

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 38»

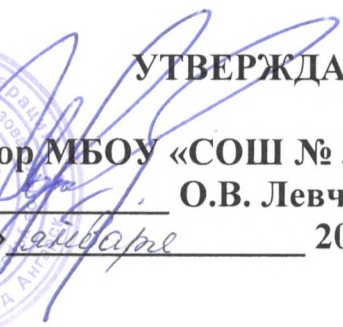
СОГЛАСОВАНО:

Представитель работников
МБОУ «СОШ № 38»

 А.Н. Тютрина
« 27 » 01 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ № 38»

 О.В. Левченко
« 21 » 10 2026 г.



Программа

инструктажа для учащихся по безопасности

на уроке физкультуры

У-001-2026

г. Ангарск

1. Общие положения.

1.1. Настоящая программа **инструктажа для учащихся по безопасности на уроке физической культуры** разработана в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. "Об образовании в Российской Федерации" с изменениями от 28 декабря 2024 года; Письмом Минобрнауки России № 12-1077 от 25 августа 2015 года «Рекомендации по созданию и функционированию системы управления охраной труда и обеспечением безопасности образовательного процесса в образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность», Правилами внутреннего распорядка обучающихся общеобразовательного учреждения и иными нормативно-правовыми актам.

1.2. Данный инструктаж по правилам безопасности на уроках физкультуры составлен для учащихся в целях обеспечения охраны здоровья и безопасных условий обучения на уроках и дополнительных занятиях по физической культуре в образовательном учреждении.

1.4. Проведение инструктажа на уроке физкультуры в спортзале или спортивной площадке регистрируют в журнале инструктажа учащихся по правилам безопасности (БТ) с подписью инструктируемого и инструктирующего. Дата регистрации инструктажа в журнале должна совпадать с записью о проведении данных инструктажей в классном журнале.

1.5. Инструктаж проводится с учащимися на первом уроке физкультуры в спортзале или на спортивной площадке в начале учебного года, а также с вновь прибывшими обучающимися школы в течение учебного года. Учителю физкультуры инструктаж рекомендуется проводить с использованием цифровых ресурсов, а также наглядных учебных пособий.

2. Общие требования безопасности на уроках физкультуры.

2.1. Учащиеся обязаны иметь на уроках спортивную форму и чистую спортивную обувь. Спортивная форма должна соответствовать температуре в спортивном зале и погодным условиям (при занятиях на спортивной площадке).

2.2. Каждый учащийся должен соблюдать правила личной гигиены.

2.3. К занятиям физкультурой допускаются учащиеся:

- прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- имеющие допуск врача (основная и подготовительная группа здоровья);
- прошедшие инструктаж по правилам безопасности на уроках физкультуры в школе;
- усвоившие основные требования безопасного выполнения работ со спортивным оборудованием и инвентарем;
- имеющие безопасный внешний вид (отсутствие длинных ногтей: более 1 мм от края подушечки пальца, а также часов, булавок, колец и иных украшений; заплетённые или собранные волосы).

После болезни учащийся обязан предоставить учителю справку из медицинского учреждения.

Обучающиеся, имеющие освобождение от занятий по физкультуре, обязаны присутствовать на уроке.

2.4. Во время проведения занятий по физкультуре вероятно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на твердом покрытии или грунте;
- травмы при нахождении в секторе броска;
- травмы вследствие плохой разминки;
- травмы при столкновении;

- травмы при нарушении правил спортивных игр;
- травмы ногтевого ложе, отрывание или отслоение ногтевой пластины;
- травмы при нарушении правил обращения со спортивным инвентарем и спортивным оборудованием, правил техники выполнения упражнений.

2.5. Во избежание несчастных случаев, учащимся следует внимательно ознакомиться с правилами безопасности на занятиях физической культурой и строго им следовать.

2.6. При получении травмы, а также при плохом самочувствии обучающиеся должны немедленно сообщить об этом учителю физической культуры.

2.7. Учащиеся должны спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить и выходить из спортивного зала, раздевалок.

2.8. Во время проведения занятия по физкультуре необходимо соблюдать тишину, быть внимательным и дисциплинированным на уроке, точно выполнять указания учителя.

2.9. Присутствие учащихся на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке допустимо только в присутствии учителя физической культуры.

2.10. Учащимся запрещается:

- загромождать проходы в раздевалках портфелями, сумками, передвигать скамейки;
- приносить посторонние предметы на занятия физкультурой, чтобы не отвлекать и не травмировать одноклассников;
- жевать жевательную резинку на занятиях физкультуры, принимать какую-либо пищу;
- выносить из спортивного зала, без указания учителя, любой спортивный инвентарь;
- без разрешения учителя физкультуры начинать самостоятельное выполнение упражнений на спортивных снарядах, играть в спортивные игры, осуществлять упражнения, не имеющие отношения к теме урока.

2.11. Не допускаются к занятиям физической культурой обучающиеся нарушающие пункт 2.3. данной Программы.

3. Требования безопасности перед началом занятия по физкультуре.

3.1. Перед уроком физической культуры учащиеся переодеваются в автономных раздевалках (мужской, женской).

3.2. В спортивной раздевалке запрещается вставать на скамейки, мусорить, грубо вести себя по отношению к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации учащиеся должны сообщить об этом учителю физической культуры.

