

КОВАЛІВСЬКИЙ ЛІЦЕЙ НИЖНЬОВЕРБІЗЬКОЇ СІЛЬСЬКОЇ РАДИ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор ліцею

_____Оксана БОДНАРУК

Наказ № _____ від _____

ІНСТРУКЦІЯ №41

Інструкція з охорони для учнів під час занять з фізичної культури

1. Загальні положення інструкції

1.1. Інструкція з охорони праці для учнів під час проведення занять з фізичної культури розроблена у відповідності до Закону України "Про охорону праці" (Постанова ВР України від 14.10.1992 № 2694-XII) в редакції від 20.01.2018р, на основі «Положення про розробку інструкцій з охорони праці», затвердженого Наказом Комітету по нагляду за охороною праці Міністерства праці та соціальної політики України від 29 січня 1998 року № 9 в редакції від 30 березня 2017 року, з урахуванням Типового положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці, затвердженого наказом Держнаглядохоронпраці України від 26.01.2005 № 15 в редакції від 30 січня 2017 року № 140.

1.2. Інструкція з охорони праці встановлює вимоги безпеки життєдіяльності для учнів 1-11 класів під час проведення уроків фізкультури у спортзалі та на спортмайданчику, а також виховних заходів та позашкільних занять з предмету фізична культура.

1.3. Дана інструкція з охорони праці для учнів на уроках фізкультури розроблена з метою збереження здоров'я учнів у спортзалі (спортмайданчику) ліцею та запобігання травмуванню.

1.4. Учні протягом навчального року займаються відповідно програми з фізичного виховання для ЗЗСО

1.5. Учні допускаються до уроків фізичної культури після проходження профілактичного медичного огляду та розподіляються по трьом медичним групам:

- основна медична група;
- підготовча;
- спеціальна медична група.

Учні спеціальної медичної групи, на підставі довідок ЛКК, займаються в групах лікувальної фізкультури згідно з розкладом.

1.6. На перших заняттях з фізичної культури кожної чверті учні проходять інструктаж з охорони праці, про що робиться запис у відповідному журналі обліку проведення інструктажу з охорони праці.

1.7. Вчитель фізичної культури знайомить учнів з інструкцією з техніки безпеки у спортзалі під час проведення уроків (занять) з фізкультури, програмним матеріалом, з вимогами до уроку, до спортивної форми, з санітарно-гігієнічними нормами, з вимогами до дисципліни і організації учнів на занятті.

1.8. Протягом освітнього процесу проводиться поточний інструктаж з охорони праці з метою ознайомлення учнів із способами попередження травм, правилами контролю за виконуваними тренувальними навантаженнями, страховки і самостраховки на уроках фізкультури перед кожним

новим розділом програми, про що робиться запис у відповідному журналі обліку проведення інструктажу з охорони праці.

1.9. Під час занять учні перебувають на уроці в спортивній формі і взутті встановленого зразка з урахуванням всіх санітарно-гігієнічних норм і правил. Урок починається і закінчується за дзвінком відповідно до розкладу.

1.10. Учні чітко дотримуються інструкції з техніки безпеки на уроках (заняттях) з фізичної культури, а також вимог санітарних норм і правил особистої гігієни.

2. Вимоги техніки безпеки перед початком занять

2.1. Вчасно прийти на урок.

2.2. Одягнути спортивний одяг

2.3. Взутися у відповідне взуття.

2.4. Зняти з себе ключі, прикраси, предмети, які можуть привести до травмування.

2.5. Одяг, взуття учнів, їх зачіска повинні відповідати вимогам безпеки і не створювати загрозу життю та здоров'ю, волосся повинно бути зібраним, щоб не обмежувати можливості зору.

2.6. Особисті речі скласти .

2.7. Входити до спортивного залу тільки з дозволу вчителя.

2.8. На спортивний майданчик йти тільки за вчителем.

