Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Заозёрная средняя общеобразовательная школа»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ «ЗОСШ»

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Э.Гартман

Паспорт

спортивного зала

Заведующие:

 учитель физической культуры

Климова Е.И.

с. Михайловское

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Заозёрная средняя общеобразовательная школа»

Правила пользования кабинетом (спортивным залом)

1**. Общие правила пользования**

 1.К работе допускаются лица, достигшие 18 лет, обоего пола, прошедшие медосмотр, имеющие соответствующее педагогическое образование.

Учитель должен:

- знать должностные обязанности и инструкции по ОТ;
- пройти вводный инструктаж и инструктаж на рабочем месте;
- в работе руководствоваться правилами внутреннего распорядка;
- режим труда и отдыха определяется графиком работы учителя.

3. Не допускать проведения в спортивном зале внеклассных непрофильных мероприятий

4. В спортивном зале должны быть огнетушители и укомплектованная аптечка для оказания первой помощи пострадавшим.

5. Ежедневно следить за соблюдением санитарно-гигиенического режима: проветривать помещение спортзала; следить за своевременной влажной уборкой (2 раза в день) и порядком.

6. В случаях травматизма сообщать о факте администрации, принимать участие в расследовании несчастных случаев.

7. Административную ответственность за нарушение требований инструкций по ОТ несёт учитель, проводящий занятие, и заведующий кабинетом.

8. Ответственность за противопожарное состояние кабинетов возлагается на материально ответственных лиц кабинетов.

**II. Перед началом работы**

-проверить исправность электроосвещения;

-проверить исправность спортивных снарядов и оборудования;

-прочно закрепить используемые спортивные снаряды и оборудование; проверить исправность лыж, палок, креплений;

-строго соблюдать температурные нормы, при которых разрешаются занятия на открытом воздухе;

-не допускать нахождения в спортзале учащихся, а также посторонних лиц, без учителя.

**III. Во время работ**

- не допускать к занятиям детей с явно выраженными признаками заболевания

-допускать на занятия учащихся только в спортивной форме и обуви; на занятиях по лыжной подготовке перед уроком проверять гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви лыжника;

- провести инструктаж по ТБ с учащимися (вводный, поурочный, тематический)

-вести постоянный контроль над индивидуальной дозировкой физических нагрузок

соблюдать личную гигиену

-организовать страховку при выполнении учебных упражнений

-следить за соблюдением порядка и дисциплины

-не оставлять учащихся без присмотра во время занятий

**IV. При возникновении ситуации**

- в случае возникновение аварийных ситуаций, угрожающих жизни и здоровью детей, принять меры к их срочной эвакуации, согласно плану
- сообщить о происшедшем администрации и приступить к их ликвидации
- в случае травматизма оказать первую помощь пострадавшим
- при внезапном заболевании учащегося вызвать медработника

**V. По окончании работы**

 -после окончания занятий проверить списочный состав учащихся

-убрать спортинвентарь в отдельное помещение

-привести в порядок своё рабочее место, выключить электроосвещение, электрооборудование и закрыть спортзал на ключ о недостатках, обнаруженных во время проведения учебных занятий, сообщить администрации.

**График работы кабинета**

2019-2020 учебный год

Первая смена

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота |
| 1. | 8 | 4б | 4 | 2 | 3 | 5а |
| 2. | 11 | 3 | 7 | 9 | 2 | 11 |
| 3. | 71 | 2 | 101 | 3 | 61 | 5б |
| 4. | 5б | 4а | 5а | 7 | 4 | 8 |
| 5. | 5а | 8 | 11 | 10 | 5б | 10 |
| 6. | 6 | 9 | 6 | 11 | 10 | 9 |

**Расписание**

Занятий во второй половине дня

внеурочной деятельности, кружков

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | название | класс | Понед | вторник | среда | четверг | пятница | суббота |
| ***Шатов Ю.В.*** |
| 1 | Подвижные игры | 1 | 14-00 |  |  |  |  |  |
| 2 | Волейбол  | 2-4девочки |  | 14-15 |  |  |  |  |
| 3 | Волейбол  | 2-4 мальчики |  |  |  | 14-15 |  |  |
| ***Климова Е.И.*** |  |
| 4 | Волейбол | 5-6 | 15-00 | 15-45 |  |  |  |  |
| 5 | Баскетбол | 7-8 | 16-30 |  |  | 15-45 |  |  |
| 6 | Кружок – «Лёгкая атлетика» | 8-11 |  | 16-30 |  | 16-30 |  |  |

**План работы кабинета**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Что планируется*** | ***Сроки*** | ***Ответственный*** | ***Результат*** |
| 1 | Сделать ремонт в кабинете. | 2017-2020 |  Учителя физ. культуры, администрация школы |  Ведётся |
| 2 | Обновлять рабочий стенд  |  ежегодно | Заведующий кабинетом  | Обновляется |
| 3 | Пополнить поурочные комплексы и наглядно-дидактический материал. | ежегодно | Учителя ФК | Не выполнен |
| 4 | Оформить стенд «Наши успехи и достижения» | ежегодно | Заведующий кабинетом | Обновляется |
| 5 | Оформить стенд «Методический уголок» методическим материалом и рекомендациями к урокам ФК | ежегодно | Заведующий кабинетом | оформляется |
| 6 | Приобретение недостающего спортивного инвентаря для проведения занятий | ежегодно | Учителя ф\кЗаведующий кабинетом | приобретен |
| 7 | Обновление и ремонт спортивного инвентаря и спортивных сооружений | ежегодно | Заведующий кабинетом | выполнен |
| 8 | Приобретение печатных наглядных пособий (таблиц, плакатов, стендов) | ежегодно | Заведующий кабинетом | частично |

**Оснащенность кабинета мебелью, ТСО, оборудованием**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | наименование | количество | состояние |
| **Мебель** |
| 1 | Стол для учителя | 1 |  |
| 2 | Шкаф для инвентаря | 1 |  |
| 3 | Шкаф для одежды | 1 |  |
| 4 | Стул | 1 |  |
| 5 | Стол | 1 |  |
| **Оборудование** |
| 1 | Скамейки | 4 |  |
| 2 | Мост гимнастический | 1 |  |
| 3 | козёл | 1 |  |
| 4 | насос | 1 |  |
| 5 | Гимнастическая стенка | 1 |  |
| 6 | Баскетбольные щиты | 1 |  |
| 7 | Волейбольные стойки  | 2 |  |
| 8 | секундомер | 1 |  |

