

**во время проведения занятий по легкой атлетике МБОУС(К)ОШ
«Надежда»**

(Инструкция предназначена для проведения первичного, повторного, внепланового инструктажей по охране труда, с обучающимися во время занятий по физической культуре, по теме «Легкая атлетика»)

г. Симферополь

2022

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. Данная инструкция разработана в соответствии с требованиями Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.10.2021 года №772н

«Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем».

1.2. К занятиям по легкой атлетике допускаются лица, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. К урокам по легкой атлетике допускаются обучающиеся основной медицинской группы. Перед началом занятий учитель физкультуры должен выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц для принятия соответствующих мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

1.3. Занятия проводятся в спортивном зале или на стадионе.

1.4. Обучающиеся обучающиеся занимаются на уроках в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм.

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

1.6. В обязанность учителя физкультуры входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач учителя физкультуры.

1.7. Во избежание перегрузок на занятиях по легкой атлетике, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям учителя физкультуры должен получить в начале учебного года от медицинского работника школы полную информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого обучающегося.

1.7. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

1.21. Во время занятий по физической культуре для учителя физкультуры и обучающихся действуют профессиональные риски:

- опасность поскользнуться, споткнуться, упасть с высоты собственного тела;
- психофизиологическое напряжение;
- высокая концентрация внимания;
- опасность поражения электрическим током;
- опасность возникновения пожаров;
- нарушение параметров микроклимата, предусмотренных для спортивного зала;
- длительные статические нагрузки;
- падение со сломанного стула;
- падение предметов находящихся на высоте;
- мокрый пол после влажной уборки;
- незакрепленная мебель или спортивное оборудование;
- повышенная физическая динамическая нагрузка;

- падения, прыжки, блокировка мяча;
- силовые приемы, защитные действия, столкновения игроков;
- недостаточные двигательные навыки (захваты, перехваты, финты);
- получение травмы во время страховки;
- неблагоприятные климатические условия при занятиях на спортивном городке;
- грубость в игре, нарушение правил игры.

1.9. О каждом несчастном случае во время занятий учитель физкультуры должен поставить незамедлительно в известность директора школы. В случае легкой травмы учитель физкультуры должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать «скорую медицинскую помощь». До прибытия «скорой медицинской помощи» пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в школе.

1.10. Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий. Перед очередным занятием со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

1.11. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью учителя физкультуры и обязанностью обучающихся, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

1.12. Учитель физкультуры несет личную ответственность за состояние жизни и здоровья обучающихся во время проведения занятий по физической культуре.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.

2.1. На переменах обучающиеся переодеваются в раздевалках (классах) в надлежащую спортивную форму. В раздевалке соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого класса.

2.2. Урок начинается с общего построения и проверки наличия учеников на уроке. Обучающиеся, не допущенные к занятиям физкультуры, по различным причинам присутствуют на уроке.

2.3. Перед началом урока учитель физкультуры обязан провести инструктаж по охране труда во время урока и сообщить учащимся о безопасной организации занятий, о приемах и методах безопасного выполнения приемов во время разминки и выполнения упражнений, предупредить о возможных опасных и неправильных способах выполнения задач, о приемах, которые запрещено применять.

2.4. Перед занятиями по легкой атлетике учитель физкультуры должен проверить состояние беговых дорожек, отсутствие на них и рядом травмоопасных предметов, готовность площадки, наличие необходимого спортивного инвентаря. Спортивное оборудование (канаты, сетки, кольца и т.д.) должны быть надежно закреплены.

2.5. Спортивный зал открывается за 5-10 мин до начала занятий. Вход обучающихся в зал разрешается только в присутствии учителя физкультуры.

2.6. За порядок, дисциплину, своевременное построение класса к началу занятий отвечает учитель физкультуры.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УРОКА.

3.1. Учитель физкультуры обязан следить за соблюдением, а обучающимися соблюдать требования техники безопасности при выполнении упражнений по легкой атлетике.

3.2. На уроках должен соблюдаться принцип доступности и последовательности обучения, выбраны правильные способы страховки и помощи, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовки обучающихся.

3.3. Не выполнять без страховки сложные элементы упражнений.

3.4. В процессе обучения обучающиеся овладевают правилами страховки и самостраховки. Самостраховка заключается в способности обучающегося:

- а) своевременно прекратить выполнение упражнения в тот момент, когда ученик чувствует, что может упасть;
- б) способность выполнить упражнение с достаточной амплитудой, в правильном направлении и с необходимым положением тела (его частей) таким образом, чтобы избежать ушибов, падений, травм.

3.5. Умение самостраховаться совершенствуется по мере выполнения упражнения при целенаправленной помощи учителя физкультуры.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. Учитель при возникновении аварийной ситуации обязан:

- в процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций;
- при возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из здания, сообщить о пожаре администрации школы и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения, если это не угрожает жизни и здоровью работника и окружающих;
- при прорыве системы отопления эвакуировать обучающихся, сообщить администрации школы, при необходимости перекрыть задвижки в тепловом узле здания (в подвале здания школы, под медицинским пунктом);
- при получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;
- в случае появления неисправности спортивного оборудования, прекратить занятия на неисправном спортивном оборудовании, сообщить об этом администрации школы;

- при поражении электрическим током немедленно отключить электросеть, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.2. Обучающийся должен:

- в случае аварийной ситуации нужно немедленно сообщить учителю или работнику администрации школы, следовать указаниям учителя;

- в случае непредвиденных обстоятельств в спортивном зале, на спортивной площадке, соблюдать спокойствие и порядок, выполнять указания учителя.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.

5.1. Урок заканчивается построением, на котором подводятся итоги занятия, сообщаются обучающимся оценки за выполнение упражнений и за урок в целом.

5.2. Обучающиеся организованно, строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, а после этого учитель ведет обучающихся в класс и передает их учителю.

Заместитель директора школы по УВР _____ А.О. Коновалова