2.9. Під час пересування не штовхатися, не випереджати один одного.

2.10. Допомогти перенести спортивний інвентар тільки з дозволу вчителя.

2.11. Покласти інвентар у відповідності з вимогами: граблі вниз зубцями, м'ячі, естафетні палички на місце, вказане вчителем.

2.12. В разі погіршення стану здоров'я повідомити про це вчителя.

2.13. На майданчику шикуватися на місці, вказаному вчителем, і чекати його вказівок.

2.14. Не можна самостійно пересуватися по майданчику, самостійно виконувати вправи з інструментами, на спортивних снарядах тощо.

2.15. Учні, звільнені від занять, повинні зайняти місце, вказане учителем.

2.16. Звільнені від занять повинні уважно стежити за грою, щоб уникнути удару м'ячем чи зіткнення із гравцями.

2.17. Перед початком кожної нової теми, вчитель фізичної культури проводить інструктаж учнів, навчає безпечним правилам поведінки вправи, виду діяльності, про що робиться запис у відповідному журналі обліку проведення інструктажу з охорони праці.

2.18. Урок починається за дзвінком з шиккування.

2.19. Учні, які не готові до уроку через хворобу, або іншої причини, присутні на занятті у змінному взутті (якщо урок проводиться в залі).

2.20. Учні, які прийшли на урок після хвороби, допускаються до занять тільки з дозволу лікаря.

2.21. Вчитель фізкультури повідомляє учням щодо безпечної організації занять, про прийоми і методи безпечного виконання вправ, про правила використання спеціального спортивного обладнання, інвентарю.

2.22. Учитель фізкультури попереджає про можливі небезпечні і неправильні способи виконання завдань, які заборонено застосовувати на уроках фізкультури.

2.23. Учитель фізичної культури перед заняттями нагадує учням правила поводження зі спортивним інвентарем: м'ячами, скакалками, гімнастичними палицями, обручами, гранатами для метання.

2.24. Учитель фізичної культури нагадує учням про правильну експлуатацію тренажерних верстатів і спортивних снарядів.

3. Вимоги безпеки на уроці фізкультури під час занять

3.1. На уроках фізичної культури учні виконують програмні вправи і здають навчальні нормативи, згідно з якими отримують поточні, підсумкові і семестрові оцінки.

3.2. У підготовчій частині уроку учні отримують відомості щодо безпечної організації занять, про прийоми і методи безпечного виконання вправ, спортивних завдань.

3.3. Протягом уроку учні повинні дотримуватися наступних правил:

- не починати заняття без дозволу вчителя;
- не починати заняття без розминки;
- не виконувати вправи на несправних снарядах;
- не виконувати вправи без страховки;
- не заходити в спортивний зал без спортивного взуття;
- не вживати жувальну гумку на уроці;
- не носити на уроках фізкультури ланцюжки, обручки та годинники;
- не штовхати у спину учня, що біжить попереду;
- не підсідати під гравця, що вистрибує.
- не робити підніжки, не чіплятися за форму інших учнів;
- не переносити важкі прилади без дозволу вчителя;
- не змінювати висоту приладів без дозволу вчителя;
- не переходити від приладу до приладу без дозволу вчителя;
- не залишати самовільно місце занять;
- не виконувати інші дії без дозволу вчителя;
- дотримуватися правил і норм поведінки;
- не порушувати вимог дисципліни учнів в школі (не курити в спортивних приміщеннях і на спортмайданчиках, не приносити вибухонебезпечні й отруйні речовини).

3.4. Протягом уроку учні навчаються прийомам і методам страховки і самостраховки при виконанні вправ. Перед виконанням складних вправ необхідно виконувати підготовчі, підвідні, спеціальні вправи.

3.5. У разі перевтоми або поганого самопочуття, учень повинен припинити заняття і попередньо повідомивши вчителя фізкультури, звернутися до медичного пункту .

