**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, 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 могут воздействовать следующие опасные факторы:

- 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. 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:

- трогать без разрешения учителя спортивное снаряжение.

Учащиеся обязаны:

- переодеваться в спортивный костюм и надевать спортивную обувь в раздевалке спортзала перед началом урока;

1.6. Учитель обязан:

- обеспечить безопасность спортивного оборудования, используемого на занятиях, не допускать нарушения инструкции по использованию спортивного оборудования и инвентаря.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

2.1. Учитель обязан:

- подготовить спортивный зал или спортивную площадку для обеспечения безопасности и эффективности занятия, проверять исправность спортивного оборудования, имеющегося в спортзале и на спортплощадке;

- провести инструктаж по охране труда и технике безопасности по легкой атлетике для всех учащихся с обязательной отметкой в «Журнале инструктажа по технике безопасности» и в классном журнале при изучении соответствующего раздела;

- проверить исправность спортивного оборудования перед каждым уроком;

- о возникших неполадках сообщить администрации школы;

- исключить из пользования непригодное оборудование;

- проверить перед началом занятий одежду и обувь учащихся, ознакомиться с медицинскими показаниями;

- тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.2. Учителю запрещается:

- 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.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

3.1. Учитель обязан:

- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования в спортивном зале и на спортивной площадке;

- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину учащихся;

- обеспечить показ приемов выполнения упражнений перед непосредственным выполнением их учащимися;

- контролировать лично процесс выполнения учащимися упражнений.

3.2. Учителю запрещается:

- оставлять без присмотра учащихся на уроке;

- допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж технике безопасности на занятиях легкой атлетикой;

- использовать неисправное спортивное оборудование.

3.3. Учащиеся обязаны:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку;

- во избежание столкновения исключить резко «стопорящую» остановку;

- перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.4.Учащимся запрещается:

- выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки;

- подавать снаряд для метания друг другу броском.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1.В случае возникновения аварийных ситуаций (задымление, появление посторонних запахов и т.п.), могущих повлечь за собой травмирование и (или) отравление учащихся, учитель, проводящий занятия по легкой атлетике, обязан немедленно вывести учащихся из помещения, сообщить о случившемся администрации.

4.2. Ученик должен:

- при плохом самочувствии прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом учителю;

- при получении травмы немедленно сообщить об этом учителю;

- при поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом учителю.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

5.1. Учитель обязан

- убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место;

- проветрить помещение.

5.2. Ученик обязан

- снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- тщательно вымыть руки с мылом.