**Опись имущества и документации**

(учебный спортивный инвентарь)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Количество(шт.) |
| 1. | Кубок | 2 |
| 2. | Гиря | 1 |
| 3. | Граната | 8+4 |
| 4. | Плакаты | 2 |
| 5. | Гимнастические маты | 6 |
| 6. | Ядро | 1 |
| 7. | Баскетбольная сетка | 2 |
| 8. | Футбольная сетка | 1 |
| 9. | Канат, канат для перетягивания | 2+1 |
| 10. | Перекладина | 1 |
| 11. | Гимнастическая скамейка | 2 |
| 12. | Шведская стенка | 1 |
| 13. | Мячи с рогами | 11 |
| 14. | Мяч баскетбольный | 26 |
| 15. | Мяч волейбольный | 33 |
| 16. | Мяч футбольный | 6 |
| 17. | Насос | 1 |
| 18. | Мяч теннисный | 9 |
| 19. | Мяч 150 гр. | 3 |
| 20. | Манишки | 10 |
| 21. | Лыжные палки | 13 |
| 22. | Лыжи  | 35 |
| 23. | Скакалки веревочная | 16+12 |
| 24. | Длинная скакалка | 1 |
| 25. | Гимнастический обруч | 3 |
| 26. | Баскетбольные кольца | 2 |
| 27. | Сетка волейбольная | 2 |
| 28. | Комплекты формы: женская | 8 |
| 29. | Комплекты формы: мужская | 6 |
| 30. | Щиты баскетбольные | 2+2 |
| 31. | Лента атласная на палочки | 8 |
| 32. | Козёл гимнастический | 1 |
| 33. | Стартовые колодки | 2 |
| 34. | Антенны волейбольные | 2 |
| 35. | Палочки эстафетные (набор) | 6 |
| 36. | Трос стальной Волейбольный 15 м | 2 |
| 37. | Конус сигнальный 35см, 20 см | 10+10 |
| 38. | Мяч (медицинбол) | 5 |
| 39. | Мяч гандбольный  | 2 |

**Печатные наглядные пособия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | название | количество | примечание |
| 1 |  плакат по гимнастике | 1 |  |
| 2 |  плакат по лёгкой атлетике | 1 |  |
| 3 | плакат | 1 |  |
| 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |
| 6 |  |  |  |

**Учебно-методическая и справочная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | количество |
| 1 |  В.И. Лях «Физическая культура» 1-4 класс, Просвещение 2011 г. | 1 |
| 2 |  В.И. Лях «Физическая культура» методические рекомендации 1-4 класс, Просвещение 2014 г. | 1 |
| 3 | В.И. Лях пред. линия учеб. Рабочая программа Ф/к 1-4 классы Просвещение 2013 г. | 1 |
| 4 | Внеурочная деятельность 1-4 классы Волгоград 2012 г. | 1 |
| 5 | И.А.Винер Ф/к - гимнастика 1-4 классы Просвещение 2011 г. | 1 |
| 6 |  И.М. Коротков подвижные игры детей 1987 г. | 1 |
| 7 |  В.И. Лях, А.А.Зданевич Рабочая программа Физкультура 1-11 классы Комплексная программа Волгоград 2014 г. | 1 |
| 8 | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта, 2001г. | 1 |
| 9 |  В.И. Лях Ф/к тестовый контроль10-11 классы. Программа общ. учреждений Комплексная программа Ф/в в 1-11 классах Просвещение 2007 г. Просвещение 2012 г. | 1 |
| 10 |  Ф/к А.А.Зданевич Ф/к 1-11 классы Просвещение 2007 г. | 1 |
| 11 | В.И. Лях Ф/к 8-9 классы Просвещение 2018 г. | 1 |
| 12 | М.Я. Виленский Ф/к 5-6-7 классы Просвещение 2015г. | 1 |
| 13 | В.С. Кузнецов Т.А. Колодницкий - Внеурочная деятельность баскетбол Просвещение 2013г. | 1 |
| 14 | В.С. Кузнецов Т.А. Колодницкий- Внеурочная деятельность волейбол Просвещение 2011г. | 1 |
| 15 | В.И. Лях Ф/к 5-9 классы Просвещение 2014г. | 1 |
| 16 | В.И. Лях Ф/к- методические рекомендации 8-9 классы 2014г. | 1 |
| 17 | В.И. Лях Ф/к – тестовый контроль 5-9 классы Просвещение2014г. | 1 |
| 18 | М.Я. Виленский Ф/к - методические рекомендации 5-6-7 классы Просвещение 2014г. | 1 |
| 17 | Волейбол в школе Железняк,Слупский | 1 |

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Заозёрная средняя общеобразовательная школа»

«Утверждаю»

Директор ЗСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Э.Гартман

**АКТ**

испытания гимнастических снарядов и спортивного оборудования в спортивном зале и на спортивной площадке

 .

Мы, нижеподписавшиеся,

Гартман М.Э - директор школы;

Крысанова Н.Н. - ответственный по УВ;

Моргунова Ю.А. - председатель профкома;

Климова Е.И. - учитель физкультуры;

Шатов Ю. В. - учитель физкультуры

составили настоящий акт в том, что:

1 . В спортивном зале школы и на спортивной площадке для проведения занятий имеются

разновысокие брусья, параллельные брусья, перекладина, «лабиринт», канат,

"шведская стенка", гимнастические скамейки.

Вышеперечисленные снаряды и оборудование подлежали испытанию:

1.1. Брусья под действием груза массой 135 к, приложенного к середине

жердей, установленных на высоте 14000 мм (прогиб жердей - 50 мм), фактически нет

1 .2. Перекладина под нагрузкой 220 кг, приложенной к середине грифа на высоте 2500 мм (прогиб грифа - 70 мм), фактически нет

1.3. Бревно под действием груза 135 кг, установленного к середине бревна на высоте 1200 мм (прогиб бревна — 3 мм), фактически нет

1.4. Канат для лазания путем приложения к нему груза равного 300 кг

* 1. Каждая перекладина "шведской стенки" под нагрузкой 120 кг, приложенной под углом 60°.
	2. Параллельные брусья не соответствуют работе. Обнаружены повреждения. Испытания не прошли.

2. Прогибы гимнастических снарядов соответствуют установленным Правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту (1979г.) нормам; после снятия нагрузки повреждения и смещения каната в щеках не обнаружены.

