**ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І-ІІІ СТУПЕНІВ № 6 ім. ЖИТНИЧЕНКА І.В.**

**М. БЕРДИЧЕВА ЖИТОМИРСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

Інд. к. 22057161

Вул. Житомирська, 104/2, м. Бердичів, Житомирська область, 13300,

тел.: 6-34-15, 6-35-58 E-mail: [school.number6@Gmail.com](mailto:school.number6@Gmail.com)

**ІНСТРУКЦІЯ**

**З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ №8 - БЖД**

**під час проведення навчальних занять у спортивному залі та на спортивних майданчиках**

**(ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

**№ 8 – БЖД ПНЗ у СЗ та СМ)**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
(місце видачі)

Затверджено   
Наказом директора

ЗОШ №6 Патій Л.В.

від « 27 » серпня 2020 р.

№30/01-06

**ІНСТРУКЦІЯ**

**З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 8 - БЖД**

**під час проведення навчальних занять у спортивному залі та на спортивних майданчиках**

**(ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

**№ 8 – БЖД ПНЗ у СЗ та СМ)**

***1.Загальні положення***

1.1. Інструкція з безпеки життєдіяльності для учнів під час проведення уроків фізичної культури встановлює вимоги безпеки життєдіяльності для учнів під час проведення уроків фізичної культури у спортивному залі та на спортивному майданчику. Інструкція з безпеки життєдіяльності поширюється на всіх учнів під час проведення уроків, виховних заходів та позашкільних занять з предмету у спортивному залі та на спортивному майданчику.

1.2. Учні на уроках фізичної культури виконують стройові, гімнастичні, легкоатлетичні вправи, елементи футболу, волейболу, баскетболу, гандболу, рухливі ігри з використанням гімнастичного, легкоатлетичного обладнання, обладнання для спортивних споруд.

1.3. До уроків фізичної культури у спортивному залі. на спортивному майданчику допускаються особи, які пройшли інструктаж з безпеки життєдіяльності для учнів під час проведення уроків фізичної культури у спортивному залі та на спортивному майданчику, ознайомилися і засвоїли безпечні методи виконання завдань, знають вимоги даної інструкції.

1.5. Учні зобов’язані дотримуватись інструкції з безпеки життєдіяльності, санітарно-гігієнічних правил у спортивному залі та на спортивному майданчику, дотримуватися безпечного стану робочих місць та навчального обладнання.

1.6. Основними небезпечними факторами у спортивному залі та на спортивному майданчику можуть бути:

-у спортивному залі:

* несправне спортивне обладнання - забиття, переломи;
* нерівна, або волога підлога - забиття, переломи;
* нерівності на гімнастичних лавах - подряпини;
* на спортивному майданчику:
* спортивний інвентар, який не використовується в навчальному процесі- забиття, поранення;
* слизькі, нерівні бігові доріжки - забиття;
* ями для стрибків ( пісок повинен бути чистим, поверхня-розрівняною)- падіння, забиття, рани;
* гострі та ріжучі предмети, вибуховонебезпечні вироби, сірники, скло та інше - порізи, поранення;
* безпритульні собаки - укуси.

1.7. Учні повинні відвідувати уроки фізичної культури у спортивному залі та на спортивному майданчику тільки у спортивному взутті, з підошвою, що виключає ковзання, відповідає виду заняття, та одязі, який не обмежує свободу рухів, відповідає температурі повітря.

1.10. Учні повинні дотримуватися санітарно-гігієнічних вимог та правил особистої гігієни.

1. ***Вимоги безпеки перед початком занять***

2.1. Заходити до роздягальні тільки з дозволу вчителя, не кваплячись, спокійно.

2.2. . Переодягатися спокійно.

2.3. Одягнути спортивний одяг і взуття.

2.4. Зняти з себе ключі, прикраси, предмети, які можуть привести до травмування.

2.5. Одяг, взуття учнів, їх зачіска повинні відповідати вимогам безпеки і не

створювати загрозу життю та здоров’ю, волосся повинно бути зібраним, щоб

не обмежувати можливості зору.

2.6. Особисті речі скласти у роздягальні.

2.7. Входити до спортивного залу тільки з дозволу вчителя.

2.8. На спортивний майданчик йти тільки за вчителем.

2.9. Під час пересування не штовхатися, не обганяти один одного.

2.10. Допомогти перенести спортивний інвентар тільки з дозволу вчителя.

2.11. Покласти інвентар у відповідності з вимогами: граблі вниз зубцями, м’ячі, естафетні палички на місце, вказане вчителем.

