

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7»**

П Р И К А З

31.08.2026 г.

№ 07-08-328

О создании школьного спортивного клуба

С целью активизации физкультурно-спортивной работы в школе, развития детско-юношеского спорта и приобщения обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Создать школьный спортивный клуб.
2. Назначить руководителем школьного спортивного клуба учителя физической культуры Калинина Романа Александровича (далее – руководитель ШСК).
3. Назначить руководителями объединений ШСК учителей физической культуры в следующем порядке:
 - Объединение 1 «Юниор» Калинина Романа Александровича.
 - Объединение 2 «Лидер» Сомова Ксения Алексеевна.
 - Объединение 3 «Факел» Пономарёва Дарья Владимировна.
4. Заместителю директора школы по ВР Белёвой О.А.:
 - организовать работу спортивного клуба совместно с руководителем ШСК, учителями физической культуры по следующим видам спорта: футбол), волейбол, лёгкая атлетика, стритбол;
 - осуществлять контроль за работой школьного спортивного клуба.
5. Утвердить название школьного спортивного клуба «Юниор».
6. Утвердить и ввести в действие Положение о школьном спортивном клубе (приложение № 1).
7. Утвердить план работы школьного спортивного клуба на 2026-2027 учебный год (приложение № 2).
8. Утвердить Календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на 2026-2027 учебный год (приложение № 3).
9. Членам школьного спортивного клуба принимать активное участие в организации спортивных соревнований в течение учебного года.
10. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор МБОУ СОШ № 7
Белёва О.А.



Д.С. Дядюков

**Положение
о школьном спортивном клубе «Юниор»
МБОУ СОШ № 7**

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение регламентирует правовой статус школьного спортивного клуба (далее - ШСК) и устанавливает его цели, задачи, структуру, ответственность, а также порядок взаимодействия с другими структурными подразделениями образовательного учреждения.

1.2. Школьный спортивный клуб "Юниор" создается в МБОУ СОШ № 7 по решению педагогического Совета школы и является бессрочным.

1.3. Решение о создании, реорганизации и ликвидации ШСК осуществляется по решению педагогического Совета школы и оформляется приказом руководителя образовательного учреждения.

1.4. ШСК имеет право ввести свою символику, название, эмблему, единую спортивную форму, группу в социальной сети ВК.

1.5. В своей практической деятельности ШСК руководствуется настоящим Положением, законодательством РФ и нормативно-правовыми актами Министерства науки и просвещения РФ и Министерства спорта РФ, правилами внутреннего трудового распорядка, приказами и распоряжениями директора школы, регламентирующими деятельность учреждения в области физического воспитания.

1.6. ШСК подчиняется непосредственно директору школы.

2. Цели и задачи ШСК

2.1. ШСК создается с целью организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в школе во внеурочное время.

2.2. ШСК призван способствовать:

- активизации физкультурно-спортивной работы и участию учащихся в спортивной жизни школы;
- укреплению здоровья и физического совершенствования учащихся школы на основе систематически организованных и обязательных внеклассных спортивно-оздоровительных занятий всех учащихся;
- закреплению и совершенствованию умений и навыков учащихся, полученных на уроках физической культуры, формированию жизненно необходимых физических качеств;
- воспитанию у школьников общественной активности и трудолюбия, творчества и организаторских способностей;
- привлечению к спортивно-массовой работе в клубе известных спортсменов, ветеранов спорта, родителей, учащихся школы;
- профилактике таких асоциальных проявлений в детской и подростковой среде, как наркомания, курение, алкоголизм, выработке потребности в здоровом образе жизни.

3. Структура и организация работы ШСК

3.1. Общее руководство деятельностью ШСК осуществляет руководитель ШСК, назначенный приказом директора школы или решением общественного объединения.

3.2. Непосредственное организационное и методическое руководство осуществляет руководитель ШСК. Деятельность руководителя ШСК регламентируется должностными обязанностями.

3.3. Руководство работой в спортивных секциях осуществляют учителя по

физической культуре.

