**I. Общие требования охраны труда.**   
Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надёжно закреплено и находиться в исправном состоянии.

* **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;
* быть внимательным при перемещениях по стадиону;
* 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;
* организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
* 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;
* 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.**   
Занятия проводятся на ровном нескользком грунте под руководством учителя физкультуры.

**Учитель обязан:**

* следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения на уроке физкультуры и принимать решение об отстранении учащихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

**Учащийся должен:**

* внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
* брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
* выполнять упражнения только на исправном оборудовании;  
  при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
* быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
* не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

**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