

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Пестравка
муниципального района Пестравский Самарской области

ПРИНЯТО

Управляющим советом

протокол № 2
от « 30 » июня 20 17 г.

Председатель

Жижина О.А. Жижина

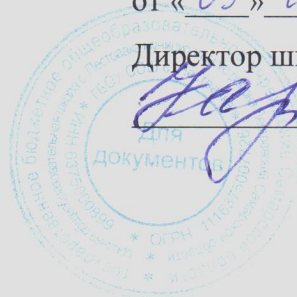
УТВЕРЖДЕНО

приказом № 34.2

от « 03 » июля 20 17 г.

Директор школы

Л.А.Казачкова Л.А.Казачкова



**Положение
о безопасном проведении уроков физической культуры,
занятий спортом, спортивных мероприятий, внеурочной деятельности**

I. Общие положения

1. Настоящее Положение является обязательным при организации и проведении учебных, внеклассных и внешкольных занятий по физической культуре и спорту в ГБОУ СОШ с. Пестравка (далее - Учреждение).

2. Административный, педагогический Учреждения должны руководствоваться настоящим Положением в практической деятельности по физическому воспитанию учащихся и при занятиях с ними спортом.

3. Учитель физической культуры или лицо, проводящее занятие по физическому воспитанию, несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся и обязанности:

перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать школьников о порядке и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

обучать учащихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением учащимися 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 обеспечивать страховку; при появлении у учащегося 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 энергосети и устранить обнаруженные недостатки.

4. Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря, без специальной спортивной одежды, не допускается.

5. Решение о невозможности проведения спортивных мероприятий на открытом воздухе в связи с метеорологическими условиями выносится директором школы.

6. Разрешение на проведение занятий по физкультуре в школе выдается комиссией при подготовке Учреждения к новому учебному году.

Разрешение оформляется актом.

II. Требования безопасности и санитарии к местам проведения учебного процесса и спортивному инвентарю

A. Требования к крытым спортивным сооружениям (спортивным залам)

7. Помещение спортивного зала, размещение в них оборудования должны удовлетворять требованиям санитарных норм, а также Правил по технике электробезопасности и пожаробезопасности для общеобразовательных школ.

8. Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 0,7 кв. м на одного учащегося. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается.

9. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской.

10. Полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятий должны быть сухими и чистыми.

11. Полезная нагрузка на полы спортивных залов должна быть не более 400 кг/кв. м.

12. Допускается в полу спортивного зала в соответствии с нормативной документацией оборудовать место приземления после прыжков и соскоков.

13. Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения. Окраска должна быть устойчивой к ударам мяча, не осыпаться и не пачкаться при касании стен.

14. Стены спортивного зала на высоту 1,8 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту. Приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены.

15. Проем, связывающий спортивный зал с инвентарной, должен быть шириной и высотой не менее 2 метров и не иметь выступающего порога.

16. Оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам, остекление окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча, окна должны иметь фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

17. Потолок зала должен иметь не осыпавшуюся окраску, устойчивую к ударам мяча.

18. В здании Учреждения перекрытие над спортивным залом должно быть трудноразрушимым с пределом огнестойкости не менее 0,75 ч. Не допускается создавать утепление перекрытия спортивного зала торфом, древесными опилками и другими легкозагорающимися материалами.

19. Освещенность физкультурного зала должна соответствовать санитарным требованиям.

20. В качестве источников света для залов должны быть использованы либо люминесцентные светильники типа потолочных плафонов, снабженные бесшумными пускорегулирующими аппаратами, либо светильники с лампами накаливания полностью отраженного или преимущественно отраженного светораспределения, при этом применение светильников с защитными углами менее 30° не допускается.

21. Чистка светильников должна проводиться электротехническим персоналом не менее двух раз в месяц.

22. Вентиляция крытых спортивных сооружений должна осуществляться естественным сквозным способом проветривания зала через окна и фрамуги, а также с помощью специальных вентиляционных приточно-вытяжных устройств, при этом устройства должны быть всегда исправны, подвергаться планово-предупредительному ремонту, периоди-

ческому техническому и санитарно-гигиеническому испытанию. Результаты испытаний заносятся в специальный журнал.

