

Ангарский район, рабочий посёлок Мегет, переулок Школьный, д. 8

Согласовано \_\_\_\_\_  
Председатель ПК МБОУ МСОШ  
Эрдынеева Н.Л.  
«01» февраля 2012 г



Утверждена приказом МБОУ МСОШ от «01» февраля 2012 года № \_\_\_\_\_

## ИНСТРУКЦИЯ 051

По технике безопасности 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 надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

#### **К занятиям допускаются учащиеся:**

- отнесенные 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, шнурки завязаны. 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 отстранен от участия в учебном процессе.

### II. Требования безопасности перед началом занятий

#### **Учащийся должен:**

1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя соответствующую погодным условиям спортивную форму и обувь, длинные волосы необходимо завязать;
2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, кольца, цепочки, висячие сережки и другие украшения);
3. Убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
4. При плохом самочувствии или недомогании поставить учителя в известность перед началом занятий;
5. Организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий; оставаться в раздевалке во время занятий запрещено; учащиеся начальной школы следуют к месту занятий организованно, парами;
6. При спуске по лестнице со стороны спортивного зала держаться строго правой стороны, спускаться по одному, держась перил, не толкая друг друга;
7. Под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
8. Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
9. Под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
10. По команде учителя (сигнал свистком) встать в строй для общего построения;

11. При возникновении чрезвычайной ситуации (незакреплённые снаряды, техническая неисправность оборудования или инвентаря, посторонние предметы на площадке, беговой дорожке или другое) немедленно сообщить об этом учителю;

12. По распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.

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

***Учащийся должен знать общие требования к занятиям физической культурой на спорт-площадке:***

1. Внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
2. Брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения учителя;
3. Выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
4. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию: 1-1,5 м;
5. При беге в колонне по одному не обгонять, не толкать друг друга;
6. При беге на короткую дистанцию или при игре в «догонялки парами» не перебежать на «чужую» дорожку, не пересекать путь другим;
7. Быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
8. Во время любых подвижных занятий исключить использование высоко поднятых в руке острых предметов (спортивных палок, карандашей и т.д.); при занятиях на лыжах чётко выполнять инструкцию по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, чтобы избежать травмирования лыжными палками;
9. Строго следовать указаниям (командам) учителя, прекращать выполнение упражнений по его сигналу (свисток);
10. Соблюдать правила поведения на уроке, не виснуть на футбольных воротах, турниках и т.д., не перелезать через забор;
11. При прыжках в длину (с места, с разбега) исключить приземление на руки;
12. При падении следует группироваться: постараться напрячь все мышцы, голову прижать к груди;
13. Не покидать территорию спортивной площадки без разрешения учителя.

Занятия проводятся на ровном, нескользком грунте под руководством учителя физкультуры.

***Учащийся должен при беге:***

- 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;
- при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- обязательно выполнять разминочный бег.

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 при прыжках:***

- 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 поочередно, не перебежать 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.

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

***Учащийся должен при метании:***

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метаемого;
- 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 места.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

##### ***Учащийся должен:***

1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
2. При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия;
3. По распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

##### ***Учащийся должен:***

1. Под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
2. По команде учителя организованно покинуть место проведения занятия;
3. При спуске по лестнице (начальная школа) проходить по одному держаться строго правой стороны, не толкать друг друга, не прыгать через ступеньки;
4. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
5. Вымыть с мылом руки.

Заместитель директора по  
безопасности жизнедеятельности и  
обеспечению образовательного процесса  
и условий труда

Брянских Анна Андреевна