

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 С. СЕРНОВОДСКОЕ»  
СЕРНОВОДСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЧР

# ПАСПОРТ СПОРТИВНОГО ЗАЛА на 2023-2024 учебный год

Руководитель физической культуры:  
Ирбаиев М.С.



с. Серноводское, 2023 – 2024 уч. г.

## НАЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНОГО ЗАЛА

1.

Спортивный зал – сложная функциональная система, назначение которой – рациональная организация образовательно-воспитательного процесса, направленного на физическое развитие обучающихся.

Спортивный зал оборудуется системой средств физического развития, мебелью, приспособлениями, игровым и спортивным оборудованием.

Спортивный зал размещается на первом этаже с наличием отдельного пожарного выхода.

Планировка спортивного зала имеет общепринятую структуру (2 душевые, 2 раздевалки, 2 туалета, комната для оборудования, для преподавателя).

По оснащению средствами обучения и оборудованию спортивный зал отвечает основным положениям, изложенным в методических рекомендациях Министерства Образования Российской Федерации «Об учебных кабинетах общеобразовательной школы».

**Занятия в спортивном зале должны способствовать:**

- формированию активной жизненной позиции учащихся средствами учебной дисциплины;
- приобретению необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- эффективному проведению занятий, индивидуальной и дифференцированной работы с учащимися;
- развитию двигательных (кондиционных и координационных способностей);
- воспитанию потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействию воспитания нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**В спортивном зале проводятся:**

- занятия по предмету с использованием спортивного инвентаря, наглядных средств обучения и учебных пособий;
- внеурочные занятия по предмету;
- спортивные секции.

## ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

1	Номер кабинета	№137 - Спортивный зал
2	Расположение	1 этаж
3	Площадь кабинета	540 кв.м
4	Электроснабжение	Централизованное
5	Освещение: естественное	540 кв.м
	искусственное	Светильники
6	Количество светильников	20
7	Ограждение окон	Защитные сетки
8	Теплоснабжение	Централизованное/батареи
9	Вентиляция: естественная	5 открывающихся окон
10	Водоснабжение	Централизованное
11	Противопожарные средства	Пожарная сигнализация
12	Покрытие	Рулонное резиновое покрытие

## ПЛАН РАБОТЫ СПОРТИВНОГО ЗАЛА НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

№	Наименование мероприятий	Сроки исполнения	Исполнитель
1.	Составление графика занятости кабинета	сентябрь	Зав. кабинетом
2.	Проведение инвентаризации кабинета	октябрь	Зав. кабинетом
3.	Проверка и корректировка документации по кабинету	начало учебного года	Зав. кабинетом
4.	Проведение инструктажей по ТБ	учебный год	Учитель
5.	Консультации для учащихся	учебный год	Зав. кабинетом
6.	Проведение спортивных соревнований	учебный год	Учителя
7.	Контроль за содержанием спортивного зала и раздевалок	учебный год	Зав. кабинетом

## ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ЗАЛА

№	Проводимая работа	Ответственный
1.	Косметический ремонт спортзала	Администрация
2.	Оформить стенд «Методический уголок» методическим материалом и рекомендациями к урокам ФК	Учителя ФК и ОБЖ
3.	Оформить стенд ФСК «ГТО»	Учителя ФК и ОБЖ
4.	Подготовить кабинет к новому учебному году.	Учителя ФК и ОБЖ
5.	Пополнение копилки по подвижным играм	Администрация
6.	Пополнить поурочные комплексы и наглядно-дидактический материал.	Учитель
7.	Принять участие в муниципальной олимпиаде	Учитель
8.	Приобретение спортивного инвентаря	Администрация
9.	Проведение предметной недели	Администрация, учитель
10.	Проведения всех запланированных внеклассных мероприятий	Учитель
11.	Провести День Здоровья	Учитель
12.	Ревизия оборудования и инвентаря.	Учитель
13.	Регулярно проводить проветривание кабинета	Учитель
14.	Составить подборку литературы для учащихся для самостоятельных занятий физической культурой.	Учитель
15.	Составить список литературы по ФК, находящейся в школьной библиотеке.	Учитель, библиотекарь

# ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ УЧЕБНЫМ КАБИНЕТОМ

Инструкции по технике безопасности и ОТ.