23. Вентиляция и отопление должны обеспечивать воздухообмен при занятиях физкультурой 80 куб. м/час на одного человека и температуру воздуха не ниже 14 °С.

24. Управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отключения осветительной установки. Для этой цели электрическая сеть, снабжающая физкультурный зал, должна быть оборудована рубильниками или двухполюсными выключателями.

Рубильники должны управляться и устанавливаться вне помещений - в коридоре, на лестничной площадке и др.

25. Температура в раздевальных для детей должна быть не менее 20 °С.

26. Расстояние от наиболее удаленной точки пола до дверей, ведущих к эвакуационному выходу, не должно превышать 27 м. Двери, предназначенные для эвакуации, должны открываться в сторону выхода из помещения.

27. В спортивном зале должно быть не менее двух дверей.

28. Двери эвакуационных выходов в спортивных залах допускается запирают только изнутри, с помощью легко открывающихся запоров, задвижек или крючков. Категорически запрещается забивать наглухо или загромождать двери запасных выходов из гимнастического зала.

Б. Требования к открытым спортивным площадкам

29. Площадки для подвижных игр должны быть ровными, очищенными от камней и других инородных предметов.

30. Площадки нельзя ограждать канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, которые могут причинить травму.

31. Прыжковые ямы должны быть заполнены взрыхленным на глубину 20 - 40 см песком.

Песок должен быть чистым, грунт разровнен.

32. Место проведения занятий по лыжной подготовке дистанция и условия проведения должны тщательно выбираться и строго соответствовать возрастным особенностям и физической подготовленности занимающихся.

33. Ледяное покрытие хоккейной площадки должно иметь толщину льда не менее 15 см, уклон должен быть не более 10 мм/м.

В. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

34. Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и надежно закреплены.

Надежность установки и результаты испытаний инвентаря и оборудования должны быть зафиксированы в специальном журнале.

35. Гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов. Детали крепления (гайки, винты) должны быть надежно завинчены.

36. Жерди брусьев каждый раз перед началом учебного года должны ремонтировать по всей длине. При обнаружении трещины жердь необходимо заменить.

37. Гриф перекладины перед выполнением упражнений и после их окончания необходимо протирать сухой тряпкой и зачищать шкуркой.

Пластины для крепления крюков растяжек должны быть плотно привинчены к полу и заделаны заподлицо.

38. Опоры гимнастического козла должны быть прочно укреплены в коробках кор-

пуга.

При выдвигании ноги козла должны свободно устанавливаться и прочно закрепляться в заданном положении.

39. Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая площадь соскока или предполагаемого срыва и падения.

40. Мостик гимнастический должен быть подбит резиной, чтобы исключить скольжение при отталкивании.

41. Канат для лазанья должен быть изготовлен из пенькового или хлопчатобумажного трех или четырехрядного волокна диаметром 3540 мм. Щеки, сдавливающиеся двумя болтами, должны плотно, без зазоров, обхватывать канат по всей площади прилегания. Нижний конец каната должен быть туго обмотан шпагатом на длину 100 мм и обтянут кожаным или матерчатым чехлом. Канат не должен иметь порывов и узлов.

42. Шведская стенка должна надежно крепиться к стене, а поперечины не должны иметь трещин и люфтов в местах крепления.

43. Гимнастическая скамейка должна иметь хорошую устойчивость. В узлах крепления гайки и болты должны быть надежно завинчены.

44. Гимнастическая палка должна иметь ровную поверхность без трещин, заусениц и закругленные концы.

45. Лыжный инвентарь следует подбирать в соответствии с ростовесовыми данными учащихся и подгонять индивидуально: палки должны быть легкими, прочными и удобными, иметь петли для хвата руками, острие для упора и ограничительное кольцо; поверхность лыж не должна иметь перекосов и боковых искривлений, трещин, заусенцев и сколов; скользящая поверхность должна быть просмолена и смазана специальной мазью в соответствии с погодными условиями.

46. Баскетбольный щит должен быть изготовлен из соответствующего прозрачного материала (предпочтительно закаленного небьющегося стекла), представляющего собой монолитный кусок. Если он изготовлен из другого непрозрачного материала, то должен быть выкрашен в белый цвет. Размер щита должен быть 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали. Нижняя часть щита должна быть гладкой. Щит должен жестко монтироваться к стене или к опоре и выступать от лицевой линии на 1,20 м. Кольца должны иметь диаметр 45 см и быть окрашены в оранжевый цвет. Приспособления для крепления сеток не должны иметь острых краев и щелей.

