

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель ППО

\_\_\_\_\_ Т.П. Лукашова  
Протокол № \_\_\_\_ от 03.09.2018г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ «Акимовская СОШ»

\_\_\_\_\_ В.А. Онищенко  
приказ № \_\_\_\_\_ от 03.09.2018г.

**Инструкция**  
**по технике безопасности для учащихся при проведении занятий**  
**по легкой атлетике**  
**МБОУ «Акимовская СОШ»**  
**(ИТБ - \_\_\_\_\_ 2018)**

**1. Общие положения инструкции по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.**

1.1. Данная инструкция по технике безопасности разработана для учащихся общеобразовательной школы, занимающихся на уроках физической культуры лёгкой атлетикой.

1.2. Уроки лёгкой атлетики включают в себя следующие разделы:

- Бег на короткие дистанции.
- Бег на средние дистанции.
- Бег на длинные дистанции.
- Метание на дальность (мяч, гранаты).
- Эстафетный бег.

1.3. К урокам лёгкой атлетики допускаются учащиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся на корте и спортивных площадках.

1.4. Учащиеся занимаются на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм.

1.5. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют на уроке.

1.6. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

**2. Требования безопасности перед началом занятия легкой атлетикой на уроке физкультуры.**

2.1. На перемене учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалках соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.

2.2. Урок начинается по звонку с построения.

2.3. Перед изучением новой темы учащиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

**3. Требования к безопасности во время занятий учащихся легкой атлетикой.**

3.1. На уроках лёгкой атлетики учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и четвертные оценки.

3.2. В подготовительной части урока учащиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.

3.3. На уроках лёгкой атлетики учащиеся выполняют следующие требования:

Бег на короткие дистанции:

- при групповом старте бежать только по своей дорожке;
- исключить резко «стопорящую» остановку при финише.

Бег на средние дистанции:

- при групповом старте бежать первые 200 м только по своей дорожке;
- не останавливаться сразу после пробега дистанции, 100 м пройти шагом.

Бег на длинные дистанции:

- при групповом старте первые 200 м бежать только по своей дорожке;
- не останавливаться сразу после пробега дистанции, 100 м пройти шагом, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

Метание мяча (мяча, гранаты) на дальность:

- дистанция между летающим снарядом и основной группой должна быть не менее 3м;
- основной группе учащихся находиться сзади или слева от метящего;
- не подавайте снаряд броском;
- не ловите снаряд стоя ноги вместе;
- перед метанием в мокрую погоду, вытирайте снаряды насухо;
- не метайте снаряд влажными ладонями;
- не переходите на места, на которых идут занятия по метанию, бегу.

3.4. На уроках лёгкой атлетики учащиеся овладевают методами самоконтроля. При плохом самочувствии на уроке физкультуры учащийся должен прекратить занятие, уведомить учителя и обратиться в медпункт школы.

**4. Требования техники безопасности по окончании занятия легкой атлетикой.**

4.1. По команде учителя физкультуры, учащиеся организованно строятся в шеренгу.

4.2. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания, учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

**5. Требования безопасности в аварийных ситуациях на занятиях по легкой атлетике**

**5.1. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:**

- не курить в спортивных помещениях, раздевалках, тренажёрной комнате, хореографической комнате
- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории школы;
- не приносить взрывоопасные вещества;
- не уходить самовольно с урока;
- не оставаться в раздевалках на время урока;
- в случае аварийной ситуации, следовать указаниям учителя физической культуры.

*Инструкцию разработал:*

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

*С инструкцией ознакомлен (а)*

«\_\_»\_\_20\_\_г.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

«\_\_»\_\_20\_\_г.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

«\_\_»\_\_20\_\_г.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

«\_\_»\_\_20\_\_г.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

«\_\_»\_\_20\_\_г.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

«\_\_»\_\_20\_\_г.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

«\_\_»\_\_20\_\_г.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /