

## **1. Загальні положення техніки безпеки на уроках фізичного виховання**

Фізичне виховання дітей дошкільних, учнів загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладів є невід'ємною складовою освіти, яке забезпечує можливість набуття кожною дитиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, методики організації змістовного дозвілля і спрямоване на формування в них фізичного, соціального та духовного здоров'я, вдосконалення фізичної та психічної підготовки до ведення активного довготривалого життя та професійної діяльності.

Система фізичного виховання дітей та учнівської молоді базується на принципах особистісної та диференційованої орієнтації, пріоритету оздоровчої спрямованості, використання традиційних та нетрадиційних форм рухової активності та інших засобів фізичного вдосконалення. Метою фізичного виховання є формування особистості, спрямоване на забезпечення необхідного рівня розвитку життєво важливих рухових навичок і фізичних якостей; загальнолюдських цінностей: здоров'я, фізичного, соціального та психічного благополуччя; виховання інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття навичок здорового способу життя.

Безпосереднє керівництво фізичним вихованням у дошкільному навчальному закладі здійснює його керівник. На нього покладається відповідальність за стан фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі; відповідальність за стан здоров'я та фізичного розвитку вихованців; створення умов для розвитку задатків, природних здібностей та обдарувань дитини, спрямування її на духовний та фізичний розвиток засобами фізичного виховання; створення необхідних умов для проведення занять з фізичного виховання; занять з дітьми, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи; фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, занять секцій та гуртків спортивного спрямування; забезпечення умов для виконання вихованцями науково обґрунтованого обсягу рухової активності та її контроль; забезпечення систематичного контролю за здійсненням навчально-виховного процесу з фізичного виховання; організація щорічних поглиблених медичних оглядів дітей у встановлені терміни; забезпечення необхідним спортивним інвентарем та обладнанням; систематичний аналіз стану фізичного розвитку дітей; щорічний звіт щодо стану фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи в навчальному закладі перед батьками та громадськістю; забезпечує дотримання санітарно-гігієнічних норм та вимог техніки безпеки у приміщеннях; дбає про дотримання учнями режиму дня, правил особистої та суспільної гігієни, вимог безпечної поведінки.

## 2. Інструкції до техніки безпеки на уроках фізичного виховання

Правила безпеки під час занять з фізичної культури та спорту поширюються на всіх учасників навчально-виховного процесу під час організації та проведення занять з фізичної культури та спорту (на уроках, у гуртках фізичної культури, спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки). Заняття з фізичної культури та спорту у навчальних закладах проводяться відповідно до програми з фізичної культури, затвердженої МОН України. Уроки, заняття в гуртках, секціях повинні проводитися тільки вчителями фізичної культури або особами, які мають належну освіту та кваліфікацію. Дозвіл на введення в експлуатацію спортивних споруд та проведення занять з фізкультури і спорту під час прийому навчального закладу до нового навчального року дає комісія, створена відповідно до рішення виконкому райради. Переобладнання спортивних споруд та встановлення додаткового обладнання дозволяється тільки за узгодженням з представниками райради, районного управління освіти, пожежного нагляду та районної санепідемстанції. Для занять з фізкультури та спорту допускаються учні, які пройшли медичний огляд і не мають протипоказань щодо стану здоров'я. Висновок про стан здоров'я медперсонал доводить до відома вчителя фізкультури або особи, яка проводить заняття з фізкультури та спорту. На підставі цих даних учні розподіляються для занять фізкультурою на основну, підготовчу та спеціальну групи. Під час проведення занять з фізкультури та спорту як на уроках, так і в позаурочний час учні навчальних закладів користуються спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм) та спортивним взуттям, що визначаються правилами проведення змагань з окремих видів спорту. Проводити заняття без спортивного одягу і спортивного взуття не дозволяється. У спортивних залах має бути аптечка (на відкритих спортивних майданчиках - переносна аптечка) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів для надання першої до лікарської допомоги у разі травм та пошкоджень. Під час проведення спортивних змагань у навчальному закладі забезпечувати медичне обслуговування. Кількість місць у спортивному залі під час проведення занять встановлюється із розрахунку 2,8 м<sup>2</sup> на одного учня. Заповнювати зал понад встановлену норму не дозволяється. Підлоги спортивних залів має бути пружними, без щілин і заступів, мати рівну, горизонтальну і неслизьку поверхню. Поверхня підлоги не повинна деформуватися від миття і до початку занять має бути сухою і чистою. Приміщення горища спортзалу потрібно утримувати в чистоті і замикати на замок. Ключі від горища зберігати в певному місці. На горищі не дозволяється влаштовувати склади спортивного інвентарю та навчального обладнання. Рубильники електромережі мають бути встановлені поза спортзалом. На всіх розетках мають бути зроблені написи про величину напруги та встановлені запобіжні заглушки. Температура в роздягальнях для дітей має бути не нижче за 18-20 °С; у спортивних залах не нижче за 15 °С і у душових - 25 °С. У

