



Утверждаю:
Л.М. Спиридонова
«01» сентября 2021г.

Инструкция №1

ПЕРВИЧНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ ПО РАЗДЕЛУ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

разделы:

1. Бег на короткие дистанции.
2. Бег на средние дистанции.
3. Бег на длинные дистанции.
4. Метание на дальность (мяч, граната).
5. Эстафетный бег.
6. Прыжки в длину с разбега

1.1 К урокам по лёгкой атлетике допускаются учащиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся на стадионе и спортивных площадках.

1.2 Учащиеся занимаются на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм.

1.3 Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют на уроке.

1.4 Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписания.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.

2.1. На переменах учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму.

2.2. В раздевалке соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.

2.3 Урок начинается по звонку с общего построения.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УРОКА.

3.1. На уроках лёгкой атлетики учащиеся выполняют следующие требования:

- строго выполнять указания учителя;
- качественно выполнять ОРУ, специальные и подводящие упражнения, способствующие разогреву и подготовке основных мышц и связок к выполнению основных задач урока.

Бег на короткие дистанции:

- при групповом старте бежать только по своей дорожке;
- исключать резко «стопорящую» остановку.

Бег на длинные дистанции:

- при групповом старте первые 200 м бежать только по своей дорожке;
- не останавливаться сразу после пробегания дистанции, 100 м пройти шагом, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

Метание (мяча, гранаты) на дальность:

- дистанция между летающим снарядом и основной группой должна быть не менее 3 м;
- перед метанием посмотрите, нет ли людей в зоне броска;
- основная группа учащихся находится сзади или слева от метящего;
- не ловите снаряд стоя ноги вместе;
- не подавайте снаряд броском;
- не ловите снаряд низко опущенными кистями рук;
- не метайте снаряд влажными ладонями.

Прыжки в длину (с места, с разбега)

- подкладывайте под пятку обуви резиновые прокладки;
- тщательно разрыхляйте песок в яме, в месте приземления;
- не выполняйте прыжки не на ровном, скользком, рыхлом грунте;

- не приземляйтесь на руки.

3.2. Не переходите места, на которых идут занятия по метанию, бегу, прыжков.

3.3. Не оставляйте инвентарь (грабли, лопаты) в местах занятий.

3.4. на уроках лёгкой атлетики учащиеся овладевают методами самоконтроля

3.5. При плохом самочувствии на уроке учащиеся должны прекратить занятие, уведомить учителя и обратиться в медпункт к врачу.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.

4.1 По команде учителя учащиеся организованно строятся в шеренгу.

4.2 После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

В процессе учёбы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

1) не курить в спортивных помещениях (раздевалках, зале, тренажёрной комнате, хореографической комнате);

2) не приносить на урок взрывоопасные и отравляющие вещества;

3) не уходить самовольно с урока;

4) не оставаться в раздевалках на время урока;

5) в случаях аварийной ситуации следовать указаниям учителя.