

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЗУБУТЛИ–МИАТЛИНСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

с.Зубутли-Миатли Кизилортовского района, ул. Школьная, 1.  
e-mail: z-miat@yandex.ru

**РАССМОТРЕНО**

на заседании

педагогического совета

№ 3 от 10.01.2023

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МКОУ

«Зубутли-Миатлинская гимназия»

Гаджиханова Б.А.

от 10.01.2024г.



**ИНСТРУКЦИЯ**

**по охране труда и технике безопасности для обучающихся  
при проведении занятий по спортивным и подвижным играм с мячом  
(футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К спортивным и подвижным играм с мячом (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.) допускаются обучающиеся 1-11 классов МКОУ «Зубутли-Миатлинская гимназия» (далее- Гимназия):

- не имеющие медицинских противопоказаний для занятий игровыми видами спорта с мячом;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по выполнению упражнений с мячом;
- одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие конкретному игровому виду спорта;
- использующие, при необходимости, индивидуальные средства защиты (налокотники, наколенники, щитки и т.п.).

1.2. При проведении спортивных и подвижных игр с мячом (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.) обучающиеся гимназии обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на твердое покрытие;
- травмы при ударе мячом;
- травмы при столкновении;
- травмы при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
- травмы при падении на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Во время проведения спортивных и подвижных игр (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.) обучающиеся должны быть одеты в спортивную форму, предусмотренную правилами игры. Спортивная обувь должна иметь нескользкую подошву.

1.5. Спортивные и подвижные игры (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.) проводятся на сухой площадке или сухом полу.

- 1.6. При проведении спортивных и подвижных игр (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.) должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.7. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.8. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю физкультуры (тренеру), который сообщает об этом администрации гимназии, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.9. В процессе проведения спортивных и подвижных игр (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.) обучающиеся гимназии должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.10. Обучающиеся гимназии, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **2. Требования безопасности перед началом игры**

### **2.1. Во время занятий обучающийся гимназии обязан:**

- 2.1.1. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.). Соблюдать настоящую инструкцию.
- 2.1.2. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.1.3. Коротко остричь ногти, снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п. предметы).
- 2.1.4. Соблюдать правила игры и игровую дисциплину.
- 2.1.5. Неукоснительно выполнять все указания учителя физкультуры (тренера).
- 2.1.6. Начинать, прерывать и завершать занятия только по команде учителя физкультуры (тренера).
- 2.1.7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы движения во избежание столкновений.
- 2.1.8. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством учителя физкультуры (тренера).
- 2.1.9. Выполнять только те упражнения, которые определены учителем физкультуры (тренером).
- 2.1.10. Уметь выполнять приемы само страховки при падениях и столкновениях с другими обучающимися.
- 2.1.11. Провести разминку всех групп мышц.
- 2.1.12. Обучающиеся, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой.

### **2.2. Обучающимся запрещается:**

- 2.2.1. Приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.
- 2.2.2. Приступать к занятиям игровыми видами спорта с мячом при незаживших травмах и общем недомогании.
- 2.2.3. Без разрешения учителя физкультуры (тренера) подходить к другому оборудованию и инвентарю и пользоваться им.
- 2.2.4. Выполнять упражнения с использованием неисправного оборудования.
- 2.2.5. Выполнять любые действия без разрешения учителя физкультуры (тренера).

- 2.2.6. Использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению.
- 2.2.7. Наносить удары мячом в лицо и по телу других обучающихся гимназии.
- 2.2.8. Толкать других участников игры и допускать удары по рукам и ногам.
- 2.2.9. Производить самостоятельно разработку, сборку и ремонт спортивного оборудования.

### **3. Требования безопасности во время игры**

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
- 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.
- 3.6. Вести игру сухими руками. Во время игры пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

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

- 4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи или потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии или получении травмы, обучающийся гимназии должен прекратить занятия, сообщить об этом учителю физкультуры (тренеру), и действовать в соответствии с его указаниями.
- 4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивного оборудования и приспособлений, незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры (тренеру), и действовать в соответствии с его указаниями.
- 4.3. При необходимости и возможности помочь учителю физкультуры (тренеру) или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.
- 4.4. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь: приложить холод к травмированному месту, обеспечить покой травмированному месту и др.

### **5. Требования безопасности по окончании игры**

- 5.1. После окончания спортивных и подвижных игр (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.) обучающийся гимназии обязан:
  - сдать полученный инвентарь или приспособление учителю физкультуры (тренеру);
  - с разрешения учителя физкультуры (тренера) пройти в раздевалку;
  - переодеться, по возможности принять душ (если есть возможность) или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
  - при обнаружении неисправности спортивного оборудования, наличии на площадке посторонних предметов проинформировать об этом учителя физкультуры (тренера).

*Примечание: обучающиеся знакомятся с инструкцией и расписываются в специальном журнале, который хранится в спортивном зале у учителя физкультуры (тренера).*