спортивному залі на відповідному місці має бути розміщений план евакуації на випадок пожежі. Забороняється забивати наглухо і захарашувати двері запасних виходів із спортзалу. У кожному спортзалі має бути не менше двох пінних або порошкових вогнегасників. Вимоги безпеки перед початком занять: Роздягальні спортзалів мають бути відкриті за 10 хв. до занять. Черговий по класу приймає роздягальню і відповідає за чистоту і порядок у роздягальні. Вхід учнів у спортзал до початку занять забороняється. У роздягальні не штовхатися, усі речі розміщувати так, щоб вони не становили загрозу здоров'ю учнів. Учні 1-3-х класів роздягаються у своїх класах і в спортзал заводяться вчителем фізкультури.

### **Вимоги безпеки під час проведення занять:**

- Суворо дотримуватись вимог техніки безпеки на уроках фізкультури.
- Проводити заняття у спортзалі разом з учителем чи його заступником.
- На уроці фізкультури учні повинні бути одягнені тільки у спортивну форму, нігті коротко обрізані, волосся підібране.
- Взуття має бути з гумовою підошвою.
- У місцях стрибків необхідно мати гімнастичні мати.
- Не виконувати вправи на приладах без страхування.
- Не стояти поблизу гімнастичного приладу під час виконання учнем вправ.
- При виконанні вправ поточним методом слідувати з інтервалом.
- При виконанні стрибків приземлення має бути м'яким з поступовим присіданням.
- Не виконувати вправи, маючи вологі долоні.
- Після занять потрібно мити руки з милом.
- Бути уважним при виконанні вправ, переходах від приладу до приладу.
- Перед виконанням вправ на приладах перевірити закручення гвинтів.
- Спортивна форма завжди має бути чистою.

- Взуття має відповідати розміру, що носить учень.
- При поганому самопочутті, пошкодженнях, запамороченнях, болях в серці, печінці, шлунково-кишкових розладах терміново звертатись до викладача.

### **Не дозволяється:**

- Заходити в спортивний зал без спортивною взуття.
- Вживати жувальну гумку на уроці.
- Носити на уроках фізкультури ланцюжки, обручки та годинники.
- Штовхати у спину учня, який біжить попереду.
- Підсідати під гравця, який вистрибує.
- Робити підніжки, чіплятися за форму.
- Переносити важкі прилади без дозволу вчителя.
- Змінювати висоту приладів без дозволу вчителя.
- Переходити від приладу до приладу без дозволу вчителя. 3.2. Під час занять з гімнастики:
  - Гімнастичні прилади не повинні мати у складальних одиницях і з'єднаннях люфтів, коливань, прогинів. Деталі скріплень мають бути надійно закручені.
  - Робоча поверхня перекладини, брусів має бути гладенькою. Пластини для скріплення гаків розтяжок мають бути щільно прикручені до підлоги і заглиблені врівень з пологою.
  - Гімнастичні мати мають впритул укладатися навколо гімнастичного приладу так, щоб вони перекривали площу зіскоку та можливого зриву або падіння.
  - Гімнастичний місток має бути побитий гумою, щоб запобігти ковзанню під час відштовхування.

До занять гімнастикою допускаються учні, які пройшли медогляд та інструктаж з техніки безпеки.

## **Можливість отримання травм під час виконання вправ:**

- на несправних приладах;
- без належної страховки;
- без застосування гімнастичних матів;
- на забруднених спортивних приладах, а також під час виконання вправ на приладах із вологими долонями.