## 1. ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### I. Общие требования безопасности.

#### Учащийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию учителя;
- после болезни предоставить учителю справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом от занятий после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

#### Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после урока;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

### II. Требования безопасности перед началом занятий.

#### Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

### **III. Требования безопасности во время занятий.**

#### **Учащийся должен:**

- внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

#### **Учащимся нельзя:**

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

#### **Учащийся должен:**

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

#### **Учащийся должен:**

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

## **2. ИНСТРУКЦИЯ ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАЩИХСЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

### **I. Общие требования безопасности.**

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

#### **К занятиям допускаются учащиеся:**

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

#### **Учащийся должен:**

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

### **II. Требования безопасности перед началом занятий.**

#### **Учащийся должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

### **III. Требования безопасности во время проведения занятий.**

**Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством учителя физкультуры.**

Учащийся должен:

- внимательно слушать объяснения упражнения и аккуратно выполнять задания;
- брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать его по назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах;
- выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения учителя, а сложные технические элементы – со страховкой;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- при перемещениях по залу избегать столкновений;
- не покидать место проведения занятия без разрешения учителя.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

### **3. ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ**

#### **I. Общие требования безопасности.**

Занятия по лёгкой атлетике проводятся в спортзале.

**К занятиям допускаются учащиеся:**

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;



- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

**Учащийся должен:**

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

**II. Требования безопасности перед началом занятий.**

**Учащийся должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серьжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- 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;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли остриём и зубьями вверх;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

**III. Требования безопасности во время проведения занятий.**

**БЕГ**

**Учащийся должен:**

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы

бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;

- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

## **МЕТАНИЕ**

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

### **Учащийся должен:**

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

## **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

### **Учащийся должен:**

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

## **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

### **Учащийся должен:**

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

#### **4. ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА**

##### **I. Общие требования безопасности.**

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

##### **К занятиям допускаются учащиеся:**

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

##### **Учащийся должен:**

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

##### **II. Требования безопасности перед началом занятий.**

##### **Учащийся должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- под наблюдением учителя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут

использоваться на уроке;

- по команде учителя встать в строй для общего построения.

### **III. Требования безопасности во время занятий.**

**При выполнении упражнений в движении учащийся должен:**

- избегать столкновений с другими учащимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;

- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;

- соблюдать интервал и дистанцию;

- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;

- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

**Учащийся должен:**

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

**Учащийся должен:**

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

## **Баскетбол**

### **Ведение мяча**

**Учащийся должен:**

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;

- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;

- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

## **Передача**

### **Учащийся должен:**

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- следить за полётом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния партнёра;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

## **Бросок**

### **Учащийся должен:**

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.

### **Не рекомендуется:**

- толкать учащегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
- бросать мячи в заградительные решётки.

### **Во время игры учащийся должен:**

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке, избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

### **Нельзя:**

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

## **Волейбол**

### **Передача**

#### **Учащийся должен:**

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнёра кончиками пальцев, образуя «сердечко»;
- при приёме следить за полётом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч – двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать её руками, не толкать друг друга на сетку.

## **Подача, нападающий удар**

### **Учащийся должен:**

- убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнёра;
- выполнять удар по мячу напряжённой ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

### **Во время игры учащийся должен:**

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой. При подаче нельзя наступать на линию, а при приёме мяча – задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

### **Во время игры нельзя:**

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а, проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперёд, наклонив туловище и голову.

## **5. ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ**

### **I. Общие требования безопасности.**

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

### **К занятиям допускаются учащиеся:**

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и

соответствующую теме и условиям проведения занятий.

**Учащийся должен:**

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их;
- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру по сигналу учителя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.

Пойманные – осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

**II. Требования безопасности перед началом занятий.**

**Учащийся должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

**III. Требования безопасности во время проведения занятий.**

**Игры с догонялками**

**Убегающие должны:**

- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резких стопорящих остановок;
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;
- помнить, что нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.

Пойманные у стены игроки, но оставшиеся в игре, согласно правилам, должны отойти от неё на один - два метра.

### **Игры с перебежками**

#### **Учащийся должен:**

- пропустить вперёд бегущих быстрее вас;
- не изменять резко направление своего движения;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома»;
- не останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену.

### **Игры с мячом**

#### **Учащийся должен:**

- не бросать мяч в голову играющим;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке, не мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на полы, когда хочет увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

### **Эстафеты**

#### **Учащийся должен:**

- не начинать эстафету без сигнала учителя;
- выполнять эстафету по своей дорожке. Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока стоящий перед вами игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на полы.

### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

#### **Учащийся должен:**

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;



- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

##### **Учащийся должен:**

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки

## **6. ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

### **I. Общие требования безопасности.**

#### **К занятиям допускаются учащиеся:**

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

#### **Учащийся должен:**

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Гимнастические снаряды должны быть надёжно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

- **маты** должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- **канат** не должен иметь порывов и узлов;
- **бревно** должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям;
- **перекладина** должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;
- поверхность **гимнастического коня** должна быть ровной, сухой, без порывов.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком, соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Учащийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

## **II. Требования безопасности перед началом занятий.**

**Учащийся должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

Не переносите и не перевозите тяжёлые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.

Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя.

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.

Изменяя высоту брусьев вдвоём, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.

Высоту перекладины устанавливайте в лежачем положении. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время её установки.

Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочерёдно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

## **III. Требования безопасности во время проведения занятий.**

**Учащийся должен:**

- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;

- вытирать руки насухо;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;
- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем. Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.

Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку, стоя за снарядом.

Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковёр, не мешайте другим.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

##### **Учащийся должен:**

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

## **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

### **Учащийся должен:**

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

## **7. ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА И МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ**

### **I. Общие требования безопасности.**

Настоящая инструкция является обязательной для учителей физкультуры при организации и проведении учебных и внеклассных занятий по физической культуре и спорту.

Учителя физкультуры в своей практической деятельности по физическому воспитанию должны руководствоваться настоящей инструкцией, государственными актами и документами по охране труда, разработанными Министерством образования РФ, и осуществлять контроль над соблюдением учащимися правил и инструкций по охране труда.

Учитель физкультуры или другое лицо, проводящее занятие по физической культуре и спорту, несут ответственность за сохранность жизни и здоровья обучающихся воспитанников.

### **Учитель физкультуры должен:**

- проходить курсы (не реже одного раза в три года) по охране труда;
- принимать участие в испытании гимнастических снарядов и оборудования;
- вносить предложения по улучшению условий проведения образовательного процесса;
- организовывать изучение обучающимися правил по охране труда в быту и т.д.

### **Учитель физкультуры должен знать:**

- подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося;
- медицинскую группу, к которой учащиеся отнесены по результатам медосмотра;
- учащихся, освобождённых врачом от физических упражнений после болезни;
- отмечать учащихся, отсутствующих на уроке.

### **II. Требования безопасности перед началом проведения занятий.**

### **Учитель физкультуры должен:**

- проводить инструктаж (один раз в полгода) обучающихся воспитанников по безопасности труда на учебных занятиях с обязательной регистрацией в классном журнале или регистрацией инструктажа;
- предоставить учащимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и девочкам);
- убедиться в том, что все учащиеся переоделись, закрыть раздевалки на ключ;
- следить за соблюдением правил поведения учащихся в раздевалках;
- обеспечивать безопасное проведение образовательного процесса;
- проводить тщательный осмотр места проведения занятия;
- предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений;
- проверить исправность спортивного инвентаря, надёжность установки и крепления оборудования;
- проветрить помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции;
- при недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы;
- проверить состояние запасного выхода при проведении занятий в спортзале.

### **III. Требования безопасности во время проведения занятий.**

#### **Учитель физкультуры должен:**

- соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении учащихся и соответствия даваемых упражнений и нагрузок учебной программе;
- проводить разминку и увеличивать время, отведённое на неё, при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности;
- снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у учащихся признаков утомления;
- обеспечивать страховку при выполнении учащимися сложных технических элементов;
- 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.

### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

#### **Учитель физкультуры должен:**

- при жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить учащегося к врачу;
- при порезах, ушибах, вывихах, растяжениях, переломах принять меры по оказанию первой доврачебной помощи и вызвать «скорую помощь»;
- **порез** – промыть рану дезинфицирующим раствором, обработать её по краям



