**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**"Новогореловская общеобразовательная школа"**

ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

педагогическим советом Директор МОУ «Новогореловская школа»

МОУ «Новогореловская школа» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Захарова

Протокол № 2 от «1» сентября 2021 г. Приказ № \_\_\_\_\_ от «1» сентября 2021 г.

 **ИНСТРУКЦИЯ № 13**

**по безопасному поведению при занятиях на спортивной площадке**

1.ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1.К занятиям на спортивной площадке допускаются:

− учащиеся 1 - 8-х классов, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;

− прошедшие инструктаж по технике безопасности;

− ознакомленные с правилами безопасности при использовании всех видов спортивного оборудования площадки;

−одетые в спортивную одежду и обувь, имеющие подогнанное спортивное снаряжение, соответствующие виду спортивных упражнений и погодным условиям.

1.2. При проведении занятий на спортивной площадке учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График занятий на спортивной площадке определяется погодными условиями и календарным планированием, утвержденным директором школы.

1.3. Опасными факторами при занятиях на спортивной площадке являются:

− физические (спортивные снаряды, оборудование, приспособления и инвентарь; покрытие спортивных площадок; посторонние предметы на площадке и в песке прыжковой ямы; статические и динамические перегрузки; метательные снаряды; скользкие поверхности; экстремальные погодные условия);

− химические (пыль). Учащиеся должны знать, у кого находится аптечка для оказания первой медицинской помощи, и уметь оказывать первую доврачебную помощь. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить лицу, проводящему занятия. Учащимся запрещается без разрешения лица, проводящего занятия, выполнять физические упражнения. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для учащихся.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1.Изучить содержание настоящей Инструкции.

2.2. Надеть спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям. Обувь должна быть на нескользкой подошве.

2.3. Убедиться:

− в отсутствии посторонних предметов на спортивной площадке.

2.4.Запрещается приступать к занятиям:

− непосредственно после приема пищи;

− после больших физических нагрузок;

− при незаживших травмах и общем недомогании.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1.Во время занятий учащийся обязан:

− соблюдать настоящую инструкцию;

− неукоснительно выполнять все указания и команды лица, проводящего занятия;

− начинать и заканчивать занятия строго по команде лица, проводящего занятия;

− при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;

− во избежание столкновений исключить резкую остановку;

− перед выполнением упражнений по метанию убедиться в отсутствии людей в секторе метания;

− использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством лица, проводящего занятия;

− избегать столкновений с другими учащимися и спортивным оборудованием;

− перед выполнением упражнений убедиться в отсутствии людей и животных в опасной зоне;

− выполнять требования техники безопасности при выполнении конкретных физических упражнений.

3.2.Учащимся запрещается:

− пользоваться неисправным спортивным оборудованием и снарядами;

− выполнять упражнения без необходимой страховки;

− выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными ладонями;

− стоять справа от метающего учащегося, находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения лица, проводящего занятия;

− подавать снаряд для метания друг другу броском;

− производить метание без разрешения лица, проводящего занятия;

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

− самостоятельно осуществлять переход к другому виду физических упражнений;

− выполнять метание снарядов с влажными ладонями;

− покидать спортивную площадку без разрешения лица, проводящего занятия;

− выполнять любые действия без разрешения лица, проводящего занятия;

− использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;

− производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1.При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей руках или ногах, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом лицу, проводящему занятия, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.2.При обнаружении признаков обморожения или солнечных ожогов во время занятий сообщить об этом лицу, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

4.3. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, и т.п.) немедленно сообщить об этом лицу, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

4.4.При получении травмы сообщить об этом лицу, проводящему занятия. При необходимости и возможности помочь лицу, проводящему занятия, или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Сдать полученный инвентарь и (или) приспособления лицу, проводящему занятия.

5.2.С разрешения лица, проводящего занятия, пройти в раздевалку. Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

5.3.При обнаружении неисправности спортивного оборудования; наличии на площадке посторонних предметов проинформировать об этом лицо, проводящее занятия.

Специалист по охране труда