

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
Основная Общеобразовательная Школа №2

ПАСПОРТ

спортивного зала

МБОУ ООШ №2 г. Нерчинска

Ответственный за спортзал:

учитель физической культуры

Чекишева Виктория Михайловна

Нерчинск 2023/2024 уч.г.

Раздел 1.

Техника безопасности и охрана труда в спортзале

Содержание:

№	Наименование	Наличие
1	Паспорт кабинета	
2	Инструкция № 13-У по правилам безопасности для учащихся в спортивном зале	
3	Инструкция «Безопасность при проведении подвижных игр»	
4	Безопасность на уроках по спортивным играм	
5	Инструкция по технике безопасности в спортивном зале	
6	Журнал регистрации инструктажей ТБ и ОТ для учащихся	
7	Журнал регистрации инструктажей ТБ и ОТ для родителей (лиц их заменяющих)	
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

ИНСТРУКЦИЯ № 13-У

по правилам безопасности для учащихся в спортивном зале

I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для учащихся, занимающихся в спортивном зале.
2. К занятиям физической культурой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
3. В спортивном зале заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.
4. Не входить в спортивный зал в верхней одежде.
5. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).
6. Не заносить в спортзал портфели и сумки.
7. Травмоопасность в спортивном зале:
 - при включении электроосвещения (поражение электротоком)
 - при несоблюдении ТБ (травмирование рук, суставов, ушибы)
 - при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
2. Не входить в спортивный зал без разрешения учителя или команды дежурного.
3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.
4. Не включать самостоятельно электроосвещение.
5. Не открывать дверь для проветривания без указания учителя.
6. Не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания учителя.
7. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды учителя.
2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без подложенных матов.
3. Перед работой на снарядах протереть их сухой, чистой тканью
4. Не забываете о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
5. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.
6. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием учителя.
7. Соблюдайте дисциплину и порядок на уроке.
8. Не уходите с занятий без разрешения учителя.
9. Перед выполнением упражнения убедитесь в отсутствии близко стоящих к снаряду учащихся.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом учителю.
2. В случае травматизма сообщите учителю, он окажет вам первую помощь.
3. При возникновении аварийных ситуаций, пожара, по указанию учителя быстро, без паники, покиньте помещение спортивного зала.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Выходите из спортзала по команде учителя спокойно, не торопясь.
2. Вымойте с мылом руки, умойтесь.
3. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.
4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите учителю.

Безопасность при проведении подвижных игр

Подвижные игры, входящие в программу физического воспитания школьников, характеризуются разнообразными двигательными действиями: бегом, остановками, поворотами, прыжками, лазанием, перелезанием, соскоками, перемещением по узкой опоре и др. Поэтому на уроках физкультуры при проведении подвижных игр во избежание получения травмы нужно:

1. Строго соблюдать правила игры.
2. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
3. При падении сгруппироваться.
4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя
5. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) учителя

Безопасность на уроках по спортивным играм

Баскетбол

Характеризуется разнообразными двигательными действиями на небольшой по размеру спортивной площадке, непрерывным изменением ситуаций и непосредственным контактом с противником.

Причинами травм на уроках баскетбола могут быть:

- захваты, перехваты и неудачные финты;
- резкие прыжки и столкновения;
- падения на мокром, скользком полу (на площадке);
- недисциплинированное поведение, например, кто-то из учеников после выполнения упражнения не положил мяч в отведенное место, и он выкатился на площадку, а другой ученик споткнулся об этот мяч и подвернул ногу.

Типичные травмы: повреждение пальцев рук, голеностопного сустава, боковых крестообразных связок, менисков коленных суставов, позвонков крестцового отдела позвоночника.

Необходимо соблюдать следующие правила:

1. Занятия по баскетболу должны проводиться на сухой спортивной площадке или в спортзале с чистым сухим полом.
2. Следует заранее проветрить спортивный зал, очистить спортивную площадку от посторонних предметов.

