

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №235 с углубленным изучением  
отдельных учебных предметов им. Д.Д. Шостаковича  
Адмиралтейского района г. Санкт–Петербурга

**УЧТЕНО МНЕНИЕ ПРОФКОМА**

Председатель профсоюзного  
комитета

ГБОУ средней школы №235

им. Д.Д. Шостаковича

Станиславская Н.С.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ средней школы №235  
им. Д.Д. Шостаковича

Стаховский Г.В.

Приказ № 17/1-О

от «10» января 2023 г.



**ИНСТРУКЦИЯ №74**  
**по охране труда при участии в спортивных и подвижных играх для**  
**обучающихся**

**1. Общие требования охраны труда**

1.1. К участию в занятиях по спортивным и подвижным играм допускаются учащиеся с 1-го класса, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Во время занятий обучающиеся должны соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. В целях соблюдения техники безопасности при участии в спортивных играх, необходимо:

- соблюдать правила личной гигиены;
- соблюдать правила пожарной безопасности, знать порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации и эвакуации, сигналы оповещения о пожаре;
- знать месторасположение аптечки и первичных средств пожаротушения;
- соблюдать правила поведения и выполнять требования преподавателя.

1.4. При участии в спортивных и подвижных играх, возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил поведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке;
- опасность удара из-за падения случайных предметов;
- опасность падения из-за потери равновесия при спотыкании;

1.5. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде, в удобной спортивной обуви с нескользящей подошвой.

1.6. О плохом самочувствии и каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить учителю, который должен немедленно прекратить занятие, оказать первую помощь пострадавшему, вызвать медицинского работника, при необходимости вызвать скорую помощь по телефону 103, 112 и сообщить администрации школы.

1.7. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования занятия прекратить и сообщить об этом учителю (судье, педагогу).

1.8. Учащиеся, допустившие нарушение правил данной инструкции, отстраняются от занятий, привлекаются к ответственности и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **2. Требования охраны труда перед началом игр**

- 2.1. С разрешения учителя физической культуры (педагога) не толкая одноклассников пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму, надеть обувь с нескользящей подошвой, аккуратно сложить свои вещи на скамейку (при наличии шкафчика, сложить вещи в шкафчик).
- 2.2. Снять с себя, часы, кольца и иные украшения.
- 2.3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы, в спортивный зал или на площадку разрешается брать с собой только те вещи, которые необходимы для занятий.
- 2.4. Пройти в спортивный зал (на площадку) только с разрешения преподавателя.
- 2.5. Под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий.
- 2.6. Убедиться в исправном состоянии и отсутствии посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.7. По команде преподавателя встать в строй для общего построения.

## **3. Требования охраны труда во время игр**

- 3.1. Обучающиеся должны находиться в спортивном зале (на спортивной площадке) в спортивной одежде и спортивной обуви.
- 3.2. Во время занятий по спортивным и подвижным играм обучающиеся должны поддерживать дисциплину, не разрешается обучающимся самовольно уходить из спортзала/ спортивной площадки без разрешения учителя.
- 3.3. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру стоит только по команде (сигналу) преподавателя.
- 3.4. Строго выполнять правила проведения подвижных игр.
- 3.5. Необходимо быть внимательным при перемещениях в спортзале (по площадке), соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.6. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий (преподавателя).
- 3.8. По свистку прекращать игровые действия.
- 3.9. При выполнении упражнений в движении и во время игры, обучающиеся должны:
  - избегать столкновений с другими учащимися;
  - перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
  - исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
  - соблюдать интервал и дистанцию;
  - быть внимательным при перемещении по залу/площадке во время выполнения упражнения другими участниками;
  - по окончании выполнения упражнений потоком, вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала/площадки.
- 3.10. При выполнении упражнений в движении и во время игры, обучающимся запрещено:
  - толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам друг друга;
  - хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
  - широко расставлять ноги и выставлять локти;
  - во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
  - ученику, который находится на скамье запасных, выбегать на площадку;
  - стоять близко к другим обучающимся, выполняющим упражнения;
  - выполнять любые действия без разрешения преподавателя;
  - бить мячом в стены, окна и потолок зала, в электронное табло и ограждения;
  - употреблять жевательную резинку на занятиях;

- переносить тяжелые снаряды без разрешения преподавателя;
  - трогать музыкальную технику и иные электроприборы.
- 3.11. БАСКЕТБОЛ, во время данной игры следует:
- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
  - при изменении направления своего движения убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
  - после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать;
  - ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку;
  - прежде, чем выполнять передачу, убедиться, что партнер готов к передаче мяча;
  - следить за полетом мяча;
  - соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;
  - помнить, что нельзя мяч бить или пинать ногой, бросать друг в друга;
  - выполнять бросок по кольцу, способом указанным учителем;
  - при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся;
- 3.12. Во время игры в баскетбол запрещено:
- толкать игрока, бросающего мяч в прыжке;
  - при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
  - бить рукой по щиту;
  - при попадании в корзину двух и более мячей, выбивать их другим мячом;
  - бросать мячи в заградительные решетки.
- 3.13. ВОЛЕЙБОЛ, во время данной игры следует:
- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
  - при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч – двумя руками снизу на предплечья;
  - не отбивать мяч ладонями;
  - во время передачи через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку;
  - убедиться, что партнер к приему мяча;
  - соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;
  - выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
  - не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху;
  - выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;
  - передавать мяч другой команде передачей под сеткой.
- 3.14. Во время игры в волейбол запрещено:
- при подаче наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом;
  - во время игры касаться сетки руками и виснуть на ней;
- 3.15. По окончании партии переходите на другую на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой не отвлекайтесь, смотрите вперед наклонив туловище и голову.
- 3.16. Соблюдать при проведении спортивных и подвижных игр настоящую инструкцию, иные инструкции по охране труда при использовании спортивного оборудования и инвентаря, установленный режим занятий и времени отдыха.

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

##### 4.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций, причины их вызывающие:

- возникновение технической неисправности спортивных снарядов, тренажеров, спортивного инвентаря вследствие износа;
- пожар, возгорание, задымление, поражение электрическим током вследствие неисправности электрооборудования, шнуров питания;
- прорыв системы отопления, водоснабжения, канализации из-за износа труб;

4.2. В случае возникновения технической неисправности спортивных снарядов, тренажеров, спортивного инвентаря прекратить занятие и сообщить учителю, педагог должен остановить

спортивные игры, изъять данное оборудование или ограничить к нему доступ, и не использовать его до полного устранения неисправностей и получения разрешения заместителя директора по административно-хозяйственной части.

4.3. В случае появления задымления или возгорания в спортивном зале, на спортивной площадке необходимо немедленно прекратить занятие, не паникуя выйти из спортивного зала/площадки в безопасное место и следовать указаниям учителя.

4.4. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом учителю (судье).

4.5. При плохом самочувствии или получении травмы пострадавший или очевидец должен немедленно прекратить занятие и сообщить преподавателю, который должен оказать первую помощь, воспользовавшись аптечкой первой помощи. Вызвать медицинского работника общеобразовательной организации, при необходимости, вызвать скорую медицинскую помощь по номеру телефона 103 (112) и сообщить о происшествии директору общеобразовательной организации.

## **5. Требования охраны труда по окончании игры**

5.1. Сдать спортивный инвентарь и оборудование учителю.

5.2. С разрешения учителя физкультуры выйти из спортзала.

5.3. Переодеться, снять с себя спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Тщательно вымыть теплой водой с мылом руки и лицо.

5.5. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом учителя физкультуры (тренера).