


**«УТВЕРЖДАЮ»**  
 Директор ГБОУ Школа №222  
 Н.А.Баскакова  
 « 26 » 09 2016 г.

**Меры по предупреждению травматизма при проведении уроков физической культуры в ГБОУ Школа №222**

№ п/п	Предпринятые меры	Сроки	Ответственные	Контроль
1.	К занятиям допускать учащихся, прошедших инструктаж по соблюдению правил безопасности на занятиях	2 раза в год (сентябрь, март)	Учителя на. школы (при проведении уроков ФИЗО), Учителя физкультуры Педагоги доп. образования, Инструкторы по ФИЗО	Методисты
2.	Проверять готовность зала: <ul style="list-style-type: none"> <li>• убрать все посторонние и выступающие предметы;</li> <li>• проверить чистоту пола;</li> <li>• наличие освещения и вентиляции в зале;</li> <li>• убедиться в исправности инвентаря;</li> <li>• проветрить помещение;</li> <li>• проверить температурный режим в зале</li> </ul>	Постоянно перед каждым занятием	Учителя на. школы (при проведении уроков ФИЗО), Учителя физкультуры Педагоги доп. образования, Инструкторы по ФИЗО	Методисты

3.	Напоминать о правилах безопасности на данном занятии и требовать их исполнения от учеников	На каждом занятии	Учителя на. школы (при проведении уроков ФИЗО), Учителя физкультуры Педагоги доп. образования, Инструкторы по ФИЗО	Методисты
4.	Начинать занятие с разминки, затем переходить к основной части	На каждом занятии	Учителя на. школы (при проведении уроков ФИЗО), Учителя физкультуры Педагоги доп. образования, Инструкторы по ФИЗО	Методисты
5.	Учить учащихся правильному и безопасному выполнению упражнений;	На каждом занятии	Учителя на. школы (при проведении уроков ФИЗО), Учителя физкультуры Педагоги доп. образования, Инструкторы по ФИЗО	Методисты
6.	Осуществлять страховку занимающихся в необходимых случаях;	На каждом занятии	Учителя на. школы (при проведении уроков ФИЗО), Учителя физкультуры Педагоги доп. образования, Инструкторы по ФИЗО	Методисты
7.	Знать физическую подготовленность и функциональные возможности учащихся по мед.показаниям	На каждом занятии	Учителя на. школы (при проведении уроков ФИЗО), Учителя физкультуры Педагоги доп. образования, Инструкторы по ФИЗО	Методисты
8.	Чередовать нагрузку и отдых во время занятия;	На каждом занятии	Учителя на. школы (при проведении уроков ФИЗО),	Методисты

			Учителя физкультуры Педагоги доп. образования, Инструкторы по ФИЗО	
9.	Вести контроль за физическими нагрузками и обучать детей самоконтролю;	На каждом занятии	Учителя на. школы (при проведении уроков ФИЗО), Учителя физкультуры Педагоги доп. образования, Инструкторы по ФИЗО	Методисты
10.	Уметь визуально определять самочувствие по внешним признакам, согласно Приложению 1	На каждом занятии	Учителя на. школы (при проведении уроков ФИЗО), Учителя физкультуры Педагоги доп. образования, Инструкторы по ФИЗО	Методисты
11.	Требовать от учащихся прекращения выполнения упражнений по первому сигналу учителя;	На каждом занятии	Учителя на. школы (при проведении уроков ФИЗО), Учителя физкультуры Педагоги доп. образования, Инструкторы по ФИЗО	Методисты
12.	Требовать от учащихся в процессе занятий и игр соблюдения правил занятий и игр;	На каждом занятии	Учителя на. школы (при проведении уроков ФИЗО), Учителя физкультуры Педагоги доп. образования, Инструкторы по ФИЗО	Методисты
13.	Учить избегать столкновений, толчков, ударов во время занятий	На каждом занятии	Учителя на. школы (при проведении уроков ФИЗО), Учителя физкультуры Педагоги доп. образования, Инструкторы по ФИЗО	Методисты

14.	Учить при падении умению сгруппироваться, учить выполнять приемы самостраховки	На каждом занятии	Учителя на. школы (при проведении уроков ФИЗО), Учителя физкультуры Педагоги доп. образования, Инструкторы по ФИЗО	Методисты
15.	Не оставлять детей без присмотра во время занятия;	На каждом занятии	Учителя на. школы (при проведении уроков ФИЗО), Учителя физкультуры Педагоги доп. образования, Инструкторы по ФИЗО	Методисты

Приложение 1

<b>Признаки</b>	<b>Небольшое физиологическое утомление</b>	<b>Значительное утомление (острое переутомление 1 степени)</b>	<b>Резкое переутомление (острое переутомление 2 степени)</b>
Окраска кожи	Небольшие покраснения	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Особо резкая (ниже пояса), выступление солей
Дыхание	Учащенное (до 22-26 в 1 мин. На равнине и до 36 на подъеме)	Учащенное (38-46 в 1 мин.), поверхностное	Резкое (более 50-60 в 1 мин.), учащенное, через рот, преходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание, отставание на марше	Резкие покачивания, появление нескоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи). Снижение интереса к окружающему	Измощенное выражение лица, резкое нарушение осанки, апатия, жалобы на резкую слабость (до прострации), сильное сердцебиение, головная боль

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор ГБОУ Школа №222  
\_\_\_\_\_ Н.А.Баскакова  
«\_26\_» \_\_\_09\_\_\_\_\_ 2016 г.

### **Меры по предупреждению травматизма при проведении уроков физической культуры в ГБОУ Школа №222**

1. Беседа по профилактике травматизма с учениками перед каждым занятием.
2. Комплектование групп - учитывать состояние здоровья, физическое здоровье и физическое развитие спортсменов, приспособленность к нагрузкам, пол, возраст, весовые категории, не допускать к занятиям больных.
3. Педагогический контроль, позволяющий определять степень утомления занимающихся в процессе учебно-тренировочного занятия
4. Строгое соблюдение учителем методических указаний, определяющих содержание и порядок проведения занятий и соревнований, нарушение которых может причинить вред здоровью учащихся.
5. Учитель перед каждым занятием проверяет место занятий и следит за тем, чтобы не было посторонних предметов, посторонних лиц, во время занятий следят за поддержанием нормальной температуры, обеспечением достаточного освещения и вентиляции, контролируют качество инвентаря и оборудования, проверяют защитные приспособления.
6. Соответствие спортивного костюма и обуви учеников.
7. Строгое выполнение принципов рациональной методики обучения занимающихся: постепенности в дозировании нагрузок, последовательности в овладении двигательными навыками; индивидуального подхода; обязательного инструктажа и контроля за выполнением упражнений.
8. Нельзя разрешать учащемуся выполнять неподготовленные действия
9. Перед основной частью занятия, перед соревнованиями нужна достаточная разминка. При выполнении ряда упражнений необходима
  - страховка и
  - знание элементов самостраховки.
10. Строгая дисциплина на занятиях.
11. Недопустимо выполнение физических упражнений учениками при отсутствии учителя.