

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ школы № 475  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
А.В. Овечкин  
Приказ № 55/6 от 29.08.2024

**ИНСТРУКЦИЯ  
по охране труда (для учителя физической культуры)  
при проведении занятий по легкой атлетике  
ИОТ-020-2024**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА**

- 1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по легкой атлетике учащиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. На занятиях по легкой атлетике учащиеся должны избегать воздействия следующих опасных факторов:
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию; выполнение упражнений - без разминки.
- 1.4. При получении травмы учащийся обязан немедленно поставить об этом в известность учителя, который сообщает об этом администрации и врачу школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 1.5. В процессе занятий ученики обязаны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены

**Учащимся запрещается:**

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;
- бегать без разрешения учителя, открывать окна, фрамуги; толкать друг друга; кидать друг в друга различные предметы;
- трогать без разрешения учителя спортивное снаряжение.

**Учащиеся обязаны:**

- переодеваться в спортивный костюм и надевать спортивную обувь в раздевалке спортзала перед началом урока;
- пройти инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетикой;
- выполнять требования охраны труда и правил для учащихся на занятиях легкой атлетикой.

**Учителю запрещается:**

- оставлять без присмотра учащихся на уроке и во время перемены;
- допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях легкой атлетикой;
- использовать неисправное спортивное оборудование;
- ремонтировать неисправное электрооборудование самостоятельно.

**Учитель обязан:**

- пройти инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике;
- провести инструктаж по охране труда на занятиях по легкой атлетике со всеми учащимися с обязательной отметкой в «Журнале по охране труда» и классном журнале;
- подготовить спортивное оборудование и спортивный инвентарь для обеспечения всех учащихся на уроках физической культуры;
- проверять исправность спортивного оборудования, имеющегося в спортзале и на спортивной площадке, перед каждым уроком;
- обеспечить безопасность спортивного оборудования, используемого на занятиях, не допускать нарушения инструкции по использованию спортивного оборудования и инвентаря;
- о возникших неполадках сообщить администрации школы;

- исключить из пользования непригодное оборудование;
- проверить перед началом занятий одежду учащихся и спортивную обувь, ознакомиться с медицинскими показаниями;
- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину учащихся во время занятий и в процессе подготовки к ним на переменах;
- использовать различные формы проведения разминки перед выполнением сложных упражнений;
- придерживаться принципа доступности выполнения упражнений каждым учеником;
- обеспечить показ приемов выполнения упражнений перед непосредственным выполнением их учащимися;
- выполнять режим проветривания в спортивном зале;
- соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.

1.6. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

### **2.1. Учитель обязан:**

- подготовить спортивный зал или спортивную площадку для обеспечения безопасности и эффективности занятия;
- провести инструктаж по охране труда и технике безопасности по легкой атлетике для всех учащихся с обязательной отметкой в «Журнале инструктажа по технике безопасности» и классном журнале;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в спортивном зале и на спортивной площадке;
- проверять исправность спортивного оборудования перед каждым уроком;
- о возникших неполадках сообщить администрации школы;
- исключить из пользования непригодное оборудование;
- в благоприятную погоду проводить занятия по легкой атлетике максимально на свежем воздухе;
- проверить перед началом занятий одежду и обувь учащихся, ознакомиться с медицинскими показаниями;
- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину учащихся во время занятий и в процессе подготовки к ним на переменах;
- тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов;
- протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.);
- провести разминку.

### **2.2. Учителю запрещается:**

- оставлять без присмотра учащихся на уроках и во время перемен;
- допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по лыжам;
- использовать неисправное спортивное оборудование.

### **2.3. Учащиеся обязаны:**

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- пройти инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетикой;
- выполнять требования охраны труда и правила для учащихся при проведении уроков легкой атлетики;
- иметь спортивную форму для занятий легкой атлетикой.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

**Учащиеся обязаны:**

- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку.
- 3.2. Во избежание столкновения исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.3. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.4. Выполнять требования охраны труда на уроке.

**Учащимся запрещается:**

- выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки.
- производить метания без разрешения учителя, оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- стоять справа от метающего, находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения учителя.
- подавать снаряд для метания друг другу броском.

**Учитель обязан:**

- обеспечить безопасное выполнение упражнений, прыжков, бросков учащимися и т.д.;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между детьми для избежания столкновений;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря;
- обеспечить дисциплину на уроке и во время перемен;

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

**4.1. Ученик должен:**

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю;
- при получении травмы немедленно сообщить об этом учителю, который должен оказать первую помощь, при необходимости отправить его к врачу школы в сопровождении взрослого или в ближайшее лечебное учреждение;
- при поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом учителю.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

5.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Тщательно вымыть руки и лицо с мылом.