**Инструктаж по технике безопасности.**

**Инструктаж по технике безопасности.**

**I.Общие требования безопасности.**

**Учащийся должен:**

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;

- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;

- выходить из раздевалки по первому требованию учителя;

- после болезни предоставить учителю справку от врача;

- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом от занятий после болезни;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

- иметь коротко остриженные ногти;

- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

*Учащимся нельзя:*

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;

- вставлять в розетки посторонние предметы;

- пить холодную воду до и после урока;

- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

**II. Требования безопасности 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;

- с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;

- по команде учителя встать в строй для общего построения.

**III. Требования безопасности во время занятий.**

**Учащийся должен:**

- внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

*Учащимся нельзя:*

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;

- толкаться, ставить подножки в строю и движении;

- залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах;

- жевать жевательную резинку;

- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;

- выполнять упражнения с влажными ладонями;

- резко изменять направление своего движения.

**IV. Требования безопасности 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 безопасности 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.

**Утверждаю :**

**Директор БОУ «Урыновская сош»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О. А. Калугина**

**« » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.**

**Инструкция №1**

**По охране труда для учащихся по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках**

**I.Общие требования безопасности.**

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 безопасности перед началом занятий.**

**Учащийся должен***:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

- организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;

- 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 безопасности 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 безопасности 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 безопасности 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.

**Утверждаю :**

**Директор БОУ «Урыновская сош»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О. А. Калугина**

**« » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.**

**Инструкция №2**

**Для учащихся по мерам безопасности при занятиях лёгкой атлетикой**

**I.Общие требования безопасности.**

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;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

**II. Требования безопасности перед началом занятий.**

**Учащийся должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;

- организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;

- 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 безопасности 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 безопасности 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 безопасности 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.

**Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях спортивной гимнастикой**

**I.Общие требования безопасности.**

**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.

**Учащийся должен:**

- иметь коротко остриженные ногти;

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Гимнастические снаряды должны быть надёжно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;

- канат не должен иметь порывов и узлов;

- бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям;

- жерди должны быть сухими и гладкими, без трещин;

- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;

- поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком, соблюдайте достаточные интервал и дистанцию.

Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Учащийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой.

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

**II. Требования безопасности перед началом занятий.**

**Учащийся должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- по команде учителя встать в строй для общего построения.

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

Не переносите и не перевозите тяжёлые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.

Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя.

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.

Изменяя высоту брусьев вдвоём, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.

Высоту перекладины устанавливайте в лежачем положении. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время её установки.

Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочерёдно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

**III. Требования безопасности во время проведения занятий.**

**Учащийся должен:**

- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;

- вытирать руки насухо;

- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;

- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;

- при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;

- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем. Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.

Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку, стоя за снарядом.

Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковёр, не мешайте другим.

**IV. Требования безопасности 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 безопасности 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.