

СОГЛАСОВАНО:
Председатель профкома
ГБОУ «Школа Перспектива»
Дзуцева З.К.
« 06 » 2019г.
Протокол № _____
от « 06 » 2019г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ГБОУ «Школа Перспектива»
Тверская Н.В.
« 01 » 03 2019г.
Приказ № 65
от « 01 » 03 2019г.

ИНСТРУКЦИЯ № 67

О мерах, направленных на профилактику травматизма обучающихся в ГБОУ «Школа Перспектива» на занятиях физической культуры

Травматизм обучающихся на занятиях физической культуры

1. Причины спортивного травматизма:

- Причины методического характера;
- Неправильная организация и методика проведения урока физической культуры;
- Выполнение сложных упражнений или недостаточная разминка;
- Отсутствие сосредоточенности и внимания у обучающихся во время занятий;
- Неудовлетворительное состояние мест занятий;
- Нарушение правил врачебного контроля;

II. Профилактика спортивных травм на занятиях физической культуры.

- Разминка;
- Разогрев мышц;
- Растягивание мышц;
- Выполняя упражнения, внимательно изучайте технику их выполнения.

III. Важными задачами предупреждения спортивного травматизма на уроках физической культуры является:

- Систематически на первых уроках физической культуры в каждом триместре проводится общий инструктаж обучающихся по правилам поведения, по охране труда и здоровья обучающихся при занятиях физическими упражнениями;
- При проведении занятий по теме: легкая атлетика, лыжи, гимнастика, подвижные и игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, теннис и др.) перед началом урока проводится инструктаж по утвержденной инструкции и оформляется в соответствующем журнале с росписью учителя и обучающегося.
- Ногти на руках должны быть коротко подстрижены;
- Не нарушать дисциплину во время игры, не толкать в спину во время занятий, не ставить подножки, знать и выполнять правила подвижной или спортивной игры;

- Овладение правильной техникой игр – залог профилактики травм костно-связочного аппарата и мышц;
- На каждом уроке физкультуры, учитель обязан, при объяснении упражнения акцентировать внимание обучающихся на наиболее опасных факторах в той или иной ситуации при выполнении задания;
- После каждого случая травмирования обучающегося проводится внеплановый инструктаж по правилам поведения и по охране труда и здоровья на уроках физической культуры с обязательным оформлением в журнале инструктажа;
- Мониторинг спортивного зала и спортивных площадок.

IV. Факторы влияющие на травматизм по вине обучающихся.

- Плохая дисциплина;
- Невнимательность при объяснении учителем техники выполнения того или иного двигательного действия;
- Поспешность при выполнении упражнения;
- Выполнение упражнения без разрешения учителя;
- Недостаточная подготовленность к физическим упражнениям;
- Невыполнение требований к одежде и обуви для занятий, внешнему виду;
- Неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда.

**Инструкцию подготовил:
Специалист по охране труда**



Шитов В.Д.

**Согласовано:
Заместитель директора по
содержанию образования**



Александрова Н.В.

**Заместитель директора по
воспитательной работе,
дополнительному образованию
и социализации**



Невидимов Д.В.

**Руководитель методического
объединения по физической культуре**



Лукьянцева И.В.