

Погоджено  
голова П.К.  
Бутовська С.М.

Затверджено  
Директор НВК «ШЕЛ»  
Л.В. Шеремета



## ЖУРНАЛ

### ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НА УРОКАХ ФІЗКУЛЬТУРИ

### **Пам'ятка учителю з правил безпеки занять з фізичної культури.**

Учитель фізичної культури, який проводить заняття з фізичного виховання несе пряму відповідальність за охорону життя і здоров'я учнів.

#### *Учитель фізкультури зобов'язаний*

1. Перед початком занять ретельно оглянути місця проведення занять, переконавшись в справності спортінвентара, надійності устаткування і закріплення обладнання, відповідності санітарно-гігієнічних умов вимогам, що ставляться до місця проведення занять, інструктувати учнів про порядок, послідовність і заходи безпеки під час виконання фізичних вправ.
2. Навчати учнів безпечних прийомів виконання фізичних вправ і стежити за виконанням учнями заходів безпеки, при цьому суворо додержувати принципів доступності і послідовності навчання; за результатами мед. Огляду знати фізичну підготовленість і функціональні можливості кожного учня, у необхідних випадках забезпечувати страховку.
3. Після закінчення занять ретельно оглянути місце проведення занять, переконавшись у відсутності напруги у електромережі й усунути виявлені недоліки.
4. Якщо в учня з'являються ознаки втоми, або якщо він жаліється на слабкість і погане самопочуття, необхідно заборонити виконання вправи і негайно відсилати його до мед. Пункту школи.
5. Проводити учням інструктаж з правил техніки безпеки. Згідно тем, та з окремих видів, які проводяться на уроках фізкультури.

#### *Вимоги до спорт інвентаря й обладнання.*

1. Усі спорт. Інвентар й обладнання встановлені на закритих, або відкритих місцях занять, повинні бути повністю справними й надійно закріпленими.
2. Гімнастичні снарядж. Не повинні мати у складальних одиницях і з'єднаннях люфтів, коливань крошків; деталі кріплення (гайки, гвинти) повинні бути надійно закручені.
3. Жердини брусів перед початком навчального року треба ремонтувати по всій довжині. Якщо виявляються тріщини, жердину необхідно поміняти.
4. Гриф перекладини перед виконанням вправ і після їх закінчення необхідно протирати сухою ганчіркою і зачищати шкуркою. Пластини для кріплення гаків розтяжок повинні бути щільно пригвинчені до підлоги і зарівняні урівень з підлогою.
5. Колода гімнастична не повинна мати тріщин і задирок на брусі помітного викривлення.
6. Опори гімн. козла повинні бути міцно закріплені в коробках корпусу. При висуванні ноги козла повинні вільно встановлюватись і міцно закріплюватись в заданому положенні.
7. Гімнастичні мати повинні впритул укладатися навколо гімн. снаряда так, щоб вони перекривали площу зіскоку, або передбачуваного зриву й падіння.
8. Місток гімн. повинен бути підбитий гумою, щоб запобігти ковзанню під час відштовхування.
9. М'ячі набивні використовують за номерами відповідно до віку і фізичної підготовки учнів.
10. Маса спортивних снаряджень для метання повинні відповідати віку і статі учнів відповідно до правил змагань.
11. Розмістити обладнання слід так, щоб навколо кожного гімн. снаряду була безпечна зона.
12. Лижний інвентар треба підбирати відповідно до зросто-масових даних учнів і підганяти індивідуально. Палки повинні бути легкими, міцними і зручними, мати петлі для захвату руками, вістря для упору й обмежувальне кільце; поверхня лижів не повинна мати перекосів і бічних викривлень, тріщин, задирок і відколів,

ковзна поверхня має бути просмолена і змащена спеціальною маззю відповідно до погодних умов.

