

**МАОУ «Средняя общеобразовательная школа р.п. Пинеровка
Балашовского района Саратовской области»**

ИНСТРУКЦИЯ

**по мерам безопасности для учеников
при занятиях лёгкой атлетикой**

I. Общие требования безопасности.

Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

Место проведения занятия должно быть оборудовано средствами пожаротушения (огнетушители и пр.) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются ученики:

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

Ученик должен:

- начинать занятие, 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 порядка и техники выполнения упражнений и запоминать их
- начинать выполнение упражнений по сигналу учителя
- знать и выполнять настоящую инструкцию
- при невыполнении данной инструкции пройти внеплановый инструктаж

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

II. Требования безопасности перед началом урока.

Ученик 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 урока
- выходить на место проведения урока с разрешения учителя
- по команде учителя встать в строй для общего построения

III. Требования безопасности во время проведения урока.

БЕГ

Ученик должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, которая должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку
- во время бега смотреть только на свою дорожку
- во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку
- 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

ПРЫЖКИ

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление ученика на ноги.

Ученик должен:

- класть грабли зубьями вниз
- не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учеником
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега

МЕТАНИЯ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Ученик должен:

- перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Ученик должен:

- при получении травмы или ухудшении 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 немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию гимназии и сообщить о пожаре в пожарную часть

V. Требования безопасности по окончании урока.

Ученик должен:

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