

ЛОКАЛЬНЫЙ АКТ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ

Инструктаж проводится учителем физкультуры. Перед инструктажем учитель физкультуры должен проверить снаряды, на которых будут заниматься учащиеся.

Инструктаж проводится по следующим снарядам.

1. Б р у с ь я. При работе на брусьях внизу должны лежать три гимнастических мата, жерди закреплены и обеспечена страховка.
2. О п о р н ы е п р ы ж к и. При работе на опорных прыжках конь или козёл должен быть закреплён к полу, шплинты регулировки высоты должны быть зашплинтованы, на местах приземления должны быть маты (3 штуки), мостик должен быть в исправном состоянии и обеспечена страховка.
3. Л а з а н и е п о к а н а т у. При работе на канате, руки учащихся должны быть чистыми, обувь сухой, под канатом должно лежать три мата и обеспечена страховка.
4. А к р о б а т и к а. При акробатике гимнастические маты должны лежать в ширину 6 штук, поверхность матов должна быть чистой и сухой и обеспечена страховка.
5. П е р е к л а д и н а. При работе на перекладине руки учащихся должны быть смазаны магнием, под перекладиной должно лежать не менее 4-х гимнастических матов в ширину и обеспечена страховка учителем физкультуры.
6. К о л ь ц а . При работе на кольцах руки учащихся должны быть смазаны магнием, под кольцами должны лежать три гимнастических мата в ширину и обеспечена страховка.
7. Ш в е ц к и е с т е н к и . При работе руки должны быть чистые и сухие, возле стенок должны лежать гимнастические маты и обеспечена страховка.

ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ

Инструктаж проводится учителем физкультуры. Перед инструктажем учителю необходимо проверить предметы и снаряды, на которых будут заниматься учащиеся.

Инструктаж проводится по следующим видам.

1. Б е г 60 м., 100м. Перед стартом проверить беговую дорожку, линию старта и линию финиша. А также проинструктировать учащихся, чтобы они не толкались при беге и не забегали на чужую дорожку.
2. Б е г о т 200 до 3000 м. Перед стартом проверить беговую дорожку, а также разметку дорожки. Проинструктировать учащихся о технике безопасности при обгоне.
3. М е т а н и е г р а н а т ы. При выполнении этого вида необходимо разметить сектор метания гранаты, при выполнении в секторе не должно быть никого.
4. Т о л к а н и е я д р а. При выполнении этого вида необходимо разметить сектор толкания ядра и следить, чтобы в секторе никого не было.
5. П р ы ж к и в д л и н у. При выполнении этого вида необходимо, чтобы дорожка для разгона была чистой, сама прыжковая яма вскопана и взрыхлена граблями. При прыжке в прыжковой яме никого быть не должно.

6. Прыжки в высоту. При выполнении этого вида необходимо, чтобы линия разбега и толчка была чистой и сухой. На месте приземления должны лежать маты восемь штук или воздушная подушка.

ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

Инструктаж проводится учителем физкультуры по следующим разделам:

1. По форме одежды учащихся. Учащиеся должны иметь на себе тёплую спортивную форму. Не допускать к уроку учащихся: без варежек, головных уборов, без тёплых носков, а также в сырой форме.
2. При беге. Необходимо держать установленную дистанцию, не наезжать на лыжи впереди бегущему, лыжные палки должны быть закреплены к рукам ремнями.
3. При спуске. Необходимо владеть техникой торможения п л у г о м , п о л у п л у - г о м и держать дистанцию 30 – 40 метров. Запрещается выставлять палочки вперёд при торможении.
4. При подъёмах. Палочки переставлять более твёрдо, чем при беге и владеть техникой упражнений при подъёме л е с е н к а , ё л о ч к а , п о л у ё л о ч к а , а также соблюдать дистанцию 10 метров.

ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ СПОРТИВНЫХ ИГР

Инструктаж проводит учитель физкультуры по следующим разделам. Прежде чем начать проводить игру необходимо провести разминку на специальную группу мышц для того, чтобы избежать травматизма.

1. При игре в волейбол. Необходимо, чтобы поверхность площадки была чистой и сухой, сетка хорошо закреплена, на игроках должна быть мягкая спортивная обувь.
2. При игре в баскетбол. Необходимо проверить исправность щитов, чтобы поверхность площадки была сухой и чистой и на игроках должна быть мягкая спортивная обувь.
3. При игре в футбол. Необходимо иметь специальную обувь б у ц и , проверить надёжность и исправность ворот, убедиться в чистоте поля.