

**СОГЛАСОВАНО:**  
председатель ПК  
МБОУ «Гимназия №12»  
Толмачева В.В.  
«31» августа 2017 года

**УТВЕРЖДАЮ:**  
директор  
МБОУ «Гимназия №12»  
Норцова Р.А.  
«31» августа 2017 года  
прислел № 294-1

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

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1 К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр (в начале учебного года) и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2 При проведении занятий по гимнастике учащиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3 При проведении занятий по гимнастике учащиеся должны избегать воздействия следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями на загрязненных снарядах;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

**Учащимся запрещается:**

- бегать без разрешения учителя, открывать окна, фрамуги; толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга;
- трогать без разрешения учителя спортивное снаряжение.

**Учащиеся обязаны:**

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь в раздевалке спортзала до начала урока;
- пройти инструктаж по технике безопасности перед уроками гимнастики;
- выполнять требования техники безопасности и правил для учащихся на занятиях гимнастикой.

**Учителю запрещается:**

- оставлять без присмотра учащихся на уроке и на перемене;
- допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой;
- использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь;
- ремонтировать неисправное электрооборудование самостоятельно.

**Учитель обязан:**

- о возникших неполадках сообщить администрации школы;
- исключить из пользования непригодное оборудование;

1.4 Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по ТБ.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

### *Учитель обязан:*

- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в спортивном зале;
- исключить использования непригодное оборудование;
- в местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной;
- протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
- проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, закрепление спортивных винтов.
- канат не должен иметь порывов и узлов;
- 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;
- провести разминку.

### *Учителю запрещается:*

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

### *Учащиеся обязаны:*

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- пройти инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой;
- выполнять требования техники безопасности и правила для учащихся на занятиях по гимнастике.

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

### *Учащиеся обязаны:*

- соблюдать требования учителя и правила поведения на уроке;
- при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

### *Учащимся запрещается:*

- выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя, а также без страховки;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными руками;
- стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим учеником.

### *Учитель обязан:*

- обеспечить безопасное выполнение упражнений;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между детьми во избежания столкновений;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря;
- обеспечить дисциплину на уроке и во время перемен;
- обеспечить показ выполнения упражнения перед его выполнением учеником и в случае необходимости страховку;

### *Учителю запрещается:*

- допускать до занятий учащихся, имеющих медицинские противопоказания;
- оставлять без присмотра учащихся;
- использовать неисправное спортивное оборудование.



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

- 4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, а так же родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

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

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.