3.Занятия на спортивных снарядах (кроме параллельных брусьев) и оборудовании разрешаются.

Председатель комиссии \_\_\_\_\_\_\_ Гартман М.Э.

Члены комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Крысанова Н.Н.

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Моргунова Ю.А.

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Климова Е.И

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шатов Ю.В.

 (подписи, расшифровка подписей)

 « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г.

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Заозёрная средняя общеобразовательная школа»

 «Утверждаю»

 Директор школы

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Э.Гартман

**ИНСТРУКЦИЯ**

по охране труда и мерам безопасности для учителя физкультуры

**I. Общие требования безопасности**

Настоящая инструкция является обязательной для учителей физкультуры при организации и проведении учебных и внеклассных занятий по физической культуре и спорту.

Учителя физкультуры в своей практической деятельности по физическому воспитанию должны: руководствоваться настоящей инструкцией, государственными актами и документами по охране труда, разработанными Министерством образования РФ, и осуществлять контроль над соблюдением учащимися правил и инструкций по охране труда.

Учитель физкультуры или другое лицо, проводящее занятие по физической культуре и спорту, несут ответственность за сохранность жизни и здоровья обучающихся воспитанников.

Учитель несёт ответственность за учащихся при сопровождение их на соревнования, а также за жизнь и здоровье детей.

**Учитель физкультуры должен:**

- проходить курсы (не реже 1 раза в 5 лет) по охране труда;

- принимать участие в испытании гимнастических снарядов и оборудования;

- вносить предложения по улучшению условий проведения образовательного процесса;

- организовывать изучение обучающимися воспитанниками правил по охране труда в быту и т. д.

**Учитель физкультуры должен знать:**

- подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося;

- медицинскую группу, к которой учащиеся отнесены по результатам медицинского осмотра;

- учащихся, освобожденных врачом от физических упражнений после болезни;

- отмечать учащихся, отсутствующих на уроке.

**П. Требования безопасности перед началом проведения занятий**

 **Учитель должен:**

- проводить инструктаж (1 раз в полгода) обучающихся воспитанников по безопасности труда на учебных занятиях с обязательной регистрацией в классном журнале или регистрацией инструктажа;

- предоставить учащимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и девочкам);

- убедиться в том, что все учащиеся переоделись, закрыть раздевалки на ключ;

- следить за соблюдением правил поведения учащихся в раздевалках;

- обеспечивать безопасное проведение образовательного процесса;

- провести тщательный осмотр места проведения занятия;

- предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений;

- проверить исправность спортивного инвентаря, надежность установки и крепления оборудования;

- проветрить помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции;

- при недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы;

- проверить состояние запасного выхода при проведении занятий в спортзале.

**III. Требования безопасности во время проведения занятий**

**Учитель должен:**

- соблюдать принципы доступности, последовательности, при обучение учащихся и соответствие даваемых упражнений и нагрузок учебной программы;

- проводить разминку и увеличивать время, отведенное на неё, при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности;

- снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появление у учащихся признаков утомления;

- обеспечивать страховку при выполнении учащимися сложных технических элементов;

- следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения на уроке физкультуры. Принимать решение об отстранение учащихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

**Учитель должен:**

- при жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить учащегося к врачу;

- при порезах, ушибах, вывихах, растяжении, переломах принять меры по оказанию первой доврачебной помощи и вызвать «скорую помощь»:

- порезы — промыть рану дезинфицирующим раствором, обработать ее по краям йодом, наложить повязку. При сильном кровотечении наложить жгут выше места кровотечения, ранения. Место наложения жгута покрыть слоем марли. Сразу же после наложения его следует замаркировать (число, месяц, часы, минуты). На рану положить давящую повязку,

- ушибы — положить холодный компресс, забинтовать место ушиба,

- вывих — создать полную неподвижность и немедленно госпитализировать (вправлять вывих неспециалисту запрещено);

- растяжение — наложить на болезненную область холодный компресс на **10—15 мин. Если отек не уменьшился, то менять холодные компрессы** каждые 15 минут пока отек не уменьшится. На конечность наложите плотную повязку,

- перелом — остановите кровотечение, наложите шину, захватывая не менее 2 суставов выше и ниже места перелома. Под шину положите что-либо мягкое, после чего ее необходимо прибинтовать (плотно). Всегда фиксируйте конечности в том положении, в котором они находятся;

- оперативно извещайте руководство о каждом несчастном случае;

- при пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести учащихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

**V. Требования безопасности по окончании занятий**

**Учитель физкультуры**:

- организует учащихся для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения;

- организованно выводит учащихся с места проведения занятия;

- производит тщательный осмотр места проведения занятия, выключает освещение, закрывает на ключ все подсобные помещения и спортзал;

- доводит до сведения ответственного за спортзал и спортплощадку обо всех недостатках в обеспечении образовательного процесса.

 Составитель инструкции

 учитель физической культуры: подпись: \_\_\_\_\_\_\_\_ Климова Е.И.

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шатов Ю.В.

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Заозёрная средняя общеобразовательная школа»

 «Утверждаю»

 Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Э.Гартман

**ДОЛЖНОСТНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ**

по охране труда и мерам безопасности, заведующим спортзалом

1. Осуществляет контроль над состоянием рабочих мест, учебного оборудования, наглядных пособий, спортивного инвентаря, а также за исполнением инструкций учителями физкультуры и другими лицами, проводящими занятия в спортивном зале на спортивной площадке.
2. Не допускает проведения учебных занятий, работу кружков и секций в не оборудованных для этих целей и не принятых в эксплуатацию помещениях.
3. Разрабатывает и периодически пересматривает (не реже 1 раза в 5 лет) инструкции по охране труда, согласует их с председателем профкома и представляет их на утверждение руководителю образовательного учреждения.
4. Контролирует оснащение спортивного зала противопожарным имуществом, медицинской аптечкой, носилками, а каждого рабочего места — инструкцией, наглядной агитацией по вопросам обеспечения безопасности и жизнедеятельности.

 5. Вносит предложения по улучшению и оздоровлению условий проведения образовательного процесса (для включения их в соглашение по охране труда, а также доводит до сведения руководителя образовательного учреждения с обязательной регистрацией в журнале административно-общественного контроля: о всех недостатках в обеспечение образовательного процесса, снижающих жизнедеятельность и работоспособность организма работающих и обучающихся (заниженность освещенности , температурный режим и т.д.).