3.4. ШСК ежегодно на своем собрании избирает Совет (далее - Совет ШСК) из 4-9 человек (секретарь, представитель коллегий судей, иные члены Совета). В совет ШСК могут входить учащиеся. Совет ШСК руководит работой ШСК. Между членами Совета ШСК распределяются обязанности по руководству комиссиями: спортивно-массовой работы, организационно-методической работы, пропаганде физической культуры и спорта, подготовке общественных инструкторов и судей, хозяйственной, шефской и др.

3.5. Совет ШСК имеет право:

- принимать учащихся в состав клуба и исключать из него;
- участвовать в распределении денежных средств, выделенных для развития физкультуры и спорта в школе;
- создавать календарь спортивно-массовых мероприятий на учебный год;
- проводить спартакиаду школы;
- представлять списки активистов, физкультурников и спортсменов для поощрения и награждения дирекцией образовательного учреждения и вышестоящими физкультурными организациями;
- заносить в Книгу почета образовательного учреждения фамилии лучших активистов, физкультурников и спортсменов;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и сооружениями.

4. Права и обязанности членов ШСК

4.1. Члены ШСК имеют право:

- бесплатно пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и сооружениями, а также методическими пособиями;
- избирать и быть избранным в Совет ШСК "Юниор";
- систематически проходить медицинское обследование;
- вносить предложения по совершенствованию работы ШСК.

4.2. Член ШСК обязан:

- соблюдать данное Положение;
- посещать спортивные секции по избранному виду спорта;
- принимать активное участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях образовательного учреждения;
- соблюдать рекомендации школьного врача по вопросам самоконтроля и соблюдения правил личной гигиены;
- ежегодно сдавать нормативы по физической культуре;
- соблюдать правила техники безопасности при проведении занятий;
- бережно относиться к имуществу и спортивному инвентарю.

Член спортивного клуба имеет право совмещать посещение секций по различным видам спорта в случае успешной учебы в школе.

5. Планирование работы ШСК

5.1. План внеклассной физкультурно-спортивной работы (далее - План) в образовательном учреждении разрабатывается Советом ШСК на учебный год и включает следующие разделы:

- 5.1.1. организация работы по физическому воспитанию учащихся класса, школы;
- 5.1.2. физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа;
- 5.1.3. совместная работа с общешкольным родительским комитетом и родительскими комитетами классов школы;
- 5.1.4. работа по укреплению материально-технической базы спортивного клуба школы.

5.2. План утверждается председателем ШСК, согласовывается с директором школы и заместителем директора по ВР, доводится до сведения педагогического коллектива школы.

6. Содержание работы ШСК

6.1. Основными направлениями в работе ШСК являются:

- привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом;
- популяризация Олимпийского движения;
- открытие спортивных секций;
- организация и проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в школе;
- сдача норм ГТО;
- воспитание у детей и подростков устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой, спортом, туризмом, к здоровому образу жизни;
- укрепление и сохранение здоровья при помощи регулярных занятий в спортивных кружках и секциях, участие в оздоровительных мероприятиях;
- организация здорового досуга учащихся.

6.2. Занятия в спортивных секциях проводятся в соответствии с программами, учебными планами, расписанием занятий. Комплектование групп осуществляется с учетом пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности, спортивной направленности, по желанию детей, в соответствии с требованиями СанПин.

6.3. Медицинский контроль за всеми занимающимися в спортивных секциях осуществляется председателем клуба, учителя физической культуры во взаимодействии с медицинским персоналом.

6.4. Организацию и проведение занятий осуществляют учителя физической культуры.

6.5. Учебный контроль за организацией и проведением занятий в ШСК осуществляет председатель клуба.

6.6. ШСК в пределах выделенных средств и в соответствии с утвержденным календарным планом спортивных мероприятий может проводить внутришкольные и открытые первенства, матчевые встречи, турниры и другие соревнования, а также спортивно-оздоровительные лагеря.

7. Материально-техническая база

7.1. Для проведения физкультурно-оздоровительной работы в ШСК используются спортивный инвентарь и оборудование, спортивные залы и спортивные площадки школы, на базе которых создан ШСК, а также другие спортивные сооружения, которые имеют разрешение на организацию и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

8. Документация ШСК, учет и отчетность

8.1. Для осуществления своей деятельности ШСК руководствуется своим планом работы, календарным планом спортивно-массовых, оздоровительных и туристских мероприятий школы, района, края.