## **Вимоги безпеки до початку занять:**

- спортивне взуття має бути з неслизькою підошвою;
- протерти жердину перекладини сухою ганчіркою і зачистити наждачним папером;
- перевірити надійність кріплення перекладини, коня і козла, стопорних гвинтів на брусах;
- у необхідних місцях приготувати гімнастичні мати. Поверхня матів має бути рівною.

## **Під час проведення занять:**

- не виконувати вправ на приладах без дозволу вчителя або його помічника, а також без страховки;
- враховувати інструкції щодо приземлення під час виконання стрибків через прилади;
- не стояти близько до учня, який виконує вправу на приладі;
- не виконувати вправи з вологими долонями;
- під час виконання вправ поточним методом слідкувати за оптимальністю інтервалів між учнями (з метою запобігання зіткнень).

### **Дії у разі непередбачених обставин:**

- у разі появи в учня больових відчуттів у суглобах рук, почервоніння або потертості шкіри на долонях і поганого самопочуття припинити заняття і сповістити про це викладача;
- у разі виникнення пожежі у спортзалі негайно припинити заняття і вивести учнів із залу, сповістити про пожежу адміністрацію і відповідальні органи, а самому вчителю безпосередньо почати ліквідацію пожежі;
- якщо учень отримав травму, треба негайно надати йому першу медичну допомогу, сповістити про нещасний випадок адміністрацію навчального закладу і батьків, і, у разі необхідності, відвезти потерпілого до лікарні.

### **Вимоги безпеки після закінчення занять:**

- прибрати спортивний інвентар у місце його зберігання;
- протерти жердину сухою ганчіркою і зачистити наждачним папером;
- ретельно вимити руки і обличчя з милом. 3.3. Під час занять з легкої атлетики:
- бігові доріжки мають бути спеціально обладнані, не мати бугрів, ям, слизького ґрунту, бігова доріжка має продовжуватись не менш як на 15-20 м за лінію фінішу;
- ями для стрибків у довжину мають бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20-40 см. Пісок має бути чистим, розрівняним. Перед кожним стрибком пісок слід розрихлювати і вирівнювати;
- метання спортивних приладів має проводитися з дотриманням мір безпеки, які унеможливають попадання приладів за межі майданчика. Довжина секторів для приземлення спортивних приладів має бути не менш як 60 м.

**До занять допускаються учні, які пройшли медогляд та інструктаж з техніки безпеки.**

### **Можливе отримання травм під час занять:**

- падіння на слизькому ґрунті або твердому покритті;
- знаходження учня в зоні метання у момент кидка;

- виконання вправ без розминки. Вимоги безпеки до початку занять:
- одягнути спортивний костюм і взуття;
- ретельно підготувати пісок у стрибковій ямі, перевірити у ній відсутність сторонніх предметів;
- протерти ганчіркою прилади для метання. Під час занять враховують, що:
- бігова доріжка має продовжуватись не менш як на 15-20 м за лінію фінішу;
- можливі зіткнення команд, пов'язані з несподіваною зупинкою учнів;
- стрибки не слід виконувати на вологому слизькому ґрунті, приземлюватись на руки під час стрибку;
- у зоні метання не повинно бути учнів під час виконання кидка;
- обов'язковим є подання команди на право виконати метання-приладу;
- не треба стояти з правого боку від учня, який виконує метання;
- підбирати прилади із зони метання без дозволу вчителя забороняється;
- передавати прилади для метання кидком забороняється;
- не залишати на місцях занять граблі та лопати;
- перед метанням подивитися, чи немає людей у напрямку кидка.

### **Дії у разі непередбачених обставин:**

- у разі поганого самопочуття учень повинен припинити заняття;
- якщо учень отримав травму, треба негайно надати йому першу медичну допомогу, сповістити про нещасний випадок адміністрацію навчального закладу і батьків, і, у разі необхідності, відвезти потерпілого до лікарні.

### **3. Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ**

Під час занять фізичними вправами слід додержуватися правил техніки безпеки. Велике значення має підготовка місць занять, наявність підготовленого справного спортивного обладнання і інвентарю. Спортивні майданчики для занять фізичними вправами і рухливими іграми повинні бути розташовані на відстані не менше 10м від учбових корпусів та інших приміщень. Покриття майданчиків повинно бути рівним, без камінців та інших предметів.