3.3. Перед началом урока необходимо снять часы, булавки, кольца и другие украшения, причесать и прибрать волосы так, чтобы они не мешали занятиям (заплести косу, собрать волосы заколкой).

3.4. Убрать из карманов спортивной формы все посторонние предметы.

3.5. Под руководством учителя физкультуры подготовить спортивный инвентарь, необходимый для проведения урока.

3.6. Урок начинается по звонку с построения в спортивном зале (на спортивной площадке).

3.7. Если занятия проводятся на улице, учащиеся выходят из помещения в сопровождении учителя физкультуры.

4. Требования безопасности на уроке физкультуры.

4.1. В подготовительной части урока учащиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.

4.2. В течение урока физкультуры учащиеся должны придерживаться следующих правил:

- внимательно слушать и четко выполнять указания учителя;
- начинать упражнения с разрешения учителя физической культуры;
- начинать занятия с разминки;
- выполнять упражнения только на исправных снарядах;

- не выполнять упражнения без страховки;
 - не покидать самовольно место занятий;
 - не выполнять другие действия без разрешения учителя физкультуры.
- 4.3. В течение урока учащиеся обучаются приёмам и методам страховки и самостраховки при выполнении упражнений. Перед выполнением сложных упражнений выполнять подготовительные, подводящие, специальные упражнения.
- 4.4. На уроках физкультуры учащиеся обязаны выполнять только те упражнения, которые разрешил выполнять учитель.
- 4.5. Брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале или тренерской комнате, разрешается только с разрешения учителя.
- 4.6. Во время выполнения упражнений с мячами (теннисный, волейбольный, баскетбольный, футбольный, набивной) учащийся обязан контролировать падение мяча, чтобы избежать умышленного травмирования других детей.
- 4.7. Во время выполнения задания находится на отведенном для этого месте (во время бега, бежать по своей дорожке; во время зарядки стоять на своем месте, на безопасном расстоянии от соседа и т.д.).
- 4.8. Во время передвижений смотреть вперед, соблюдать дистанцию, избегать столкновений, избегать резкого изменения направления своего движения.
- 4.9. Во время занятий на улице, категорически запрещено покидать спортивную площадку, где проходит урок и тем более территорию школы.
- 4.10. При обнаружении поломок спортивного оборудования, обучающиеся должны немедленно сообщить учителю физкультуры.
- 4.11. В случае переутомления, плохого самочувствия или заболевания, учащийся должен сообщить об этом учителю физической культуры, прекратить занятия и обратиться в медицинский пункт школы.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях на физкультуре.

- 5.1. При получении травмы обучающиеся немедленно сообщают об этом учителю физической культуры.
- 5.2. В случае возникновения аварийных ситуаций необходимо сохранять спокойствие, четко выполнять указания учителя физкультуры и по его указанию быстро и без паники покинуть спортивный зал или спортивную площадку.
- 5.3. Обо всех поломках спортивных снарядов и спортивного инвентаря оперативно сообщать учителю физкультуры, не пытаться починить самостоятельно.

6. Требования безопасности по окончании занятия по физкультуре.

- 6.1. Урок физкультуры заканчивается построением, на котором подводятся его итоги, сообщаются оценки, выдаётся домашнее задание.
- 6.2. При необходимости и с указания учителя обучающиеся убирают спортивный инвентарь.
- 6.3. После разрешения учителя учащиеся организованно, спокойным шагом покидают спортзал (спортивную площадку) и расходятся по раздевалкам.
- 6.4. После физической нагрузки ученикам не рекомендуется пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.
- 6.5. После занятия учащиеся должны переодеться в раздевалке.
- 6.6. В раздевалке дети должны вести себя тихо, не кричать, не мешать другим учащимся.
- 6.7. После занятий вымыть с мылом руки и умыться.

7. Требования безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках (дополнительные).

- 7.1. Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

- 7.2. Нестандартное оборудование должно быть надёжно закреплено и находиться в исправном состоянии.
- 7.3. Иметь спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.
- 7.4. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение.
- 7.5. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.
- 7.6. Учащийся должен:
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
 - быть внимательным при перемещениях по стадиону;
 - знать и выполнять настоящую инструкцию.
- 7.7. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.
- 7.8. Перед началом занятий учащийся должен:
- организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
 - 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;
 - по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
 - по команде учителя встать в строй для общего построения.
- 7.9. Во время проведения занятий учитель обязан:
- следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения на уроке физкультуры и принимать решение об отстранении учащихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.
- 7.10. Во время проведения занятий учащийся должен:
- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
 - брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
 - выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
 - при выполнении упражнений потоком соблюдать необходимые интервал и дистанцию;
 - быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке, не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
 - не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.
- 7.11. При несчастных случаях и экстремальных ситуациях необходимо:
- при получении травмы прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
 - оказать травмированному человеку первую медицинскую помощь, при необходимости вызвать карету «скорой помощи»;
 - при возникновении пожара на площадке немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя, покинуть место проведения занятия;
 - поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.
- 7.12. По окончании занятий учащийся должен:
- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
 - организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке;
- вымыть с мылом руки и умыться.

Инструктаж разработал:

Специалист по охране труда

М.Ю. Анхонова