**Тема 1.8. Легкая атлетика.** Инструктаж по ТБ.  Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м-совершенствование стартового разгона.

Задание: ознакомиться с материалом, записать его в тетрадь, прислать фотоотчет.

**1.Общие требования безопасности:**

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

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. 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;

• не оставлять без присмотра спортинвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;

• 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.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

***Учащийся должен:***

• переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);

• убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

• под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

• убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

• под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;

• не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;

• по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;

   • **по команде учителя встать в строй для общего построения.**

**3. Требования безопасности во время занятий**

**БЕГ**

***Учащийся должен:***

• 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;

• возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;

• в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;

• при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;

• выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

**ПРЫЖКИ**

Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

***Учащийся должен:***

• 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 перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;

• после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернутся на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

**МЕТАНИЯ**

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

***Учащийся должен:***

• перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;

• осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;

• при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;

• 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 передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

***Учащийся должен:***

• при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

• с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

• при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

• по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**5. Требования безопасности по окончании занятий**

• под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

• организованно покинуть место проведения занятия;

• переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

• вымыть с мылом руки.