Особливі вимоги до обладнання спортивних залів. Підлога залу повинна бути рівною, пофарбованою, що дозволяє швидко проводити вологе прибирання. На початку занять підлога повинна бути не тільки чиста, але й суха. На вологій поверхні можна посковзнутися, особливо в спортивних і рухливих іграх, при бігу і стрибках.

Для того, щоб не було травматизму, треба займатися в взутті на гумовій підшві. Взуття на шкіряній підшві слизьке навіть на сухій поверхні.

Спортивне обладнання і снаряди повинні бути не пошкоджені і відповідати гігієнічним вимогам. При виконанні фізичних вправ інвентар повинен знаходитися в закріпленому положенні. Коло гімн. снарядів та під ними обов'язково треба покласти гімнастичні мати. Під час падіння або зіскоків вони запобігають різним пошкодженням.

Під час бігу на короткі дистанції не можна перебігати на сусідню доріжку, це може привести до зіткнення учнів. Усі бігові змагання проводять при руху в одному напрямку.

У стрибках треба чітко дотримуватися черги виконання . Особливої обережності потребує метання. Не можна знаходитися в місцях приземлення м'яча, гранати. Категорично забороняється на усіх заняттях порушувати дисципліну, виконувати вправи без дозволу вчителя.

#### **Гімнастика**

- Бути уважним і обережним при виконанні фізичних вправ разом з товаришами. Наприклад, не можна розгойдуватись в горі на перекладині, якщо вправу в підтягуванні виконують разом 3-4 учні.
- Не можна стояти на доріжці розбігу і місцях приземлення під час опорних стрибків.
- Не починати складних вправ без розминки.



- При зіскоках з снарядів (коня, козла, колоди, гімнастичної драбини) приземлятися треба на обидві ноги.
- Спускатися з канату треба повільно, по черзі перехоплюючи руками і тримаючи ногами.
- Акробатичні вправи і вправи на снарядах можна починати тільки після дозволу або команди вчителя.
- Бути обережним при виконанні вправ з гімнастичною палицею.

### **Легка атлетика**

- Бігти з прискоренням тільки по своїй доріжці.
- В бігу на довгу дистанцію у повільному темпі не розмовляти, в кросі, де нерівна місцевість (камінці, дерева, які лежать, кущі) долати з підвищеною увагою.
- Спочатку, ніж виконувати стрибки, треба перевірити правильність того, як положенні гімнастичні мати на місці приземлення. Якщо стрибки виконуються на спортивному майданчику потрібно перевірити готовність ями для стрибків (пісок повинен бути рихлим і рівним, брусок для відштовхування не повинен бути вище рівня землі).
- Будь-який стрибок виконується після того, як попередній учень покине місце приземлення.
- Метання виконується тільки в тому напрямі, який вказав вчитель. Не можна метати м'ячі і гранати в той час, коли учні збирають їх.

### **Лижна підготовка**

- Одяг не повинний стримувати рухи, повинний бути легким, але досить теплим, щоб захищати від вітру.
- При переході через проїжджу частину, треба обов'язково знімати лижі.
- Якщо товариш на колії, не наступайте на його лижі. Треба попросити звільнити колію і перегнати його.

- При стрибках з гір не виставляйте палиці перед собою, при падінні можна наколотися на них.
- Не брати з старту велику швидкість, а перед стартом зробити розминку.

### **Кросова підготовка**

- Не слід бігти з прискоренням, розподіляти сили потрібно рівномірно.
- З дерев, які лежать, з круч треба робити зіскок на обидві ноги і м'яко приземлятися.
- Місце, де є бите скло, ржавий дріт, слід обходити.

### **Ковзани**

- На ковзанці рухатися тільки проти годинникової стрілки.
- Якщо втрачаєте рівновагу, падати треба тільки на бік, не виставляючи руки вперед, голову треба нахилити вперед, підборіддя на груди.
- Не залишайте сміття на льоду ковзанки.
- Не можна сидіти на сніг.

### **Баскетбол**

- Грати можна тільки в гумовому взутті.
- Під час гри не рухати гравців, не штовхатися з ними при пересуванні.
- Не кричати під час гри.
- Не можна сидіти під баскетбольним щитом.
- Не виставляйте вперед великі пальці рук під час ловіння м'яча.