**I. Общие требования охраны труда.**   
Занятия по лёгкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

**К занятиям допускаются учащиеся:**

* отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
* прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
* имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

**Учащийся должен:**

* бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
* не оставлять без присмотра спортинвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
* быть внимательным при перемещениях по стадиону и залу;
* знать и выполнять настоящую инструкцию.  
  За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

**II. Требования охраны труда перед началом занятий.**

**Учащийся 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 занятия;
* под наблюдением учителя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
* убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
* не переносить к месту занятий лопаты и грабли остриём и зубьями вверх;
* по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
* по команде учителя встать в строй для общего построения.

**III. Требования охраны труда во время проведения занятий.**

**БЕГ**

**Учащийся должен:**

* при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;  
  во время бега смотреть на свою дорожку;
* 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 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 20-40 см. 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 учащегося на ноги.

**Учащийся должен:**

* грабли класть зубьями вниз;
* не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
* выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
* выполнять прыжки поочерёдно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
* после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

**МЕТАНИЕ**   
Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

**Учащийся должен:**

* перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
* осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
* при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;
* 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 учителя, не производить произвольных метаний;
* при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
* не передавать снаряд друг другу броском;
* не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

**IV. Требования охраны труда при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

**Учащийся должен:**

* при получении травмы или ухудшения 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 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.

**V. Требования охраны труда по окончании занятий.**

**Учащийся должен:**

* под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
* организованно покинуть место проведения занятия;
* переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
* вымыть с мылом руки.

Составил:

Зам. директора по УВР Хаова Л.Г.

С инструкцией ознакомлен:

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

подпись ФИО