8.2. ШСК должен иметь:

- положение о ШСК;
- списочный состав Совета ШСК;
- списки учителей физической культуры;
- списки спортивных команд;
- информационный стенд о деятельности ШСК (название, эмблема, календарный план мероприятий, экран проведения соревнований по классам, поздравление победителей и призеров соревнований);

- программы, учебные планы, расписание занятий;
- электронный журнал групп, занимающихся в спортивных секциях;
- копии годовых отчетов о проделанной работе;
- протоколы соревнований по видам спорта, положения о них и других мероприятиях;
- контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, протоколы и графики проведения испытаний по ним;
- результаты и итоги участия в соревнованиях образовательного учреждения, района, округа и т.д.;
- протоколы заседания Совета ШСК;
- инструкции по охране труда;
- правила по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивно-массовых мероприятий;
- должностные инструкции.

9. Источники финансирования

9.1. ШСК имеет право привлекать в соответствии с законодательством Российской Федерации, Уставом образовательного учреждения дополнительные финансовые средства за счет предоставления платных дополнительных услуг, целевые спонсорские средства, благотворительные пожертвования юридических и физических лиц.

10. Ответственность

10.1. Ответственность за качество выполнения возложенных настоящим положением на ШСК целей, задач и выполнение плана по всем направлениям деятельности, сохранность оборудования спортивного инвентаря несет руководитель ШСК.

**План работы школьного спортивного клуба (ШСК) «Юниор»
на 2026 - 2027 учебный год**

Цель работы ШСК:

- повышение массовости занятий школьниками физической культурой и спортом для вовлечения их в систематический процесс физического и спортивного совершенствования;
- удовлетворение потребности обучающихся школы и их родителей (законных представителей) в более широком спектре предоставляемых им физкультурно-спортивных услуг;

Задачи:

1. реализации образовательных программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности;
2. вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом;
3. проведение школьных спортивно-массовых мероприятий и соревнований;
4. комплектование и подготовка команд, обучающихся по различным видам спорта для участия в муниципальных и региональных соревнованиях;
5. организация различных форм активного спортивно-оздоровительного отдыха обучающихся;
6. пропаганда здорового образа жизни, личностных и общественных ценностей физической культуры и спорта;
7. создание нормативно-правовой базы

Направление деятельности	Содержание деятельности	Срок	Ответственные за исполнение
<i>Организационная деятельность</i>			
Планирование и организация деятельности ШСК	- составление и утверждение планов работы ШСК на текущий уч. год (план работы ШСК. план спортивно - массовых мероприятий); -составление расписания работы ШСК	сентябрь	Руководитель ШСК
<i>Методическая деятельность</i>			
Разработка, согласование программ внеурочной деятельности	- анализ имеющихся программ внеурочной деятельности; - выявление круга интересов учащихся ОО; - написание программ внеурочной деятельности;	в течение года	Педагоги ШСК
физкультурноспортивной направленности			
Проведение методических мероприятий с целью обмена опытом	- участие в методических объединениях учителей физической культуры (на уровне района); - участие в семинарах, круглых столах и других формах обмена опытом в районе.	В течение учебного года по плану базовых учреждений	Руководит ель ШСК

Направление деятельности	Содержание деятельности	Срок	Ответственные за исполнение
Участие в конкурсах разного уровня - районных, региональных, федеральных	- поиск интересных вариантов конкурсной деятельности; - подготовка к соревнованиям, состязаниям; - непосредственное участие в соревнованиях; - подведение итогов.	В теч. уч. года по плану учреждений, проводящих конкурсы и годовому	Руководитель ШСК
<i>Осуществление контроля над работой ШСК</i>			
Контроль ведения отчетной документации специалистами, работающими в ШСК	- проверка планов специалистов; - проверка ведения журналов учителями физической культуры	В течение учебного года по плану контроля	Руководитель ШСК.
Контроль посещения занятий детьми контроль наполняемости групп	- посещение занятий педагогов с целью контроля; - проверка отчетной документации разного уровня с целью отслеживания движения детей в группах.	В течение учебного года по плану контроля	Руководитель ШСК.
Контроль над соблюдением графика работы учителей ФК	- посещение занятий; - проверка отчетной документации разного уровня с целью отслеживания движения детей в группах.	В течение учебного года по плану контроля	Руководитель ШСК
Контроль над выполнением программ внеурочной деятельности. анализ результативности процесса дополнительного образования	- посещение занятий; - проверка отчетной документации; - анализ детских работ; - анализ отчетных мероприятий, организованных учителями физической культуры	В течение учебного года по плану контроля	Руководитель ШСК
<i>Физкультурно-оздоровительная и спортивно массовая работа</i>			
Проведение спортивных праздников, спортивных акций, смотров коллективов и др. спортивных мероприятий	- подготовка спортивно-массовых мероприятий (разработка сценариев и плана подготовки); - обеспечение участия учащихся в спортивно-массовых мероприятиях; - проведения мероприятия; - анализ мероприятия.	В течение учебного года	Педагоги ШСК