Ознакомлен: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 дата подпись (ФИО)

**Материально – техническое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Необходимое количество | Примечание |
| Основная школа | Старшая школа |
| Базов уров.  | Проф.уров |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **1.** | **БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)** |
|  |  |  |  |  |  |
| 1.1. | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д |  |  | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень) |  | Д |  |
| 1.3 | Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень) |  |  |  |
| 1.4 | Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре | Д |  |  |
| 1.5 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) |  | Д |  |
| 1.6 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (профильный уровень) |  |  |  |
| 1.7 | Авторские рабочие программы по физической культуре |  |  |  |
| 1.8 | Учебник по физической культуре |  Г | Г | Г | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.9 | Дидактические материалы по основам  | Г | Г | Г | Комплекты разноуровневых |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» |  |  |  | тематических заданий, дидактических карточек.  |
| 1.10 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению | Д | Д | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1. 11 | Методические издания по физической культуре для учителей  | Д | Д |  | Методические пособия и рекомендации Ж. «Физическая культура в школе»  |
| **2.** | **ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ** |
| 2.1  | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности  |  |  |  |  |
| 2.2 | Плакаты методические  | Д | Д |  | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям  |
| 2.3 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения  |  |  |  |  |
| **3.**  | **ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ** |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»  |  |  |  |  |
| 3.2 | Аудиозаписи |  |  |  | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям;проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников  |
| **4.** | **ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ** |
| 4.1 | Телевизор с универсальной подставкой |  |  |  | Телевизор не менее 72 см по диагонали |
| 4.2 | Видеомагнитофон с комплектом видеокассет |  |  |  |  |
| 1 | **2** | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4.3 | Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок |  |  |  | Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CDR, CD RW, МРЗ, а также магнитных записей  |
| 4.4. | Радиомикрофон (петличный) |  |  |  |  |
| 4.5. | Мегафон |  |  |  |  |
| 4.6 | Мультимедийный компьютер |  |  |  | Тех. требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных). |
| 4.7 | Сканер |  |  |  |  |
| 4.8. | Принтер лазерный |  |  |  |  |
| 4.9. | Копировальный аппарат |  |  |  | Может входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения |
| 4.10 | Цифровая видеокамера |  |  |  | Могут входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения |
| 4.11 | Цифровая фотокамера |  |  |  |
| 4.12 | Мультимедиапроектор |  |  |  |  |
| 4.13 | Экран (на штативе или навесной) |  |  |  | Минимальные размеры 1,25х1,25 |
| **5.** | **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ** |
|  | **Гимнастика** |  |  |  |  |
| 5.1. | Стенка гимнастическая | Г | Г | Г |  |
| 5.2 | Бревно гимнастическое напольное |  |  |  |  |
| 5.3 | Бревно гимнастическое высокое |  |  |  |  |
| 5.4. | Козел гимнастический | Г | Г | Г |  |
| 5.5. | Конь гимнастический |  |  |  |  |
| 5.6 | Перекладина гимнастическая | Г | Г | Г |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5.7. | Брусья гимнастические, разновысокие  |  |  |  |  |
| 5.7 | Брусья гимнастические, параллельные  |  |  |  |  |
| 5.8. | Кольца гимнастические, с механизмом крепления |  |  |  |  |
| 5.9 | Канат для лазания, с механизмом крепления | Г | Г | Г |  |
| 5.10 | Мост гимнастический подкидной | Г | Г | Г |  |
| 5.11 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г | Г | Г |  |
| 5.12 | Скамейка гимнастическая мягкая |  |  |  |  |
| 5.13 | Комплект навесного оборудования  |  |  |  | В комплект входят: перекладина, брусья, мишени для метания |
| 5.14 | Контейнер с набором т/а гантелей |  |  |  |  |
| 5.15 | Скамья атлетическая, вертикальная |  |  |  |  |
| 5.16 | Скамья атлетическая, наклонная  |  |  |  |  |
| 5.17 | Стойка для штанги |  |  |  |  |
| 5.18 | Штанги тренировочные |  |  |  |  |
| 5.19 | Гантели наборные |  |  |  |  |
| 5.20 | Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина |  |  |  |  |
| 5.21 | Коврик гимнастический |  Г |  Г |  Г |  |
| 5.22 | Станок хореографический  |  |  |  |  |
| 5.23 | Акробатическая дорожка |  |  |  |  |
| 5.24 | Покрытие для борцовского ковра |  |  |  |  |
| 5.25 | Маты борцовские |  |  |  |  |
| 5.26 | Маты гимнастические | Г | Г | Г |  |
| 5.27 | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг) | Г | Г | Г |  |
| 5.28 | Мяч малый (теннисный) | Г | Г | Г |  |
| 5.29 | Скакалка гимнастическая | К | К | К |  |
| 5.30 | Мяч малый (мягкий) | Г | Г | Г |  |
| 5.31 | Палка гимнастическая | Г | Г | Г |  |
| 5.32 | Обруч гимнастический | Г | Г | Г |  |
| 5.33 | Коврики массажные |  |  |  |  |
| 5.34 | Секундомер настенный с защитной сеткой |  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5.35 | Пылесос |  |  |  | Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря |
| 5.36 | Сетка для переноса малых мячей |  |  |  |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |  |
| 5.37 | Планка для прыжков в высоту | Д | Д | Д |  |
| 5.38 | Стойки для прыжков в высоту | Д | Д | Д |  |
| 5.39 | Барьеры л/а тренировочные |  |  |  |  |
| 5.40 | Флажки разметочные на опоре | Г |  |  |  |
| 5.41 | Лента финишная | Д |  |  |  |
| 5.2 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Г |  |  |  |
| 5.43 | Рулетка измерительная (10м; 50м) | Д |  |  |  |
| 5.44 | Номера нагрудные | Г | Г | Г |  |
|  | **Спортивные игры** |  |  |  |  |
| 5.45 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой |  |  |  |  |
| 5.46 | Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г |  |  |  |
| 5.47 | Мячи баскетбольные | Г | Г | Г |  |
| 5.48 | Сетка для переноса и хранения мячей |  |  |  |  |
| 5.49 | Жилетки игровые с номерами | Г | Г | Г |  |
| 5.50 | Стойки волейбольные универсальные | Д |  |  |  |
| 5.51 | Сетка волейбольная | Д |  |  |  |
| 5.52 | Мячи волейбольные | Г | Г | Г |  |
| 5.53 | Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей |  |  |  |  |
| 5.54 | Табло перекидное |  |  |  |  |
| 5.55 | Жилетки игровые с номерами |  |  |  |  |
| 5.56 | Ворота для мини-футбола | Д |  |  |  |
| 5.57 | Сетка для ворот мини-футбола |  |  |  |  |
| 5.58 | Мячи футбольные | Г | Г | Г |  |
| 5.59 | Номера нагрудные |  |  |  |  |
| 5.60 | Компрессор для накачивания мячей |  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | **Туризм** |  |  |  |  |
| 5.61 | Палатки туристские (двух местные) |  |  |  |  |
| 5.62 | Рюкзаки туристские |  |  |  |  |
| 5.63 | Комплект туристский бивуачный |  |  |  |  |
|  | Измерительные приборы  |
| 5.64 | Пульсометр |  |  |  |  |
| 5.65 | Шагомер электронный |  |  |  |  |
| 5.66 | Комплект динамометров ручных |  |  |  |  |
| 5.67 | Динамометр становой  |  |  |  |  |
| 5.68 | Ступенька универсальная (для степ-теста) |  |  |  |  |
| 5.69 | Тонометр автоматический  |  |  |  |  |
| 5.70 | Весы медицинские с ростомером |  |  |  |  |
|  | Средства до врачебной помощи |  |  |  |  |
| 5.71 | Аптечка медицинская | Д  |  Д | Д |  |
|  | Дополнительный инвентарь | Д |  |  |  |
| 5.80 | Доска аудиторная с магнитной поверхностью |  |  |  | Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу  |
| **6.** | **СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ**  |
| 6.1 | Спортивный зал игровой |  |  |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.  |
| 6.2 | Спортивный зал гимнастический | + |  |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 6.3 | Зоны рекреации |  |  |  | Для проведения динамических пауз (перемен) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6.4 | Кабинет учителя |  |  |  | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 6.5 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  | + |  |  | Включает в себя: стеллажи, контейнеры  |
| **7.** | **ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)** |
| 7.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |  |  |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |  |  |
| 7.3 | Сектор для прыжков в высоту |  |  |  |  |
| 7.4 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |  |  |
| 7.5 | Площадка игровая баскетбольная | Д |  |  |  |
| 7.6 | Площадка игровая волейбольная | Д |  |  |  |
| 7.7 | Гимнастический городок | Д | Д |  |  |
| 7.8 | Полоса препятствий | Д | Д |  |  |
| 7.9 | Лыжная трасса | Д |  |  | Включающая, небольшие отлогие склоны |
| 7.10 | Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе |  |  |  |  |