3.6. Під час проведення занять із спортивних ігор (футбол, баскетбол, гандбол):

3.6.1. Спортивні майданчики повинні мати покриття із рівною і неслизькою поверхнею яка не має механічних включень, що призводять до травмувань.

3.6.2. Під час занять, тренувань і змагань учні мають виконувати вказівки вчителя, тренера, судді, дотримуватись встановлених правил і послідовність занять, поступово додавати навантаження на м'язи з метою запобігання травмувань.

3.6.3. Перед початком гри слід відпрацювати техніку ударів і ловлення м'яча, правильну стійку і падіння під час приймання м'яча, персональний захист.

3.6.4. Одяг учнів, які займаються спортивними іграми, має бути легким, не заважати руху, взуття у гравців – гандболістів, баскетболістів – на гнучкій підшві, у футболістів – на жорсткій підшві.

3.6.5. Гравцям не слід носити на собі будь-які предмети, небезпечні для себе та інших гравців.

3.6.6. Учням, що грають у футбол, слід мати індивідуальні захисні засоби: захисні щитки під гетри, воротарям – рукавички.

3.6.7. На майданчику для гри в гандбол мати безпечну зону в 1 м вздовж бокових ліній і не менш, як 2 м за лицевими лініями.

3.6.8. Кільця для гри у баскетбол слід закріплювати на висоті 3,05 м від підлоги спортзалу.

3.7. Під час занять з гімнастики:

3.7.1. Гімнастичні прилади не повинні мати у складальних одиницях і з'єднаннях люфтів, коливань, прогинів. Деталі скріплень мають бути надійно закріплені.

3.7.2. Робоча поверхня перекладки, брусів повинна бути гладенькою. Пластини для скріплення гаків розтяжок повинні бути щільно прикручені до підлоги і заглиблені врівень зпологою.

3.7.3. Гімнастичні мати повинні впритул укладатися навколо гімнастичного приладу так, щоб вони перекривали площу зіскоку та можливого зриву або падіння.

3.7.4. Гімнастичний місток має бути побитий гумою, щоб запобігти ковзанню під час відштовхування.

3.7.5. До занять гімнастикою допускаються учні, що пройшли медогляд та інструктаж з техніки безпеки.

3.8. Під час занять з легкої атлетики: 3.8.1. Бігові доріжки повинні бути спеціально обладнані, не мати бугрів, ям, слизького ґрунту, бігова доріжка повинна продовжуватись не менш, як на 15 – 20 м за лінію фінішу.

3.8.2. Ями для стрибків у довжину мають бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20-40 см. Пісок повинен бути чистим, розрівняним. Перед кожним стрибком пісок слід розрихлювати і вирівнювати;

3.8.3. Метання спортивних приладів має проводитися за дотримання мір безпеки, які унеможливають попадання приладів за межі майданчика. Довжина секторів для приземлення спортивних приладів повинна бути не менш, як 60 м.

4. Вимоги безпеки після закінчення заняття фізичною культурою

4.1. Урок закінчується шикуванням, на якому оголошуються його підсумки, повідомляються оцінки, домашнє завдання.

4.1. При підведенні підсумків підкреслити виконання учнями заходів безпеки при проведенні занять.

4.2. Учні організовано залишають спортивний зал або спортивний майданчик і розходяться.

4.3. Кожному учню після занять у спортзалі необхідно ретельно вимити руки та обличчя з милом.

Інструкцію розробив

(підпис)

(прізвище, ініціали)

ПОГОДЖЕНО:

Голова ПК ліцею

(підпис)

(прізвище, ініціали)

З інструкцією ознайомлений (а)

(підпис)

(прізвище, ініціали)

«__» _____ 2025р.

З інструкцією ознайомлений (а)

(підпис)

(прізвище, ініціали)

«__» _____ 2025р.

З інструкцією ознайомлений (а)

(підпис)

(прізвище, ініціали)

«__» _____ 2025р.