОУ Школа № 222  
Баскакова Н.А. \_\_\_\_\_  
« 1 » \_\_\_\_\_ 2016 г.

**ПЕРВИЧНЫЙ ИНСТРУКТАЖ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ПО РАЗДЕЛУ  
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**И – 06 – 2016 ФИЗО**

Москва – 2016 г.

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.**

Данная инструкция разработана для учащихся 5-11 классов общеобразовательной школы для уроков физической культуры по лёгкой атлетике. Уроки лёгкой атлетики включают в себя следующие разделы:

1. Бег на короткие дистанции.
2. Бег на средние дистанции.
3. Бег на длинные дистанции.
4. Метание на дальность (мяч, граната).
5. Эстафетный бег.

1.1 К урокам по лёгкой атлетике допускаются учащиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся на стадионе и спортивных площадках.

1.2 Учащиеся занимаются на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм.

1.3 Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют на уроке.

1.4 Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписания.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.**

2.1. На переменах учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму.

2.2. В раздевалке соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.

2.3 Урок начинается по звонку с общего построения.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ ИНСТРУКЦИИ ВО ВРЕМЯ УРОКА.**

3.1. На уроках лёгкой атлетики учащиеся выполняют следующие требования:

- строго выполнять указания учителя;
- качественно выполнять ОРУ, специальные и подводящие упражнения, способствующие разогреву и подготовке основных мышц и связок к выполнению основных задач урока.

Бег на короткие дистанции:

- при групповом старте бежать только по своей дорожке;
- исключать резко «стопорящую» остановку.

Бег на длинные дистанции:

- при групповом старте первые 200 м бежать только по своей дорожке;
- не останавливаться сразу после пробегания дистанции, 100 м пройти шагом, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

Метание (мяча, гранаты) на дальность:

- дистанция между летающим снарядом и основной группой должна быть не менее 3 м;
- перед метанием посмотрите, нет ли людей в зоне броска;
- основная группа учащихся находится сзади или слева от метящего;
- не ловите снаряд стоя ноги вместе;
- не подавайте снаряд броском;
- не ловите снаряд низко опущенными кистями рук;
- не метайте снаряд влажными ладонями.

-

Прыжки в длину (с места, с разбега)

- подкладывайте под пятку обуви резиновые прокладки;
  - тщательно разрыхляйте песок в яме, в месте приземления;
  - не выполняйте прыжки не на ровном, скользком, рыхлом грунте;
  - не приземляйтесь на руки.
- 3.2. Не переходите места, на которых идут занятия по метанию, бегу, прыжков.
- 3.3. Не оставляйте инвентарь (грабли, лопаты) в местах занятий.
- 3.4. на уроках лёгкой атлетики учащиеся овладевают методами самоконтроля
- 3.5. При плохом самочувствии на уроке учащиеся должны прекратить занятие, уведомить учителя и обратиться в медпункт к врачу.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ ИНСТРУКЦИИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.**

- 4.1 По команде учителя учащиеся организованно строятся в шеренгу.
- 4.2 После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ ИНСТРУКЦИИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

В процессе учёбы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- 1) не курить в спортивных помещениях (раздевалках, зале, тренажёрной комнате, хореографической комнате);
- 2) не приносить на урок взрывоопасные и отравляющие вещества;
- 3) не уходить самовольно с урока;
- 4) не оставаться в раздевалках на время урока;
- 5) в случаях аварийной ситуации следовать указаниям учителя.

СОГЛАСОВАНО:

Инженер по ОТ ГБОУ Школа №222

Якунина А.В. \_\_\_\_\_

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Школа №222

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБОУ Школа № 222  
Баскакова Н.А.  
« 1 » 02 2016 г.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
при проведении занятий  
по спортивным и подвижным играм

И – 07 – 2016 ФИЗО

Москва – 2016 г.

## **1. Общие требования**

К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются обучающиеся, прошедшие медосмотр и инструктаж по охране труда.

- 1.1. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.2. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - Травмы при столкновениях,
  - при нарушении правил проведения игры,
  - при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.3. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.4. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.
- 1.5. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации СПШ и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 1.6. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования перед началом занятий.**

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проверить спортивный зал.

## **3. Требования во время занятий**

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по сигналу (команде) учителя (преподавателя, тренера).
- 3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
- 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.
- 3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

## **4. Требования в аварийных ситуациях**

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю СПШ, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала, сообщить о пожаре администрации СПШ и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

### **5. Требования по окончании занятий**

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку
- 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

СОГЛАСОВАНО:

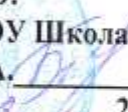

Инженер по ОТ ГБОУ Школа №222

Якунина А.В. \_\_\_\_\_





Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Школа №222

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБОУ Школа № 222  
Баскакова Н.А.   
« 1 »  2016 г.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
при проведении занятий  
в тренажерном зале

И - 08 - 2016 ФИЗО

### **1. Общие требования**

- 1.8. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медосмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.
- 1.9. Обучающиеся обязаны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.10. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:
  - Травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах.
  - Травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
- 1.11. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.12. Тренажерный зал должен быть оснащен медаптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
- 1.13. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации СПШ и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 1.14. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.15. Учитель (преподаватель, тренер) и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств огнетушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем.
- 1.16. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

### **2. Требования перед началом занятий.**

- 2.5. Тщательно проветрить тренажерный зал.
- 2.6. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.7. Проверить исправность и надежность установки и крепления тренажеров.
- 2.8. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

### **3. Требования во время занятий**

- 3.6. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по сигналу (команде) учителя (преподавателя, тренера).
- 3.7. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- 3.8. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

- 3.9. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.
- 3.10. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

#### **4. Требования в аварийных ситуациях**

- 4.4. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
- 4.5. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю СПШ, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.6. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

#### **5. Требования по окончании занятий**

- 5.4. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
- 5.5. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
- 5.6. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.7. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

СОГЛАСОВАНО:

Инженер по ОТ ГБОУ Школа №222

Якунина А.В. \_\_\_\_\_

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Школа №222

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБОУ Школа № 222  
Баскакова Н.А.   
« 1 »  2016 г.



