

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПАРТИЗАНСКАЯ ШКОЛА» СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ул. Сумская, №11а, с. Партизанское, Симферопольский район, Республики Крым, РФ, 297566
телефон: +7(978)7375962, e-mail: partizanskaya.shkola@mail.ru, ОКПО 00827082,
ОГРН 1159102023134, ИНН 9109009671/КПП 910901001

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного комитета
Васильева С.С.

Протокол заседания профкома № 1
от «24» января 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Партизанская школа»
Терешенко А.В.

Приказ № 26
от «24» января 2020 г.

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике

ИТБ-028-2020

1. Общие требования техники безопасности

1.1. Данная инструкция по технике безопасности разработана для учащихся 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 козла;
- упражнения на перекладине;
- лазание по канату;
- упражнения на шведской стенке.

1.3. К урокам гимнастики допускаются учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе, прошедшие инструктаж по технике безопасности; имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

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

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

1.6. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

1.7. При проведении занятий по гимнастике учащиеся должны соблюдать правила поведения, недопустимо невнимательно относиться к спортивному инвентарю, баловаться и умышленно толкать своих одноклассников, во избежание травматизма.

1.8. Запрещено без разрешения преподавателя брать инвентарь, выполнять упражнения без присмотра, выполнять упражнения со спортивным инвентарем.

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

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

1.10. В спортивном зале имеется медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах и огнетушитель.

1.11. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.12. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.13. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, могут быть не допущены или отстранены от участия в учебном процессе и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

2. Требования техники безопасности перед началом занятий

2.1. Правила безопасности на уроках гимнастики предполагают, что перед занятиями учащиеся переодеваются в раздевалках (мужской, женской) в специальную форму и далее действуют организованно и только по разрешению учителя.

В раздевалках соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.

2.2. Гаджеты, техника, часы, украшения не должны находиться при себе. Такие вещи сдаются преподавателю или запираются на замок.

2.3. Необходимо убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Вход в спортзал разрешается только в присутствии преподавателя.

2.5. Ученики должны перед выполнением упражнений насухо вытирать руки, завязывать шнурки, для предотвращения внезапных соскоков с инвентаря. Любые занятия, где предусмотрены прыжки, выполняются мягко и без спешки, повторяя рекомендации преподавателя.

2.6. Если замечено ухудшение самочувствия, ранения или другие происшествия, об этом следует сразу сообщить учителю.

2.7. На уроке гимнастики запрещено мешать другим детям выполнять упражнения, трогать во время этого снаряд или их самих, а также отвлекать. Любое упражнение на бревне должно быть выучено на более низком основании или на полу.

2.8. Под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия:

2.8.1. Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов. Не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

2.8.2. При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.

2.8.3. Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя.

2.8.4. На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.

2.8.5. Изменяя высоту брусьев вдвоем, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.

2.8.6. Высоту перекладины устанавливайте в положении, когда она лежит на полу. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время ее установки.

2.8.7. Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд

2.9. Урок начинается по звонку с построения.

3. Требования техники безопасности во время занятий

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

3.2. Во время занятий гимнастическими упражнениями необходимо соблюдать правила техники безопасности и страховки:

3.2.1. Не выполнять самостоятельно сложных упражнений, требующих страховки.

3.2.2. При изучении отдельных упражнений соблюдать строгую последовательность, изложенную в учебнике или учителем.

3.2.3. Нельзя заниматься на снаряде, под которым нет матов.

3.2.4. Маты должны лежать плотно друг к другу.

3.2.5. Приземляться нужно на середину одного из матов.

3.2.6. Нельзя заниматься на неисправных или незакрепленных снарядах.

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

3.4. При работе с гимнастическими снарядами учащиеся 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 начинать выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления;
- при выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега;
- не выполнять упражнения без страховки, осуществляйте страховку стоя за снарядом.

Канат

- в месте соскока уложить гимнастический мат;
- залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем;
- при покраснении кожи или появлении потертостей на ладонях, прекратить выполнение упражнения;
- не стоять близко к снаряду при выполнении упражнения другими учащимися;
- не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

Шведская стенка

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

3.5. Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

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

3.7. Учащиеся, выполняющие упражнения на спортивном снаряде под наблюдением учителя физической культуры.

3.8. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.9. Выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

3.10. В процессе обучения, учащиеся овладевают правилами страховки и самостраховки. Самостраховка заключается в способности учащегося:

а) своевременно прекратить выполнение упражнения в тот момент, когда ученик чувствует, что может упасть, сорваться со снаряда;

б) способность выполнить упражнение с достаточной амплитудой, в правильном направлении и с необходимым положением тел (его частей), таким образом, чтобы избежать ушибов, падений, травм;

Умение самостраховаться совершенствуется по мере изучения движения при целенаправленной помощи учителя физической культуры.

4. Требования техники безопасности в аварийных ситуациях

4.1. О любой нестандартной ситуации на уроках учащийся должен своевременно оповестить учителя.

4.2. Учащийся должен:

- при появлении во время занятий боли в руках, получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- помочь учителю оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости помочь 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 техники безопасности по окончании занятий

5.1. По команде учителя физкультуры, учащиеся организованно строятся в шеренгу.

5.2. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания, учащиеся:

- под руководством учителя убирают спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покидают место проведения занятия;
- переодеваются в раздевалке, снимают спортивный костюм и спортивную обувь;

5.3. О замеченных недостатках в спортивном оборудовании сообщить учителю физкультуры

5.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкцию разработал:

_____ / _____ /

Согласовано:

Специалист по ОТ

Кузина М.А.