Направление деятельности	Содержание деятельности	Срок	Ответственные за исполнение
Проведение спортивных соревнований. спартакиад школьного уровня	- составление плана проведения спортивных соревнований; - комплектование команд для участия в спортивных соревнованиях; - работа с командами по подготовке к соревнованиям; - разработка графика соревнований команд: - проведение соревнований - подведение итогов.	В течение учебного года	Педагоги ШСК

Приложение 2

к приказу от 31.08.2026 г. № 07-08-318

Календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на 2026-2027 учебный год

Базовая школа

№ п/п	Наименование соревнований	Месяц проведения	ответственные	
1.	Общешкольный турслет	1-11 кл	Сентябрь	Калинин Р.А. Ахматьянова Д.А. Малых Ю.С. Боброва Е.А.
2.	Осенний кросс	5-11 кл	Сентябрь	Калинин Р.А. Ахматьянова Д.А.
3.	Многоборье ГТО	1-4 кл	Сентябрь	Малых Ю.С. Боброва Е.А.
4.	Веселые старты	1-4 класс	Ноябрь-декабрь	Малых Ю.С. Боброва Е.А.
5.	Турнир по мини-футболу	5-11 кл	Ноябрь-декабрь	Калинин Р.А. Ахматьянова Д.А.
6.	Военно-спортивная игра «Зарница»	1-11 кл	Февраль	Калинин Р.А. Ахматьянова Д.А. Малых Ю.С. Боброва Е.А. Феоктистов А.В. Гусева А.С.
7.	Снайпер	1-4 кл	Апрель	Малых Ю.С. Боброва Е.А.
8.	Турнир по	5-11 кл	Март-апрель	Калинин Р.А.

	волейболу/пионерболу			Ахматьянова Д.А.
9.	Легкоатлетическая эстафета	1-11 кл	Май	Калинин Р.А. Ахматьянова Д.А. Малых Ю.С. Боброва Е.А.
10.	Спортивно-развлекательные мероприятия для детей ЛДП	Отряды ЛДП	июнь	Калинин Р.А. Ахматьянова Д.А. Малых Ю.С. Боброва Е.А.

№	Мероприятие	Участники	Сроки	ответственный
1.	Футбол	4-6 класс	Сентябрь	Пономарёва Д.В.
2.	Турслет	1-9 класс	Сентябрь	
3.	Осенний кросс	2-9 класс	Сентябрь	
4.	Баскетбол	7-9 классы	Октябрь	
5.	Соревнования ГТО	1-9 классы	Ноябрь	
6.	«Зимние забавы»	1-4 класс	Декабрь	
7.	Снайпер	2-4 класс	Март	
8.	Волейбол	7-9 класс	Апрель	
9.	Пионербол	4-6 класс		
10.	Легко-атлетическая эстафета	1-3 класс	Май	
		4-6 класс		
		7-9 класс		

с. Б.Букор

с. Уральское

№ п/п	Мероприятие	Участники	Сроки проведения	Ответственный
1	Общешкольный турслет	обучающиеся 1-11 классов	сентябрь	Сомова К.А.
2	«Олимпиада по физической культуре»	обучающиеся 1-11 классов	октябрь	
4	Первенство школы по баскетболу «Оранжевый мяч»	обучающиеся 5-11 классов	ноябрь	
5	Веселые старты «Мы едины!»	обучающиеся 1 – 4 классов	ноябрь	