47. Баскетбольный мяч должен иметь сферическую форму и вес не менее 567 г и не более 650 г. Он должен быть накачан до такой степени воздушного давления, чтобы при падении с высоты 1,80 м, измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, измеренную до верхней поверхности мяча, не менее 1,20 м и не более 1,40 м.

48. Волейбольная сетка должна иметь ширину 1 м, длину 9,5 м. Высота, на которую натягивается сетка в центре площадки, составляет для мужчин 2,43 м, для женщин 2,24 м. На сетке под боковыми линиями устанавливаются так называемые антенны, высота которых превышает высоту сетки на 80 см.

49. Волейбольный мяч должен быть изготовлен из мягкой кожи, круглый и одноцветный. Вес мяча 270280 г, окружность 6466 см. Давление воздуха внутри камеры должно составлять максимум 0,051 кг/см³.

III. Правила безопасности во время проведения уроков физической культуры

50. Соблюдение дисциплины в ходе занятий (при выполнении упражнений быть внимательными и осторожными, не мешать друг другу, не толкаться, не кричать).

51. Заниматься только с учителем, обязательно выполнять все требования (запрещается без педагога выполнять сложные и неизвестные упражнения).

52. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц.

53. Не покидать без разрешения учителя место занятий.

54. Выполнение упражнений только на исправном оборудовании; бережно относиться к инвентарю и оборудованию; закончив выполнение упражнений с инвентарём (мячи, палки, скакалки и т.д.) класть его в место его хранения (специально отведённое место).

55. Соответствие спортивной одежды и обуви занятиям физической культурой, погодным и другим условиям. Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой.

56. Одежду и обувь для физической культуры необходимо приносить с собой в сумке (пакете). Перед тем, как приступить к занятиям необходимо, надеть спортивный костюм и обувь. После окончания занятий необходимо снять спортивный костюм и обувь, надеть школьную форму (или другую одежду и обувь), вымыть лицо и руки с мылом.

57. На спортивной площадке и в зале не сорить, следить за чистотой.

58. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии.

59. Все освобождённые от занятий физическими упражнениями по состоянию здоровья, должны присутствовать на уроке.

Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

- При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке (прямо).
- Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- Во время бега не толкаться, не ставить подножки.
- Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.
- Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- При выполнении прыжков в длину и в высоту с разбега потоком (друг за другом) соблюдать определённую дистанцию, начинать разбег лишь после того, как впереди прыгающий покинет место приземления (прыжковую яму), не перебегать дорогу выполняющему разбег, не оставлять в прыжковой яме лопаты, грабли, другой инвентарь.

Требования безопасности во время занятий гимнастикой

- Перед занятием необходимо проверить надёжность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепления стопорных винтов брусьев.
- В местах соскоков со снарядов положить необходимое количество гимнастических матов так, чтобы их поверхность была ровной, между матами не было щелей.
- Запрещается выполнять опорные прыжки, а так же упражнения на других гимнастических снарядах без страховки.
- Запрещается спускаться вниз по канату или шесту соскальзыванием.
- Запрещается находиться вблизи гимнастического снаряда, если на нём работает другой ученик (допускается быть только страхующему).
- При выполнении акробатических упражнений строго выполнять заданный учителем интервал и дистанцию.

При проведении подвижных игр необходимо

- Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- Строго соблюдать правила проведения подвижных игр.
- Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

Требования безопасности при проведении игр по баскетболу, футболу, волейболу

- Необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти на руках должны быть коротко острижены.
- Проверить исправность и надёжность спортивного инвентаря и оборудования (мячи, стойки, кольца, сетки, состояние спортивных площадок и футбольного поля и т.д.).
- Начинать игру и заканчивать только по сигналу (команде) судьи.
- Не нарушать правил проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьёй игры.
- Избегать столкновений с другими участниками соревнований (партнёрами по команде или соперниками), не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- При падении необходимо сгруппироваться во избежание травмы.
- Во время проведения игры на спортивной площадке или футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. Все выступающие предметы должны быть заставлены гимнастическими матами или ограждены.