3. Занимающиеся должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви (тренировочный костюм, майки, трусы, кроссовки с нескользкой подошвой). Ногти на руках коротко острижены. Очки дополнительно закреплены.
4. Перед занятием необходимо снять все украшения браслеты, цепочки, серьги и др.).
5. Особую осторожность проявлять при единоборствах вблизи стен или возле какого-нибудь спортивного оборудования, иногда находящегося в зале.

Все острые и выступающие части оборудования предупредит матами или огородить.

Дисциплинированность, хорошая разминка, овладение рациональной техникой, соблюдение правил игры — основа обеспечения безопасности уроках баскетбола.

Волейбол

Двигательная деятельность учащихся на уроках волейбола осуществляется с помощью игровых приемов — перемещений различными способами (ходьба, бег, прыжки), подач, приема и нападающих ударов и блокирования, а также двухсторонней (учебной) игры.

Травмы во время игры в волейбол можно получить при приеме сильно поданного мяча, падениях, прыжках и блокировании мяча. Неопытность и отсутствие быстрой реакции у одних и сильные удары по мячу других могут стать причиной повреждений кистей рук, лица, головы и туловища.

Типичные травмы: вывихи фаланг пальцев, растяжение связочного аппарата лучезапястного сустава, вывихи в плечевом суставе, ушибы туловища. Следствием плохой разминки могут стать: растяжения и разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава; повреждение коленных суставов.

Необходимо соблюдать: правила, аналогичные при игре в баскетбол. Во время игры рекомендуется пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

Футбол

Двигательная деятельность учащихся на уроках футбола характеризуется различными передвижениями с быстрым изменением скорости и направления, ускорениями, резкими рывками с мячом и без мяча, прыжками (борьба за летящий мяч), финтами, отбором мяча у противника, ударами по мячу. Для того чтобы завладеть мячом, занимающемуся часто соперника приходится вступать в единоборство, плечом или корпусом оттесняя соперника, сопротивляясь его же действиями.

Причинами травм на уроках футбола являются: подножки, финты, прыжки и столкновения игроков, падения на мокром, скользком полу, умышленные нарушения правил игры, грубости в игре.

Типичные травмы: растяжение связок коленного и голеностопного суставов; повреждение менисков коленного сустава; разрывы и надрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц; сотрясение головного мозга; ушибы тела при столкновении и неудачном падении.

Необходимо соблюдать следующие правила:

1. Обувь у всех должна быть однотипной (кроссовки или бутсы).
2. До занятия проверить состояние футбольного поля, устойчивость ворот.
3. Занятия по футболу проводятся только на ровном и сухом поле (без ям, канав, луж). Поле должно быть очищено от всего, что может стать причиной травм (камни, жестяные банки, пластиковые бутылки, щепки, ветки деревьев и т.п.).
4. При выполнении прыжков, а также столкновениях и падениях применять приемы самостраховки, например приземление в группировке, кувырки в группировке, перекуты.
5. Во время игры соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям в спортивном зале допускаются:

- лица от 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;
- лица до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой, в сопровождении взрослых;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- одетые в спортивную одежду, соответствующую проводимому виду занятий.

При нахождении в спортивном зале занимающиеся обязаны соблюдать Правила поведения на батуте. График проведения занятий в спортивном зале определяется расписанием занятий, составляющимся администратором зала.

К занятиям в спортивном зале не допускаются:

- лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Опасными факторами в спортивном зале являются:

- физические (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки).
- химические (пыль).

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

Занимающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

Занимающимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале проходить к имеющемуся в спортивном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, удаляются из зала.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Изучить содержание настоящей Инструкции.

С разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в раздевалку и переодеться в спортивную форму; снять с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки, острые заколки и другие посторонние предметы. Откажитесь от жевательной резинки.

С разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в зал. Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий занимающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии работника, проводящего занятия и с его страховкой;
- при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке во избежание столкновений;

Занимающимся запрещается:

- стоять близко от других учащихся, выполняющих упражнения;
- кричать, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений;
- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения работника, проводящего занятия.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т. п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия в спортивном зале, и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Сдать использованное оборудование и инвентарь работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

Переодеться и с разрешения работника, проводящего занятия, выйти из спортивного зала.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы электрических приборов, нарушения целостности окон или тента проинформировать об этом работника, проводящего занятия.

Разработчик:

Согласовано:

Ф.И.О. _____

Ф.И.О. _____

Дата _____

Дата _____

Подпись _____

Подпись _____

РАЗДЕЛ 2.

Занятость кабинета на 2023/2024 уч. год.

2.1. Урочные часы работы кабинета.

Расписание уроков

1 смена

№ урока	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1						
2				1Б		
3	4Б	1А		1А		
4	4А	1Б	4Б	4А	1Б	
5			4А	4Б	1А	

Расписание уроков

2 смена

№ урока	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1	3Б		Внеклас. работа			
2	3А		3Б		2А	
3	2Б		3А		2Б	
4	2А			2А	3А	
5				2Б	3Б	

2.2. Внеурочные часы работы спортзала

Факультативные занятия.

факультатив секции	класс кол-во часов	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота

Дополнительное образование

кружок	класс кол-во часов	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
Ритмика	1			4А-4Б			

Раздел 3.

Опись имущества спортзала.

Раздел 4.

Оборудование спортзала.

Раздел 5.

Техническое обеспечение спортзала.

Общие сведения

Расположение – 1 этаж

Длина (м)

Ширина (м)

Площадь (кв.м.)

Естественное освещение окна – 3шт

Искусственное освещение (л.д.с/л.н.) – 6шт

Электророзетки – 1шт

Пожарная сигнализация - есть

Дымоуловители – есть

Огнетушитель - есть

Спортивный зал – специализированный (гимнастический, игровой – баскетбол, волейбол)

Пол – настил досками.

Стены – заштукатурены.

Окна – размещены по одной длинной боковой стороне.

Освещение – искусственное и естественное.

Приборы отопления не закрыты съёмными решетками.

Снаряды в зале закреплены, размещены с учётом требований учебной программы.

- гимнастические стенки — прикреплены сквозными штырями
- баскетбольные щиты, волейбольная сетка — закреплены сквозными штырями
- скамейки гимнастические размещаются по двум длинным сторонам зала
- мишени с разноцветными кругами нарисованы на торцовой стене

Разметки соответствуют нормам (5см). На уроках легкой атлетики проводятся прыжки в длину, в высоту, беговые упражнения в метании мяча. Для этого есть соответствующие разметки и специальное оборудование.

Имеется инвентарная комната. Комната оборудована стеллажами для инвентаря. Зал оснащён противопожарной сигнализацией. Санитарное состояние – еженедельная уборка и проветривание, ежедневная рециркуляция воздуха. Инвентарь в наличии для проведения учебных занятий и внеклассных мероприятий.

Раздел 6.

Учебно-методическое обеспечение спортзала.

Раздел 7.

План развития спортзала на 2023/2024 уч. год

План развития спортзала на 2023/2024 уч. год

№ п/п	Задачи	Содержание	Сроки	Отметка о выполнении
1	Создание нормативных санитарно-гигиенических условий труда.			
2	Создание учебно-методического материала соответственно стандарта образования			
3	Сохранение материально-технической базы кабинета			
4	Пополнение дидактического и раздаточного материала, учебно-методической базы кабинета, видео- и аудиоматериалами			

Раздел 8.

Анализ работы спортзала в 2023/2024 уч. году.

Анализ работы спортзала в 2023/2024 уч. году.

1. Для работы с какими классами использовался кабинет и находящиеся в нем материалы. Использование кабинета для внеклассной работы	
2. Охрана труда и техника безопасности	
3. Оформление и ремонт кабинета	
4. Что приобретено для кабинета. Пополнение учебно-методической базы, видео- и аудиоматериалы	
5. Проблемы в работе кабинета	
6. Как была реализована познавательная функция кабинета	