5	Турнир по футболу	обучающиеся 4-11 классов	декабрь
6	Веселые старты «В здоровом теле здоровый дух»	обучающиеся 1-4 классов	декабрь
7	Первенство школы по лыжным гонкам	Обучающиеся 1 – 11 классов	январь
8	Турнир по настольному теннису	Обучающиеся 1 – 11 классов	февраль
9	Первенство школы по волейболу	Обучающиеся 7 – 11 классов	март
10	Первенство школы по пионерболу	Обучающиеся 4 - 6 классов	март
11	Первенство школы по спортивной игре «Вышибалы»	Обучающиеся 1 – 3 классов	март
12	День здоровья «Зимние забавы»	Обучающиеся 1 – 11 классов	апрель
12	«День бегуна» весенний кросс	обучающиеся 1-11 классов	апрель
13	Легкоатлетическая эстафета	обучающиеся 1-11 классов	май
14	Спортивно – развлекательное мероприятие «Здравствуй, лето!»	Отряды ЛОК	июнь
15	Турнир по футболу	Отряды ЛОК	июнь

Инструкция № 1
по технике безопасности для учащихся
по спортивным играм.

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по спортивным играм допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу. Опасность возникновения травм
 - При падении на твердом покрытии.
 - При столкновении.
 - При наличии посторонних предметов на площадке и вблизи.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Провести физическую разминку всех групп мышц.
3. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, серьги, часы и т. д.)
4. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи площадке не должно быть посторонних лиц
2. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
3. Не вести игру влажными руками.
4. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и т.д.).

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся учителю
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

Инструкция № 2
по технике безопасности для учащихся
на занятиях легкой атлетикой

Общие требования безопасности

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Занятия проводятся при сухой, теплой погоде.
3. При переходе через улицу учащиеся должны соблюдать правила дорожного движения.

Опасность возникновения травм:

- При падении на скользком грунте или твердом покрытии.
- При нахождении в зоне броска во время выполнения метания.
- При выполнении упражнений без разминки.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме (место приземления), проверить отсутствие в нем посторонних предметов.
3. Протереть сухой тряпкой снаряды для метания.
4. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.
2. Во избежание столкновения исключить резкие остановки.
3. Не выполнять прыжки без команды учителя.
4. Перед выполнением метания посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.
5. Не производить метания без разрешения учителя.
6. Не стоять справа от метаемого; не подбирать снаряды без разрешения учителя; не находиться в зоне броска.
7. Бег по кругу выполнять только в направлении против часовой стрелки.
8. Не покидать спортивную площадку без разрешения учителя.

Требования безопасности по окончании занятий,

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкция № 3
по технике безопасности
при занятиях лыжной подготовкой

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки.
2. Проверить исправность лыжного инвентаря. Лыжные ботинки подобрать по размеру ноги.
3. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

Требования безопасности во время занятий

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м при спусках с горы - не менее 30 м.
2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При поломке или порче лыжного снаряжения сообщить учителю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.
2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом учителю.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ № 4

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К спортивным соревнованиям допускаются:

- учащиеся 1 - 11-х классов, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для участия в соревнованиях;
 - прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по режиму проведения соревнований и по технике безопасности для всех видов спорта, по которым соревнования проводятся;
- одетые в спортивную одежду и обувь, и имеющие подогнанное спортивное снаряжение, соответствующие проводимому виду соревнований и погодным условиям.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Надеть спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду соревнований и погодным условиям.

2. Обувь должна быть на нескользкой подошве (при проведении соревнований в зале - не оставляющая следов на полу). *

3. Провести разминку.

Запрещается приступать к соревнованиям:

- непосредственно после приема пищи;
- после больших физических нагрузок;
- при незаживших травмах и общем недомогании.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ.