## ОПИСЬ ИМУЩЕСТВА СПОРТЗАЛА

Наименование	Ед. измерения	Кол - во
1. Компьютер	шт	1
2. Учительский стол	шт.	1
3. Учительский стул	шт.	1
4. Шкаф для учителя	шт.	1
5. Антенны, с карманом для сетки (пара)	шт	1
6. Аптечка медицинская настенная	шт.	1
7. Балансировочная доска	шт.	1
8. Барьер легкоатлетический регулируемый	шт.	8
9. Бревно гимнастическое	шт.	1
10. Брусok для отталкивания	шт.	2
11. Брусья навесные	шт.	2
12. Ворота для минифутбола	комп.	1
13. Вышка судейская универсальная	шт	1
14. Граната для метания	шт.	6
15. Диск легкоатлетический	шт.	1
16. Жилетка игровая	шт.	30
17. Зона приземления для прыжков	шт.	1
18. Канат для лазания	шт.	2
19. Канат для перетягивания	шт.	1
20. Коврик дезинфекционный	шт.	1
21. Кольцо баскетбольное	шт	2
22. Комплект /для настольного тенниса	комп.	5
23. Комплект видео программ по физической культуре	компл.	2
24. Комплект гантелей обрезиненных	компл.	1
25. Системы хранения вещей обучающихся	шт	24
26. Конус с втулкой, палкой и флажком	шт.	15
27. Конь гимнастический малый	шт.	1
28. Линейка для прыжков в длину	шт.	1
29. Мат гимнастический складной	шт.	4
30. Мат для приземлений и отработки бросков	шт.	4
31. Метательный снаряд	шт.	1
32. Мостик гимнастический	шт.	1
33. Мяч баскетбольный	шт	15
34. Мяч волейбольный	шт	15

35.Мяч для метания	шт.	5
36.Мяч малый для метания	шт.	1
37.Мяч футбольный	шт.	15
38.Набор для бадминтона	компл.	3
39.Набор для игры в шахматы	компл.	5
40.Набор для игры в шашки	компл.	5
41.Насос для накачивания мячей	шт.	3
42.Обруч гимнастический	шт.	15
43.Определитель высоты прыжка	шт.	1
44.Определитель осанки	шт.	1
45.Палка гимнастическая утяжеленная	компл.	1
46.Перекладина гимнастическая	шт.	1
47.Планка для прыжков в высоту	шт.	1
48.Протектор для волейбольных стоек	шт.	1
49.Рукоход разновысокий	шт.	1
50.Сетка баскетбольная	шт.	2
51.Сетка волейбольная	шт.	1
52.Сетка для хранения мячей	шт.	8
53.Скамейка гимнастическая жесткая	шт.	5
54.Снаряд «Доска наклонная навесная»	шт.	2
55.Снаряд для подтягивания, отжимания	шт.	1
56.Стартовая колодка легкоатлетическая (пара)	шт.	1
57.Стеллаж для гантелей	шт.	1
58.Стеллажи для инвентаря	компл.	3
59.Стенка гимнастическая	шт.	2
60.Стенка гимнастическая с перекладиной и эспандерами	компл.	2
61.Стойка баскетбольная игровая передвижная (детская)	компл.	1
62.Стойка баскетбольная мобильная	шт.	2
63.Стойка баскетбольная стационарная	шт.	2
64.Стойка волейбольная универсальная	компл.	1
65.Стойка для прыжков в высоту (пара)	компл.	1
66.Стойки волейбольные	компл.	1
67.Стойки для бадминтона	компл.	9
68.Стойки для прыжков в высоту	компл.	1
69.Стол для настольного тенниса	компл.	1



передвижной для помещений		
70. Табло электронное игровое	шт.	2
71. Тренажер для бицепсов	шт.	1
72. Тренажер для волейбола	шт.	1
73. Тренажер для мышц спины	шт.	1
74. Тренажер для пресса	шт.	1
75. Тренажер для пресса ногами	шт.	1
76. Тренажер на жим стоя	шт.	1
77. Тренажер навесной для пресса	шт.	1
78. Тренажер навесной для спины «Гиперэкстензия»	шт.	1
79. Тумба прыжковая атлетическая	шт.	1
80. Упоры для отжиманий	компл.	1
81. Ферма для щита баскетбольного	шт.	2
82. Шахматные часы	шт.	1
83. Шест для лазания	шт.	1
84. Штанга обрезиненная разборная	шт.	1
85. Щит баскетбольный	шт.	2
86. Щит для метания в цель навесной	шт.	2
87. Эстафетная палочка	шт.	1

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

№ п/п	Название	Автор	Издательство	Год издания	Кол-во
1	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов	Лях В.И. Зданевич А.А.	Москва, Просвещение	2021	1
2	Физическая культура: 5,6,7 классы: методические рекомендации	Виленский М.Я.	Москва, Просвещение	2022	1
3	Физическая культура: 8-9 классы: методическое пособие	В.И. Лях.	Москва, Просвещение	2022	1
4	Физическая культура: 5-7 классы: учебник	Виленский М.Я.	М.; Просвеще ние	2021	1

	для общеобразовательных организаций				
5.	Физическая культура: 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций	В.И. Лях	М.;Просвеще ние	2020	1

### СХЕМА СПОРТИВНОГО ЗАЛА