#### *Долікарська допомога.*

1. Першу долікарську швидку допомогу потерпілому може надати вчитель (див. Дальше)
2. Під час подання першої долікарської допомоги можна використати всі стерильні засоби, що є під руками, а також препарати, ліки, інструмент з аптечки, яка повинна зберігатися в спеціально відведеному місці. До складу аптечки входять: бинт, марля, вата, 3-5 % йодна настойка, перманганат калію, нашатирний спирт, валеріанові каплі, ножиці, пінцет, булавки, джгут.
3. Після надання I медичної допомоги слід направити потерпілого до лікувальної установи, або повідомити у відповідний відділ охорони здоров'я. Спорт. Зал повинен бути забезпечений носилками, мати адресу і телефон найближчої лікувальної установи, де можуть надати медичну допомогу.
4. Розслідування і облік нещасних випадків, що трапилися з учнями під час навчально-виховного процесу, проводяться відповідно до Положення про розслідування і облік випадків, що трапилися з учнями загальноосвітніх шкіл усіх типів і дітьми, що перебувають у позашкільних і дошкільних закладах системи Міністерства освіти.

#### **Правила поведінки учнів** на уроках фізичної культури в спортивному залі.

1. Заходити до спортивного залу без дозволу вчителя та займатись без його догляду строго заборонено.
2. Учні займаються в спортивному залі тільки в спортивній формі і спортивному взутті /на гумовій основі/.
3. Кожен повинен мати акуратну зачіску, щоб волосся не заважало виконувати вправи.
4. Звільнені від занять фізичної культури мають бути присутні на уроці в спортивній формі і до початку занять стояти в строю.
5. Всі складні гімнастичні елементи виконувати тільки під контролем і страхівкою вчителя.
6. Не дозволяється залишати своє місце занять і переходити до залу без дозволу вчителя, щоб уникнути зіткнень і травм.
7. Бережливо ставитись до спортивного інвентаря. Пошкоджений, знищений інвентар відшкодовується за рахунок того, хто в цьому винен.

#### **Правила техніки безпеки в спортивному залі.**

1. Температура в спортивному залі повинна бути не нижче 14 градусів, а роздягалках не менше 20 градусів.
2. Освітлення спортивного залу 150-200 л.
3. Дерев'яне покриття підлоги в спортивному залі має бути гладким без щілин заступів.
4. Освітлювальні лампи мають бути міцно прикріплені і захищені від ударів м'яча.
5. Розетки і електричні вимикачі мають бути справні. Діти не повинні користуватись ними.
6. Рубильники і система управління освітленням повинні встановлюватись поз спортивним залом в коридорних приміщеннях або сходових клітинах.
7. Металеві сітки на вікнах у спортивному залі повинні бути міцно прикріплені до віконних рам.

8. Батареї опалення та інші арматурні конструкції мають бути закриті дерев'яними щитами або панелями і не виступати з площини основної стіни.
9. В спортивному залі має бути не менше двох виходів або дверей.
10. Кількість місць для дітей, що займаються в спортивному залі повинна відповідати розрахунку 4 м<sup>2</sup> на одного учня.
11. Підвісну систему обладнання та інвентаря перевіряти, складаючи акт не менше ніж 2 рази на рік, а оглядати їх учителем фізичної культури перед кожним уроком.

### Інструктаж №1

#### Тема: легка атлетика Біг, стрибки, метання

#### БІГ

1. В усіх видах змагань з бігу /заліки, тести/ приймати участь можуть тільки здорові учні
2. Бігуни мають мати спортивну форму і взуття з рубчатою гумовою підшовою. Шнурки мають бути подвійно зав'язані.
3. Бігти слід вільно, розслаблено, що досягається багаторазовим тренуванням. Неслід допускати різко "стоячих" зупинок.
4. Бігуну необхідно ритмічно дихати ротом і носом, щоб підтримати легеневу вентиляцію = 150 літ повітря за 1 хв.
5. Бігти по бігових доріжках стадіону, чи замкнутому кругу слід в напрямку "проти годинникової стрілки" на нормальній дистанції по своїх доріжках.
6. В бізі з загального старту слід на перших 10-30 м зайняти найвигідніше положення на біговій доріжці. Не можна при цьому штовхатись, чи навмисне заважати іншим.
7. В бізі по повороті треба наклонити тулуб вперед вліво. Конкурента обходити зправа. Переходити доріжку, щоб скоротити дистанцію – забороняється.
8. З дистанцією кросу слід ознайомитися до початку змагань.
9. В масових забігах слід визначити тактику бігу пам'ятаючи, що під час долаття перешкод помилка першого бігуна може затримати або травмувати інших.
10. Після закінчення бігу не можна різко зупинятись. Це шкідливо для здоров'я, а також може привести до падіння і травм.
11. Не можна за 3-4 м від фінішу стрибати. Це не тільки погіршить результат бігуна, але може стати причиною травми.
12. Під час бігу, а також старту і фінішу, вболівальникам не можна заважати бігунам, пустувати, допомагати вести біг.
13. Приймати участь у змаганнях з бігу без спеціальної л/а розминки, а також без загальної фізичної підготовки – забороняється.

