

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПАРТИЗАНСКАЯ ШКОЛА» СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ул. Сумская, №11а, с. Партизанское, Симферопольский район, Республики Крым, РФ, 297566
телефон: +7(978)7375962, e-mail: partizanskaya.shkola@mail.ru, ОКПО 00827082,
ОГРН 1159102023134, ИНН 9109009671/КПП 910901001

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного комитета
Васильева С.С.

Протокол заседания профкома № 1
от «24» января 20 20 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Партизанская школа»
Терещенко А.В.

Приказ № 56
от «24» января 20 20 г.

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике

ИТБ-027-2020

1. Общие требования техники безопасности

- 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, средние, длинные дистанции. Эстафетный бег.
 - Метание на дальность (мяч, гранаты).
 - Прыжки в длину и высоту.
- 1.3. К урокам лёгкой атлетики допускаются учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе, прошедшие инструктаж по технике безопасности; имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. 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.
- 1.7. При проведении занятий по легкой атлетике учащиеся обязаны соблюдать правила поведения, недопустимо невнимательно относиться к спортивному инвентарю, баловаться и умышленно толкать своих одноклассников, во избежание травматизма.
- 1.8. Запрещено без разрешения преподавателя брать инвентарь, выполнять упражнения без присмотра, выполнять упражнения со спортивным инвентарем.
- 1.9. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.10. В спортивном зале имеется медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах и огнетушитель.

1.11. При проведении занятий по легкой атлетике в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.12. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.13. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, могут быть не допущены или отстранены от участия в учебном процессе и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

2. Требования техники безопасности перед началом занятий

2.1. Правила безопасности на уроках легкой атлетики предполагают, что перед занятиями учащиеся переодеваются в раздевалках (мужской, женской) в специальную форму и далее действуют организованно и только по разрешению учителя.

В раздевалках соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.

2.2. Гаджеты, техника, часы, украшения не должны находиться при себе. Такие вещи сдаются преподавателю или запираются на замок.

2.3. Необходимо убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Обучающиеся должны:

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- 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;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.

2.5. Урок начинается по звонку с построения.

3. Требования техники безопасности во время занятий

3.1. На уроках легкой 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 приемах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.

3.3. На уроках легкой атлетики учащиеся выполняют следующие требования:

БЕГ:

Учащиеся должны:

- 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;
- исключить резко стопорящую остановку, т.е 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 пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному преподавателем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

ПРЫЖКИ

Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы. Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Учащиеся должны:

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном 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 учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

МЕТАНИЕ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Учащиеся должны:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим 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 преподавателя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах!

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 в аварийных ситуациях

4.1. О любой нестандартной ситуации на уроках учащийся должен своевременно оповестить учителя.

4.2. Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- помочь учителю оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости помочь 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.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий

- 5.1. По команде учителя физкультуры, учащиеся организованно строятся в шеренгу.
- 5.2. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания, учащиеся:
 - под руководством учителя убирают спортивный инвентарь в места его хранения;
 - организованно покидают место проведения занятия;
 - переодеваются в раздевалке, снимают спортивный костюм и спортивную обувь;
- 5.3. О замеченных недостатках в спортивном оборудовании сообщить учителю физкультуры
- 5.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкцию разработал: _____ / _____ /

Согласовано:
Специалист по ОТ

Кузина М.А.