**ИНСТРУКЦИЯ**  
при проведении занятий по плаванию

И - 09 - 2016 ФИЗО

Москва - 2016 г.

## 1. Общие требования

- 1.17. К занятиям по плаванию допускаются учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медосмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.18. При проведении занятий по плаванию должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха, правила поведения..
- 1.19. При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - Травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при необследованном дне водоема;
  - Купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;
  - Утопления при купании в естественных водоемах не в специально отведенных, не оборудованных и не отвечающим санитарным требованиям местах.
- 1.20. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства спасания утопающих, а также медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.21. При несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации СПШ и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 1.22. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок учебных занятий.
- 1.23. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## 2. Требования перед началом занятий.

- 2.9. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку..
- 2.10. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.
- 2.11. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 минут.
- 2.12. При купании в естественном водоеме оборудовать специально отведенное для этого место, подготовить средства (спасательные круги, веревки, шесты, спасательные лодки т.д.).
- 2.13. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

## 3. Требования во время занятий

- 3.11. Входить в воду только с разрешения учителя (преподавателя, тренера, воспитателя) и во время купания не стоять без движений.
- 3.12. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы учителя (преподавателя, тренера, воспитателя).
- 3.13. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов.
- 3.14. Не оставаться при нырянии долго под водой.
- 3.15. При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться на большой волне, не подплывать близко к моторным лодкам, парходам, баржам и пр. плавательным средствам.

#### **4. Требования в аварийных ситуациях**

- 4.7. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
- 4.8. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
- 4.9. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, сообщить об этом руководителю СПш, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.10.** При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом руководителю СПш.

#### **5. Требования по окончании занятий**


- 5.8. Выйти из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.
- 5.9. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.
- 5.10. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

СОГЛАСОВАНО:

Инженер по ОТ ГБОУ Школа №222

Якунина А.В. \_\_\_\_\_

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Школа №222

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор ГБОУ Школа № 222  
Баскакова Н.А.   
« 1 » 02 2016 г.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**при проведении занятий по лыжам**

И – 10 – 2016 ФИЗО

Москва – 2016 г.

### **1. Общие требования**

- 1.24. К занятиям по лыжам допускаются учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медосмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.25. При проведении занятий по лыжам должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха, правила поведения.
- 1.26. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - Обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20° С.
  - Травмы при ненадежном креплении лыж к обуви.
  - Потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок
  - Травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.
- 1.27. При проведении занятий по лыжам должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.28. При несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации СПШ и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 1.29. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.30. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **2. Требования перед началом занятий.**

- 2.14. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.
- 2.15. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
- 2.16. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

### **3. Требования во время занятий**

- 3.16. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее – 30м.
- 3.17. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- 3.18. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.
- 3.19. Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю) о первых же признаках обморожения.



- 3.20. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

#### **4.Требования в аварийных ситуациях**

- 4.11. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом учителю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.
- 4.12. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом учителю.
- 4.13. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю СПш, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5.Требования по окончании занятий**

- 5.11. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
- 5.12. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.13. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

СОГЛАСОВАНО:

Инженер по ОТ ГБОУ Школа №222

Якунина А.В. \_\_\_\_\_

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Школа №222

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБОУ Школа № 222  
Баскакова Н.А.  
« 1 » 2016 г.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
при проведении  
спортивных соревнований

И - 011 - 2016 ФИЗО

Москва - 2016 г.

### 1. Общие требования

- 1.31. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медосмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.
- 1.32. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
- 1.33. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:
  - Травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования.
  - Травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии.
  - Травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме.
  - Травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию.
  - Травмы при столкновении во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина.
  - Обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже  $-20^{\circ}\text{C}$ .
  - Проведение соревнований без разминки.
- 1.34. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.
- 1.35. При проведении спортивных соревнований должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
- 1.36. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.
- 1.37. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.38. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

### 2. Требования перед началом соревнований.

- 2.17. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующей сезону и погоде.
- 2.18. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.
- 2.19. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.20. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
- 2.21. Провести разминку.

### 3. Требования во время соревнований

- 3.21. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
- 3.22. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
- 3.23. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по рукам и ногам.
- 3.24. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.25. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.26. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

#### **4. Требования в аварийных ситуациях**

- 4.14. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования
- 4.15. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
- 4.16. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5. Требования по окончании соревнований**

- 5.14. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- 5.15. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- 5.16. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

СОГЛАСОВАНО:

Инженер по ОТ ГБОУ Школа №222

Якунина А.В. \_\_\_\_\_