#### СТРИБКИ.

1. Перевірити місце розбігу і стан стрибкової ями. Забрати сторонні предмети.
2. Перекопати стрибкову яму на глибину 40 см. не виконувати стрибків на нерівному і слизькому ґрунті.
3. Пояснити можливість травм при неправильному приземленні. Не приземлятись на прямі ноги або руки.
4. Ретельно розпушувати пісок після кожного приземлення.
5. Під час стрибків підкладайте у спортивне взуття гумові прокладки.
6. Виходити з ями після стрибка тільки вперед.
7. Не допускайте порушень правил змагань з стрибків. Спробу стрибка виконуйте тільки з дозволу і команди вчителя.
8. Граблі й лопати не залишайте на місцях змагань. Граблі кладіть зубами вниз.
9. Місце для приземлення у стрибках в висоту мають накривати м'які паралонові мати.

3. Виконуючи вправи потоком (один за одним), витримуйте достатні інтервали.
4. Виконуючи стрибки, зіскоки із снаряда, приземляйтесь м'яко, на носки, пружинисто, присідаючи.
5. Не виконуйте без страхування складні елементи і вправи.
6. Пам'ятайте, що під час виконання вправ на гімнастичних снарядах безпека багато в чому залежить від їхньої справності.
7. Регулярно очищайте робочу поверхню перекладини, вони повинні бути гладенькі і без іржі.
8. Не виконуйте вправ на снарядах з вологими долонями, якщо на них є свіжі мозолі, а також на забруднених снарядах.
9. Після занять ретельно вимийте руки з милом. Якщо з'являться водяні піхури, зверніться до лікаря.
10. Не стійте близько біля снаряда під час виконання вправ іншими учнями.
11. Будьте уважні під час переміщення і встановлення гімнастичних снарядів.
12. Не переносьте і не перевозьте важкі гімнастичні снаряди без використання візків і пристроїв.
13. Значки, шпильки, пряжки (що може стати причиною травм) залишити в роздягалці.
14. Не виконувати ризикованих вправ і елементів під провокацію "товаришів".

#### **Організація роботи вчителя до профілактики травм.**

1. Важливо знати, що освітлення 150-200 лк, а отеплення 15-17 ° є нормою для гімнастичного залу.
2. Кількість місць в залі для проведення масових заходів розраховується 0.7 м<sup>2</sup> на учня, а під час занять фізичними вправами 4 м<sup>2</sup> на учня.
3. Не дозволяється проводити заняття в залі після 23 години.
4. Температура в роздягальнях для дітей повинна бути не нижча 20° С.
5. В спортзалі завжди повинна бути аптечка, магнезія, наждачний папір.
6. Мати, акробатичні доріжки треба періодично чистити, витрушувати і протирати.
7. Учні, які не пройшли медогляд до занять не допускаються. Вчитель повинен мати постійний зв'язок з шкільним лікарем.
8. Необхідно 2 рази в рік перевіряти підвісну систему обладнання та спортивний інвентар і складати акт.
9. На кожний урок перевіряти :
  - Перекладина – міцність кріплення, розтяжок, стійок, справність "жабок". Робоча частина гладка, без тріщин.
  - Бруси – жердини гладкі, без тріщин, кріплення зі стійками міцне, справність гвинтів, стійке положення снаряду в цілому.
  - Стибкові снаряди (кінь, козел) – справність ніжок, стійкість снаряду при збільшенні висоти стрибка, цілість поверхні, міцність підкидних мостиків, наявність гумового покриття.
  - Канати, жердина – міцність канату, чи не має потертості, міцність кріплення до стелі (гаку).
  - Акробатичні мати – поверхня матів не повинна бути слизькою і нерівною, не повинні мати слизькості по підлозі. Вони кладуться в місцях приземлення і місцях можливого зриву і падіння. При мтрибках мати слід складати вдва слої, причому так , щоб верхній мат лежав на місці з'єднання двох нижніх. Не можна також накладати край одного мату на край другого.
10. Гімнастичний зал повинен бути підготовлений до уроку відповідно до завдань, що впливають з вимог навчальної програми.
11. Учні повинні знати і суворо виконувати інструкцію для учнів під час занять гімнастикою.

10. Стійки і планка для стрибків у висоту мають бути поставлені згідно норм правил змагань з стрибків.

### **МЕТАННЯ.**

1. Перевірте відповідність ваги інвентаря для метання /м'яч 150 г, граната 500,700 г/
2. Перевірте місце розбігу. Заберіть сторонні предмети.
3. Перед метанням гранати, м'яча, списа подивіться, чи не має людей в напрямку кидання.
4. Спроба виконується тільки з командою вчителя.
5. Назад інвентар для кидання не можна подавати кидком, а тільки відноситись.
6. Кидки виконуються тільки зверху з-за голови, а не з боку.
7. Місце умовного приземлення постійно контролюється і на ньому не має бути жодного учня /метання гранати, штовхання ядра/
8. Будьте особливо уважні під час метання. Не стійте під час групових занять праворуч від металника, не ходіть за снарядами без дозволу.
9. Перед киданням у мокру погоду витирайте снаряди (диск, ядро, молот, гранату) насухо.
10. Слухайте уважно пояснення вчителя щодо правил змагань з метання і не порушуйте їх, пам'ятайте, що метання є одним з найнебезпечніших видів по кількості травм і нещасних випадків.
11. Після виконання вправ з метання не забудьте ретельно з милом вимити руки.
12. Забороняється виконувати довільні кидання, залишати без нагляду спортивний інвентар для поштовхів і метання, зокрема, інвентар, який не використовується в даний момент.
13. Зберігати і переносити спортивний інвентар для метання треба в спеціальних укладках.
14. Місця призначені для метання спортивних снарядів, розміщуються на такій місцевості, яка добре проглядається на значній відстані від громадських місць (тротуарів, доріг). Довжина секторів для приземлення повинна відповідати правилам змагань.

### **Інструктаж №2**

#### **Тема баскетбол**

1. Перед початком уроку з баскетболу слід перевірити чи коротко обрізані нігті на руках і чи немає ланцюжків, брошок та іншої біжутерії.
2. Навчальні ігри з баскетболу слід проводити тільки після розминки і спеціальних вправ. До початку ігри нагадати правила змагань.
3. Не слід вболівальникам знаходитись в безпосередній близькості до площадки, що определена лицевими і боковими лініями.
4. Під час виконання технічних прийомів в баскетболі не можна піднімати чужий м'яч і викидати його в будь-яку сторону. Котящий м'яч можна зупинити або обігти.
5. Всі вправи і технічні прийоми виконувати тільки по команді, чи свистку вчителя (тренера).
6. Постійно підвищувати загально-фізичний рівень, виконувати силові вправи, щоб уникнути малих і великих травм.
7. Слід пам'ятати, що баскетбол не силова гра, в ній перемагають технічна майстерність в володінні м'ячом та тактика ведення гри.

### **Інструктаж №3**

#### **Тема Гімнастика**

1. Займатися на гімнастичних снарядах тільки в присутності викладача або його помічника.
2. У місцях зіскоків із снаряда покладіть гімнастичний мат. Укладайте мати так, щоб їхня поверхня була рівною.