2.12. В разі погіршення стану здоров`я повідомити про це вчителя.

2.13. На майданчику шикуватися на місці, вказаному вчителем, і чекати його вказівок.

2.14. Не можна самостійно пересуватися по майданчику, самостійно

виконувати вправи з інструментами, на спортивних снарядах тощо.

2.15. Учні, звільнені від занять, повинні зайняти місце, вказане учителем.

2.16. Звільнені від занять повинні уважно стежити за грою, щоб уникнути удару м’ячем чи зіткнення із гравцями.

***3. Вимоги безпеки під час занять фізичною культурою***

3.1. У спортивному залі:

3.1.1 . Заходити до залу спокійно.

3.1.2. Зберігати порядок і дисципліну.

3.1.3. Уважно слухати пояснення та інструктажі вчителя.

3.1.4. Починати виконувати вправи тільки з дозволу вчителя.

3.1.5. Дотримуватися під час виконання вправ у повільному русі -2 кроки, в

швидкому – 4 кроки, таку ж кількість кроків дотримуватись в інтервалах.

3.1.6. Виконувати вправи тільки зі справним спортивним обладнанням.

3.1.7. При виявленні поломок негайно повідомити вчителя.

3.1.8. При виконанні кожної нової вправи дотримуватися інструктажу вчителя.

3.1.9. Розпочинати і закінчувати виконання вправ по команді вчителя.

3.1.10. Виконувати фізичні загально розвивальні вправи обов’язково.

3.1.11. Біг виконувати, дотримуючись інтервалів.

3.1.12. Стрибки виконувати, приземляючись м’яко, пружинячи ногами, не

приземлятися на руки.

3.1.13. Під час бігу різко не зупинятися.

3.1.14. Не залишати робоче місце без дозволу вчителя.

3.1.15. У разу погіршення здоров’я чи травмування негайно повідомити вчителя.

3.2. На спортивному майданчику:

3.2.1. Виконувати всі вправи тільки за інструктажем вчителя.

3.2.2. У разі прохолодної погоди виконувати інтенсивно розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ.

3.2.3. Під час бігу дотримуватися дистанції 2 - 4 кроки, не обганяти один одного, бігти тільки у визначеному секторі доріжки.

3.2.4. Під час виконанням стрибків у довжину стрибати тільки за командою вчителя.

3.2.5. Виконувати стрибки тільки тоді, коли пісок чистий та розрівняний.

3.2.6. Під час виконання метань м’яча не можна перебувати поблизу зони кидка.

3.2.7. На спортивному майданчику під час уроку забороняється:

* під час бігу різко зупинятися, обганяти один одного;
* знаходитися поблизу зони кидка м’яча, диска, гранати, ходити в зоні кидка м’яча, диска. гранати;
* виконувати стрибки, коли не розрівняний пісок;
* виконувати вправи, недозволені вчителем;
* залишати спортивний інвентар в зоні виконання вправ;
* кидати спортивний прилад;
* самостійно пересуватися до спортивному майданчику;

під час спортивних ігор не штовхатися, не бити по ногам.

3.3. В разі появи поблизу собак негайно спокійно усім підійти до вчителя.

3.4. В разі погіршення стану здоров`я повідомити про це вчителя.

***4. Вимоги безпеки після закінчення занять***

4.1. По команді вчителя зібратися і вишикуватися в шеренгу,порахувати пульс,

доповісти вчителю.

4.2. Про всі недоліки під час уроку повідомити вчителю.

4.3. Зі спортивного майданчику йти разом з класом.

4.4. В роздягальні спокійно переодягнутися.

4.5. Спокійно вийти з роздягальні, не залишати в ній сміття .

4.6. Вимити руки з милом.

***5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях***

5.1. До аварійних ситуацій належать:

* виникнення пожеж;
* поява собак на майданчику;
* несправність спортивного інвентарю;
* раптове погіршення кліматичних умов
* погіршення стану здоров`я.

5.2.У разі виникнення вищевказаних ситуацій повідомте про них вчителя, чітко виконуйте всі його вказівки.

5.3. При отриманні травм вчитель повинен надати першу медичну допомогу та викликати лікаря.

5.4. У разі отримання важких травм викликати швидку медичну допомогу за номером 103.

5.5. У разі випадку евакуації з місця проведення уроку суворо виконувати команди вчителя.

**Розроблено:**

Відповідальна особа з охорони праці \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Данилюк Т.М.