

СОГЛАСОВАНО:

Первичный  
председатель ПК  
МБОУ «Гимназия №12»  
Голмачева В.В. *В.В. Голмачева*  
«31» августа 2017 года

УТВЕРЖДАЮ:

директор  
МБОУ «Гимназия №12»  
Норцова Р.А. *Р.А. Норцова*  
«31» августа 2017 года

*прислано №294-1*

**ИНСТРУКЦИЯ № 24Б**  
**по технике безопасности для учащихся МБОУ «Гимназия №12»**  
**на уроках физической культуры при проведении занятий по единоборствам**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1 Возможное воздействие на обучающихся опасных факторов при проведении уроков единоборствами:

- использование неисправного спортивного оборудования и инвентаря;
- падение на скользком полу, грунте или площадке;
- нарушение правил использования тренажёров;
- использование непрочного установленного и незакреплённого оборудования;
- выполнение упражнений без страховки и само страховки.

1.2 На уроках единоборствами соблюдать правила поведения в спортивном зале.

1.3 Соблюдать в процессе уроков единоборствами порядок выполнения упражнений.

1.4 При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся учителю, который сообщает об этом администрации учреждения.

**2. ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

2.1 Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2 Внимательно прослушать инструктаж учителя о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

2.3 Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

2.4 Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.

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

3.1 Не выполнять действий, заведомо способствующих возникновению травмы.

3.2 Не выполнять действий в режиме «неконтролируемой техники» (неподготовленные, спонтанные действия без учёта обстановки боя, контроля траектории атаки, её цели и степени поражения, рассчитанные на психологическое подавление противника и т. п.).

3.3 Не выполнять действий в захвате: бросков на голову, с падением на противника всем телом, упоров локтем и коленом, прыжков на лежащего противника, болевых приёмов на позвоночник и скручивание шеи, болевых приёмов на промежность, пальцы, глаза, ушные раковины, царапанья, кусания, щипковых приёмов.

**Учащимся запрещается:**

- соединять пальцы рук в переплет при захвате;
- выставлять руки для упора о ковер при падении;
- применение запрещённых приёмов;

**Учащиеся обязаны:**

- избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;
- при падениях сгруппироваться во избежание получения травмы.

**4. ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

- 4.1 При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине , а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- 4.2 При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего , при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3 При возникновении пожара в спортивном зале Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

**5. ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

- 5.1 Сообщить о плохом самочувствии учителю по окончании урока по физической культуре.
- 5.2 Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.3 Соблюдать дисциплину в раздевалке спортивного зала.
- 5.4 Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.