Во время соревнований учащийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания и команды организаторов и судей соревнования;
- начинать и заканчивать соревнования строго по команде судьи;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;
- во избежание столкновений исключить резкую остановку при движении;
- перед выполнением упражнений по метанию убедиться в отсутствии людей в секторе метания;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством организаторов или судей соревнований;
- избегать столкновений с другими участниками соревнований;
- перед выполнением упражнений убедиться в отсутствии других участников, организаторов и судей в опасной зоне;
- не допускать толчков и ударов по рукам и ногам других участников соревнования;

Учащимся запрещается:

- пользоваться неисправным спортивным оборудованием и снарядами;
- выполнять упражнения без необходимой страховки;
- выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными ладонями;
- стоять справа от метаемого, находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения организатора или судьи соревнования;
- подавать снаряд для метания друг другу броском;
- производить метание без разрешения судьи соревнования;

- выполнять метание снарядов с влажными ладонями;
- выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки;
- самостоятельно осуществлять переход к другому виду соревнований;
- покидать место соревнования без разрешения организаторов или судей соревнования;
- выполнять любые действия без разрешения организатора или судьи соревнования;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

1. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных снарядов или приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить организатору или судье соревнований.
2. При получении травмы сообщить об этом организатору или судье соревнования.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

1. Сдать инвентарь и приспособления организаторам соревнования.
2. Принять душ, переодеться, просушить волосы.

ИНСТРУКЦИЯ № 5
по технике безопасности для учащихся
на занятиях по шахматам.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. К работе в классе шахмат допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие инструктаж по технике безопасности, ознакомленные с данной инструкцией по технике безопасности и правилам поведения.

1.2. Опасными факторами в классе шахмат являются :

-Физические (неисправная или несоответствующая требованиям СанПиН мебель); опасное напряжение в электрической сети; технические средства обучения;

-Химические (пыль);

-Психофизиологические (напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные статистические нагрузки и монотонность труда)

1.3. Работа обучающихся в классе шахмат разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

1.4. Во время занятий посторонние лица могут находиться в классе только с разрешения тренера-преподавателя.

1.5. Во время перерывов между занятиями проводится обязательное проветривание помещения с обязательным выходом учащихся из класса.

1.6. Каждый обучающийся в ответе за состояние своего рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.

1.7. Необходимо на каждом занятии проводить профилактику нарушения осанки и зрения. Для этого нужно следить за рабочей позой во время работы на занятиях. Правильная поза :

-Длина сиденья должна соответствовать длине бедер учащегося;

-Высота ножек стула должна равняться длине голени;

-Голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол;

-Между краем стола и грудной клеткой сидящего учащегося необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка;

-Расстояние от глаз до стола соответствует 30-35 см;

-Позвоночник опирается на спинку стула;

-Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно;

-Надплечья находятся на одном уровне.

1.8. Обучающиеся не должны приносить посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.

1.9. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.10. Обучающиеся должны место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь

1.11. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

1.12. Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя подходить к имеющемуся в классе оборудованию, закрытым книжным шкафам.

1.13. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Проверить правильность установки стола, стула.

2.2. Подготовить к работе рабочее место, убрав все лишнее со стола, а портфель или сумку в специально отведенное место.

2.3. Обо всех замеченных нарушениях, неисправностях, повреждениях и поломках немедленно доложить тренеру-преподавателю..

2.4. При работе в классе шахмат категорически запрещается:

- Находиться в классе в верхней одежде;
- Находиться в классе с напитками и едой.

3.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1.Входить в класс по указанию тренера-преподавателя, соблюдая порядок и дисциплину.

3.2. Неукоснительно выполнять требования тренера-преподавателя.

3.3. Постоянно поддерживать порядок и чистоту своего рабочего места.

3.4. Обучающиеся должны соблюдать правильную посадку : сидеть прямо, не сутулясь, опираясь областью лопаток на спинку стула, с небольшим наклоном головы вперед; предплечья должны опираться на поверхность стола.

3.5.Не включать самостоятельно компьютер.

3.6.Рекомендуется использовать оздоровительные моменты на занятиях :

- Физкультминутки, динамические паузы;
- Минутки релаксации;
- Дыхательная гимнастика;
- Гимнастика для глаз;
- Массаж активных точек;
- Речевая гимнастика.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙ НЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1.При возникновении повреждений на столах или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены оборудования.

4.2.При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3.При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.4.При возникновении пожара в классе не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

5.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЗАНЯТИЙ.

5.1.Привести в порядок рабочее место

5.2.Все взятые для работы книги положить на место.

5.3.При обнаружении неисправности мебели или оборудования сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5.4.Выходить из класса только с разрешения тренера-преподавателя, не толкаясь, соблюдая дисциплину.