План работы ФСК «Кристалл» 2019-2020 учебный год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **сроки** | **Количество учащихся** |
| **Внутришкольные мероприятия** |
| 1. | Выборы состава Совета спортивного клуба | до 10 октября | 5-11 классы + учителя + родители |
| 2. | «День здоровья» | от погодных условий | 2-11 классы + учителя  |
| 3. | Кросс «Золотая осень» | сентябрь | 2-4; 5-7; 8-11 |
| 4. | Товарищеские встречи по баскетболу | январь | 8-11 |
| 5. | Первенство школы по футболу | октябрьапрель | 5-7; 8-11 2-4;  |
| 6. | Декада физкультуры и ОБЖ | Февраль | 2-4; 5-7; 8-11 |
| 7. | Мероприятие Весёлые старты  | Февраль |  2-4; 5-7 |
| 8. |  Товарищеские встречи по волейболу | март | 8-11 |
| 9. |  Первенство по лёгкоатлетическому многоборью | апрель | По положению |
| 10. | Легкая атлетика, эстафета, посвященная 9 мая | май | 2-4; 5-7; 8-11 |
| **Организационно - педагогическая работа** |
| 1. | Обсуждение и утверждение плана работы на 2019 – 2020 учебный год | Сентябрь | Руководитель ФСКДиректор школы |
| 2. | Составление режима работы спортивных секций. Составление плана спортивно-массовых мероприятий на 2019-2020 учебный год. | Октябрь | Руководитель ФСК Зам. директора по ВР |
| 3. | Подготовка спортивного зала и площадок. Подготовка команд участников. Подбор судейских бригад. Обеспечение наградного фонда. | В течение года |  Учителя физической культуры |
| 4. | Оформление стенда клуба: Оформление текущей документации (таблицы соревнований, поздравления, объявления). Обновление необходимой информации | В течение года | Руководитель ФСК |
| **Учебно – воспитательная работа** |
| 1. | Участие в общешкольных, классных родительских собраниях, консультации родителей. Привлечение родителей для участия в спортивно-массовых мероприятиях в качестве участников, судей и группы поддержки. | В течение года |  Учителя физической культуры |
| 2. | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий и праздников (согласно плана) | В течение года |  Учителя физической культуры |
| **Методическая работа** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Посещение семинаров для руководителей ФСК | В течение года | Руководитель ФСК |
| 2 | Изучение нормативной документации, регламентирующей деятельность ФСК | В течение года | Руководитель ФСК |
| 3 | Посещение занятий спортивных секций | В течение года | Руководитель ФСК |
| **Спортивно – массовая работа** |
| 1 | Составление и утверждение плана спортивно-массовых мероприятий. | Октябрь | Руководитель ФСКфизорги |
| 2 | Организация и проведение внутриклубных соревнований и праздников. | В течение года | Учителя физической культуры  |
| 3 | Обеспечение участия команд клуба в районных соревнованиях и соревнованиях среди ФСК | В течение года |  Учителя физической культуры |
| **Контроль и руководство** |
| 1 | Анализ хода выполнения поставленных задач и проведения спортивно-массовых мероприятий | В конце года |  Учителя физической культуры Актив клуба |
| 2 | Корректировка работы клуба | В течение года | Руководитель ФСКфизорги |
| 3 | Составление и утверждение календарно-тематических планов тренировочных занятий на учебный год. | Октябрь | Руководитель ФСК |
| **Финансово – хозяйственная деятельность** |
| 1 | Приобретение спортивного инвентаря. Приобретение призов, наградных материалов. |  По мере возможностиК соревнованиям | Руководитель ФСКАдминистрация |
| 2 | Ремонт спортивного зала, кабинета. |  июль |  Учителя физической культуры |
| 3 | Подготовка школьной спортивной площадки |  август |  Учителя физической культуры |

План мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | название | Сроки проведения | классы |
| 1 | «День здоровья» | от погодных условий | 2-11  |
| 2 | Кросс «Золотая осень» | сентябрь | 2-4; 5-7; 8-11 |
| 3 | Товарищеские встречи по баскетболу | январь | 8-11 |
| 4 | Первенство школы по футболу | октябрьапрель | 5-7; 8-11 2-4;  |
| 5 | Декада физкультуры и ОБЖ | Февраль | 2-4; 5-7; 8-11 |
| 6 | Мероприятие Весёлые старты  | Февраль |  2-4; 5-7 |
| 7 |  Товарищеские встречи по волейболу | март | 8-11 |
| 8 |  Первенство по лёгкоатлетическому многоборью | апрель | По положению |
| 9 | Легкая атлетика, эстафета, посвященная 9 мая | май | 2-4; 5-7; 8-11 |

**Календарный план**

 **спортивно – массовых мероприятий учреждений образования Михайловского района**

**на 2019-2020 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название соревнований | Место и время проведения | Возрастучастников | Состав участников | Ответственные  |
| **Лёгкая атлетика** |
| 1. | Кросс « Золотая осень» | с. Ракитысентябрь | 2002-20042005-20062007-2008 | 3+33+33+3 | Королькова Е. А.Понаморенко С.П. Абрамов В.А. |
| 2. | Первенство по лёгкой атлетике | с. Михайловское апрель | 2002и младше | 12 (не зависимо от пола) |  Климова Е.И. Глушак К.В.Маймышев Н.И. |
| 3. | Лёгкоатлетическое многоборье | с. Михайловское май | 2007-2008г.р. | 5+5 | Ивашин А.Н.Великосельский В.Ю. |
| 4. | Президентские состязания | с. Михайловское май | Доп. положение | класс | Комитет по образованию |
| 5. | Фестиваль ГТО | с. Михайловское сентябрь, февраль | По положению выпускники  | 9,11 классов |  Акелькин В.В. Климова Е.И. Карбасов С.И. |
| **Волейбол** |
| 1. | Кубок района | с. Михайловское октябрь | 2002 и младше | 8+8 | Шевченко В.В.Соснова Ж.Н. Гончаров В.С.  |
| 2. | Первенство района | с. Михайловское апрель | 2002 и младше | 8+8 | Шевченко В.В.Соснова Ж.Н.  Гончаров В.С. |
| **Баскетбол** |
| 1. | «КЭС – Баскет» школьная лига | с. Михайловское ноябрь | 2002 и младше | 10+10 | Администрация районаАкелькин В.В. |
| 2. | Первенство района | с. Михайловское март | 2002 и младше | 10+10 | Климова Е.И.Шатов Ю.В. |
| 3. | Первенство района | с. Михайловское март | 2006- 2008 | 10+10 | Абрамов В.А. Климова Е.И.  |
| **Лыжные гонки** |
| 1. | Районный «Детский лыжный фестиваль» | с. Михайловское январь | 2004-20052006-2007 | 4+4 |  Мирошниченко В.М.Паршина М.Б. |
| 2. | Первенство района | с Михайловское февральмарт | старшие | 4+4 | Великосельская Т.А.Сотникова Г.В. Великосельский В.Ю. |
| **Футбол** |
| 1. | Первенство района | с. Михайловское октябрь | 2002 и младше | 14+8 |  Уфимцев Б.М.Глушак А. В. |
| 2 | Первенство района | с. Михайловскоеапрель | 2006-2008 | 8+8 | Уфимцев Б.М.Глушак А. В.  |
| **Настольный теннис** |
| 1. | Первенство района | с. Михайловское январь | 2002и младше | 2+1 | Глушак А. В.Толстых С.В. .  |

**Инструкция**

**Меры безопасности при организации и проведении занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе**

Настоящие Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, внеклассных и внешкольных занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах, внешкольных учреждениях и оздоровительных лагерях различного типа.

Административный, педагогический и медицинский персонал образовательных школ должен руководствоваться настоящими Правилами, знать и соблюдать их в практической деятельности по физическому воспитанию учащихся (воспитанников) и при занятиях с ними спортом.

На администрацию школ возлагается ответственность за исправность спортивного инвентаря и оборудования, в соответствии с санитарно-гигиеническими условиями требований, предъявляемых к месту проведения занятий настоящими Правилами.

На медицинский персонал возлагается ответственность за проведение в установленном порядке лечебно-профилактических мероприятий, содействующих сохранению здоровья учащихся, а также осуществление санитарного надзора за местами и условиями проведения учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

Решение о невозможности проведения спортивных мероприятий на открытом воздухе в связи с метеорологическими условиями выносится местными органами.

Разрешение на проведение занятий по физкультуре в школе выдаётся комиссией образовательного учреждения при приёме школы к новому учебному году. Разрешение оформляется актом.

Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортинвентаря, без специальной спортивной одежды не допускается.

Учитель физической культуры или лицо, проводящее занятие по физическому воспитанию по внешкольной работе, несут прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся и обязаны:

перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятия, убедиться в исправности спортинвентаря, надёжности установки и закрепления оборудования, в соответствии с санитарно-гигиеническими условиями требований, предъявленных к месту проведения занятий настоящими Правилами, инструктировать школьников о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
обучать школьников безопасным приёмам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
по результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося, в необходимых случаях обеспечить страховку;
при появлении у школьника признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу;
после окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий, убедиться в отсутствии напряжения в электросети и устранить обнаруженные недостатки.

Перед проведением первого урока в новом учебном году учитель физической культуры обязан провести инструктаж по мерам безопасности с учениками. Инструктажи по охране труда с обучающимися проводятся в следующем порядке:
вводный инструктаж проводится с вновь прибывшими школьниками один раз за всё время обучения;
инструктаж на рабочем месте (первое занятие в I четверти в сентябре и первое занятие в III четверти) и инструктаж по видам спорта, которые запланированы в этих четвертях, проводится со всеми учениками не менее двух раз в год. После проведения инструктажей они фиксируются в журнале установленной формы;
во II и IV четвертях, когда учащиеся переходят заниматься со спортивных площадок в спортивный зал, с ними проводится повторный инструктаж на рабочем месте и доводится до сведения инструкция по виду спорта. В классном журнале в графе "тема занятия" записывается "Беседа по мерам безопасности" и ставится подпись учителя.
Порядок действий в случае, если учащийся во время учебного процесса получил травму:
оказать первую медицинскую помощь;
доставить пострадавшего в лечебное учреждение;

немедленно сообщить о несчастном случае руководителю учреждения (дежурному администратору) и родителям пострадавшего; при необходимости - принять участие в расследовании несчастного случая.

