

СОГЛАСОВАНО  
Председатель СТК

О.С. Гопп

« 16 » мая 2022 г.



**ИНСТРУКЦИЯ № 34-у**  
**по технике безопасности для обучающихся**  
**при проведении занятий по гимнастике**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. Данная инструкция по технике безопасности разработана для обучающихся общеобразовательной школы, занимающихся на уроках физической культуры гимнастикой.

1.2. Уроки гимнастики включают в себя следующие разделы:

- Строевые упражнения и передвижения, повороты;
- акробатика;
- упражнения на снарядах;
- опорные прыжки через коня или козла;
- упражнения на перекладине;
- упражнения на брусьях параллельных;
- упражнения на бревне;
- лазание по канату;
- упражнения на шведской стенке.

1.3. К урокам гимнастики допускаются обучающиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся в спортивном зале.

1.4. Обучающиеся занимаются на уроке в спортивной форме и обуви с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм, а также специфики урока гимнастики.

1.5. Обучающиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют на уроке в сменной обуви.

1.6. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

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

1.9. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также выполнение упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязнённых снарядах;
- травмы при непрерывном выполнении упражнений, падения, ушибы при беге, подвижных играх.

1.10. При проведении занятий по гимнастике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.11. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации общеобразовательной организации. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

1.12. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.13. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.14. Обучающимся запрещается жевать жевательную резинку на уроке физической культуры.

## **2. Требования безопасности перед началом занятия**

2.1. Перед изучением новой темы, учитель физической культуры проводит инструктаж, обучает безопасным правилам проведения упражнения, вида деятельности, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации инструктажа по технике безопасности. Убедиться в наличии аптечки первой помощи и укомплектованности ее медикаментами и перевязочными средствами

### **2.2. Обучающийся должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки, серьжки, украшения и т.д.). Длинные и средней длины волосы, должны быть заплетены или собраны в хвост, пучок, или косы, ногти коротко острижены.
- обучающиеся, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой.
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- 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;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

2.3. Обучающиеся, пришедшие на урок после болезни, допускаются к занятиям только с разрешения врача.

2.4. Учитель физкультуры сообщает обучающимся о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, о правилах использования специального спортивного оборудования, инвентаря.

2.5. Учитель физкультуры предупреждает о возможных опасных и неправильных способах выполнения задач, которые запрещено применять на уроках физкультуры.

2.6. Учитель физической культуры перед занятиями напоминает обучающимся правила обращения со спортивным инвентарём: мячами, скакалками, гимнастическими палками, обручами и др.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Обучающиеся должны внимательно слушать и неукоснительно выполнять указания учителя.

3.2. На уроках гимнастики обучающиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и четвертные оценки.

3.3. В подготовительной части урока обучающиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.

3.4. При работе с гимнастическими снарядами обучающиеся должны придерживаться следующих требований:

### **Перекладина:**

- в местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты;
- при укладке матов следить, чтобы их поверхность была ровной;
- при выполнении соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- не выполнять упражнений без страховки;
- не выполнять упражнений с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей;
- не заниматься на неисправных и грязных снарядах;

### **Опорный прыжок:**

- прочно установить снаряд, проверить его исправность;
- в месте соскока ровно уложить мат;



- проверить исправность мостика;
- не выполнять упражнения без страховки;

#### **Канат:**

- в месте соскока уложить гимнастический мат;
- правильно спускаться вниз по канату;
- при покраснении кожи и появлении потертостей на ладонях, прекратить выполнения упражнения;
- не стоять близко к снаряду при выполнении упражнения другими обучающимися.

#### **Брусья:**

- в местах соскока со снаряда, уложить ровно гимнастический мат; уложить вплотную вокруг снаряда гимнастические маты;
- не выполнять сложных акробатических упражнений без страховки;
- правильно установите ширину, с учетом индивидуальных данных (ширина должна приблизительно равняться ширине предплечья);
- изменяя высоту брусьев, ослабить винты, поднимать одновременно оба конца жердей; поднимая и опуская жерди, держитесь за жердь, но не за металлическую опору жерди;
- каждый раз перед выполнением упражнений проверяйте, закреплены ли опорные винты.

#### **Шведская стенка:**

- на одной стенке нельзя находиться одновременно двум обучающимся;
- нельзя прыгать со снаряда, следует спускаться донизу;
- не выполнять упражнений с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей.

#### **Бревно:**

- вдоль всего снаряда и в месте соскока, уложить гимнастические маты;
- нельзя на снаряде находиться одновременно двум занимающимся;
- выполнять упражнение только со страховкой.

3.4. В случае обнаружения неисправности спортивного снаряда, следует прекратить выполнение на нем упражнения и немедленно сообщить учителю физической культуры.

3.5. Обучающиеся, выполняют упражнения на спортивном снаряде под наблюдением учителя физической культуры.

3.6. Переходить от снаряда к снаряду организовано, по общей команде.

3.7. При выполнении упражнений поточным способом, нельзя начинать упражнение пока предыдущий обучающийся его не закончил.

3.8. В процессе обучения, обучающиеся овладевают правилами страховки и само страховки.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При выявлении фактов угрозы жизни и здоровью работников и обучающихся (заболевании, травме, несчастном случае), учитель физической культуры сразу докладывает в медицинскую службу школы, дежурному администратору, директору школы.

4.2. При получении травмы или ухудшения самочувствия обучающийся должен прекратить занятия и поставить в известность учителя физической культуры;

4.3. При возникновении аварийных ситуаций:

- сообщить администрации, директору;
- сообщить пожарной охране по тел. 101;
- принять меры по эвакуации учащихся из помещения;
- отключить электросеть.

4.4. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных помещениях, раздевалках, тренажерной комнате;

- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории школы;
- не приносить взрывоопасные вещества;
- не уходить самовольно с урока;
- не оставаться в раздевалках на время урока;
- в случае аварийной ситуации, следовать указаниям учителя физической культуры;
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю;
- при получении травмы немедленно сообщить об этом учителю, который должен оказать первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать бригаду скорой помощи.
- при поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом учителю.

### **5. Требования безопасности по окончании занятия**

- 5.1. По команде учителя физкультуры, обучающиеся организованно строятся в шеренгу.
- 5.2. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания, обучающиеся строем покидают спортивный зал и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.
- 5.3. О замеченных недостатках в спортивном оборудовании сообщить учителю физкультуры.
- 5.4. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.5. Вымыть руки с мылом и умыться.

Разработал:

Заместитель директора по УВР  Охотникова О.А.

Согласованно:

Специалист по охране труда  Ивонина Е.М.