Вводный инструктаж

по мерам безопасности для учащихся

 по предмету «Физическая культура»

**Общие требования безопасности**

Учащийсядолжен:пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья; иметь опрятную спортивную форму, соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия; после болезни предоставить учителю справку от врача; присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни; бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению; иметь коротко остриженные ногти; знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимсянельзя: резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет; вставлять в розетки посторонние предметы; пить холодную воду до и после урока; заниматься на скользком и неровном грунте.

**Требования безопасности перед началом занятий**

Учащийсядолжен:переодеться в спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.); убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы; под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование; с разрешения учителя выходить на место проведения занятия; по команде учителя встать в строй для общего построения.

**Требования безопасности во время проведения занятий**

Учащийсядолжен:внимательно слушать и четко выполнять задания учителя; брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя; во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимсянельзя:покидать место проведения занятия без разрешения учителя; толкаться, ставить подножки в строю и движении; жевать жевательную резинку; мешать и отвлекать учителя при объяснении и выполнении упражнений; выполнять упражнения с влажными ладонями; резко изменять направление своего движения.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

Учащийсядолжен: при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры при возникновении пожара прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плана эвакуации; по распоряженю учителя поставить в известность администрацию школы и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**Требования безопасности по окончании занятий**

Учащийсядолжен:под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения; организованно покинуть место проведения занятия; переодеться; вымыть с мылом руки.

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по правилам безопасности в спортивном зале,
на спортплощадке**

1. В спортивном зале, на спортплощадке обучающиеся, воспитанники должны заниматься только в спортивной форме.

2. На занятиях физкультурой и спортом обучающиеся не должны заниматься в часах, перстнях и браслетах.

3. Упражнения на спортивных снарядах выполняются с разрешения учителя физкультуры.

4. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц

5. Перед прыжками проверить прыжковую яму на отсутствие камней, стекла и других опасных предметов.

6. Не толкать друг друга, не ставить подножки.

7. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды)

8. Если при беге плохо себя почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.

9. При игре в футбол и хоккей применяйте спецодежду (защитные щитки, наплечники, налокотники и другие защитные средства).

10. При беге по пересеченной местности будьте внимательны, чтобы не оступиться или не попасть в яму.

ИНСТРУКЦИЯ

при проведении занятий по легкой атлетике

**Общие требования безопасности**

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

* отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
* прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
* имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

***Учащийся должен:***

* бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
* не оставлять без присмотра спортинвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
* быть внимательным при перемещениях по стадиону;
* знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

**Требования безопасности перед началом занятий**

***Учащийся должен:***

* переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
* снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);
* убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
* под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
* убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
* под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
* не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
* по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
* по команде учителя встать в строй для общего построения.

**Требования безопасности во время занятий**

**БЕГ**

***Учащийся должен:***

* при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
* во время бега смотреть на свою дорожку;
* после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
* возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
* в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
* при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
* выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

**ПРЫЖКИ**

Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы.
Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.
***Учащийся должен:***

* грабли класть зубьями вниз;
* не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
* выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
* выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
* после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернутся на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

**МЕТАНИЯ**

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.
***Учащийся должен:***

* перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
* осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
* при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;
* в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
* находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
* после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
* при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.

Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в не оборудованных для этого местах.

 **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

***Учащийся должен:***

* при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
* с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
* при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
* по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

 **Требования безопасности по окончании занятий**

* под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
* организованно покинуть место проведения занятия;
* переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
* вымыть с мылом руки.

**Инструкция**

**ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМИ И ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ**

**Общие требования безопасности.**

Уроки проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

   Место проведения урока должно быть оборудовано средствами пожаротушения (огнетушители и пр.) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются ученики:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения урока

Ученике должен:

- иметь коротко остриженные ногти

- начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя

- бережно относится к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению

- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их

- соблюдать правила игры и не нарушать их

- начинать игру можно по сигналу учителя

- игроки, которые обязаны выйти из игры, согласно правил, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку

- знать и  выполнять настоящую инструкцию

Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.

За несоблюдение мер безопасности ученик может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

 **Требования безопасности перед началом урока.**

Ученик должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.)

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы

- под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия

- мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению урока

- выходить на место проведения занятий с разрешения учителя

- по команде учителя встать в строй для общего построения

**Требования безопасности во время проведения урока.**

ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ

Убегающий должен:

- смотреть в направлении своего движения

- исключать резкие стопорящие остановки

- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться

- нельзя толкать в спину впереди бегущих

ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ

Ученик должен:

- пропустить вперёд бегущих быстрее

- не изменять резко направление своего движения

- не выбегать за пределы игровой площадки

- не останавливаться, упираясь руками или ногой в стену

ИГРЫ С МЯЧОМ

Ученик должен:

- не бросать мяч в голову играющих

- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке

- не мешать овладеть мячом игроку, который находился ближе к нему

- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им

- не падать и не ложиться на пол с целью увернуться от мяча

- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

ЭСТАФЕТЫ

Ученик должен:

- не начинать эстафету без сигнала учителя

- выполнять эстафету по своей дорожке

- если инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно забрать его, вернуться на свою полосу и продолжать выполнять задание

- не выбегать преждевременно из строя, пока предыдущий игрок не закончил выполнять задание и не передал эстафету касанием руки

- после передачи эстафеты встать в конец своей команды

- во время эстафеты не выходить из строя, не садиться и не ложиться на пол

БАСКЕТБОЛ

Ведение мяча

Ученик должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;

- при изменении направления убедиться, что на пути нет дру­гих учащихся, с которыми может произойти столкновение;

-  после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Передача

Ученик должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку;

- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер го­тов к приему мяча;

- следить за полетом мяча;

- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера

Бросок

Ученик должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем

- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей

   других учеников

Не рекомендуется:

- толкать ученика, 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

 Во время игры ученик должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке

- избегать столкновений

- по свистку прекращать игровые действия

 Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам

- бить мяч ногой

- 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 скамейке запасных, выбегать на площадку

ВОЛЕЙБОЛ

Передача

*Ученик должен:*

-  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 передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку

Подача, нападающий удар

*Ученик должен:*

-  убедиться, что партнер готов к приему мяча

- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера

- выполнять удар по мячу напряженной ладонью

- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху

*Во время игры ученик должен:*

- знать простейшие правила игры и соблюдать их

- следить за перемещением игроков на своей половине пло­щадки

- производить замены игроков на площадке, когда игра оста­новлена и учитель дал разрешение:

-  выполнять подачу и прекращать игровые действия по свист­ку учителя или судьи

-  передавать мяч другой команде передачей под сеткой

*Нельзя:*

- при подаче наступать на линию

- при приеме мяча задерживать его в руках

- выполнять передачу захватом

*Во время игры нельзя:*

- дразнить соперника

- заходить на его сторону

- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стой­ки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, на­клонив туловище и голову.

**Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

*Ученик должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя

- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь

- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации

- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию гимназии и сообщить о пожаре в пожарную часть

**Требования безопасности по окончании урока.**

*Ученик должен:*

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь

- организованно покинуть место проведения занятия

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь

- вымыть руки с мылом

**Инструкция**

**по лыжной подготовке**

Лыжи должны быть подобраны по росту и, содержаться в исправном состоянии. Неисправными считаются лыжи, имеющие трещины, сколы, поломанные носки или пятки лыж, деформацию скользящей плоскости (пропеллер).

Крепление должно быть установлено по центру лыж и прочно закреплено на ней. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок или валенок. Лучше использовать жёсткие крепления (они более надёжны) или резиновые стандартного образца (не самодельные).

Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться.

Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потёртостям либо к травме голеностопного сустава). Обувь надо систематически смазывать гуталином. Это предохранит от влаги и сделает кожу более мягкой. Нельзя зашнуровывать ботинки слишком туго и обвязывать шнурки вокруг ноги, из-за этого ухудшается кровообращение, и ноги скорее замерзают. После занятий надо обязательно просушить ботинки. Ни в коем случае нельзя делать это на батарее или печке. В этом случае обувь может покоробиться и стать жёсткой. Надевать ботинки следует на два носка (х/б и шерстяной). Носки должны быть сухими.

Одежда должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной и не сковывать движения. Свитер должен перекрывать брюки даже при сильном наклоне туловища вперёд. Следует надеть бельё из натуральных тканей. На руках должны быть варежки. Запрещается заниматься без головного убора. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши. При сильном морозе – две, если они тонкие. В том случае, если шапочка не прикрывает уши, надо дополнительно использовать специальные наушники.
Получив лыжный инвентарь, надо проверить его исправность и развязать лыжи до выхода на улицу. Выйдя на улицу, не следует сразу вставать на лыжи, надо дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.
Опоздав на урок, нужно доложить учителю о своём приходе, чтобы он знал точное количество занимающихся. Нельзя уходить с занятий без разрешения учителя.
В течение всего года необходимо регулярно выполнять упражнения на развитие выносливости. Низкий уровень выносливости является одной из главных причин травматизма, так как утомлённый человек менее внимателен и координирован. Лучшей профилактикой травматизма является правильная техника выполнения упражнений. Поэтому надо внимательно слушать объяснения учителя и стараться правильно и точно выполнять подводящие и подготовительные упражнения. Следует строго выполнять правила поведения на лыжне. При движении на лыжне надо соблюдать дистанцию до впереди идущего лыжника 3-4 м, а при спусках этот интервал должен быть не менее 30 м. Во время спуска нельзя выставлять вперёд лыжные палки. Если возникла необходимость быстро остановиться, надо присесть и упасть на бок, обязательно держа палки сзади. После спуска не следует останавливаться у подножия склона: сзади за вами следуют другие лыжники. Нельзя пересекать лыжню, по которой движутся спускающиеся со склона лыжники. Нельзя прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи.

Категорически запрещается использовать лыжные палки для « осаливания » во время подвижных игр и эстафет – это можно делать только рукой.

Во время занятий не исключены случаи обморожения ушей, носа и щёк. Если они побелели или потеряли чувствительность, надо растереть кожу вокруг обмороженного места до порозовения, а затем и сам отмороженный участок. Делать это следует сухой рукой, а не снегом, т.к. при растирании снегом можно повредить кожу и занести в организм инфекцию.
Если во время соревнований (занятий) участник по каким-либо причинам вынужден сойти с дистанции, он должен обязательно предупредить об этом судью (учителя). Это можно сделать лично, а также через контролёра или товарища.
О поломке и порче лыжного снаряжения также следует сообщать учителю. Если невозможно произвести починку на дистанции, то, получив разрешение учителя, надо выходить к школе (лыжной базе, ближайшему населённому пункту).
Нельзя снимать «лишнюю» одежду во время бега на дистанции и после его окончания (это может привести к простуде). Лучше её снять до начала бега, а после завершения надеть вновь.
По окончании занятий перед входом в помещение надо очистить лыжи от снега, а, зайдя в помещение, связать их.
Сразу после занятий по лыжной подготовке нельзя пить холодную воду и охлаждённые напитки (можно простудить горло).

|  |
| --- |
| **ИНСТРУКЦИЯ**при проведении занятий по гимнастике**Общие требования безопасности**К занятиям допускаются учащиеся:• отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;• прошедшие инструктаж по мерам безопасности;• имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.***Учащийся должен:***• иметь коротко остриженные ногти;• заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;• бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;• знать и выполнять настоящую инструкцию.Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;- канат не должен иметь порывов и узлов;- бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям занимающихся;- жерди брусьев должны быть сухими и гладкими, без трещин;- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;- поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.Выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.Учащийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе. **Требования безопасности перед началом занятий*****Учащийся должен:***• переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;• снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);• убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;• под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;• по команде учителя встать в строй для общего построения.Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.Не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой. Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя.На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.Изменяя высоту брусьев вдвоем, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.Высоту перекладины устанавливайте в положении, когда она лежит на полу.Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время ее установки.Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд. **Требования безопасности во время занятий*****Учащийся должен:***• каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;• вытирать руки насухо, использовать магнезию;• выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;• при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;• при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;• переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем.Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем. Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку стоя за снарядом.Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.**Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях*****Учащийся должен:***• при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;• с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;• при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;• по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть **Требования безопасности по окончании занятий*****Учащийся должен:***• под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;• организованно покинуть место проведения занятия;• переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;• вымыть с мылом руки.  |