

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 1547»  
(ГБОУ Школа № 1547)

---

---

«Согласовано»  
председатель  
профсоюзной  
организации ГБОУ  
Школа № 1547



А.Ю. Пахомова

«03» сентября 2018 г.

«Утверждено»  
Директор ГБОУ Школа № 1547



А.Ю. Баринов

Приказ № 01/8 «03» сентября 2018 г.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
для обучающихся на уроках физкультуры по разделу  
«Гимнастика»  
ИОТ - 159 – 18

2018 год

**ИНСТРУКЦИЯ № 159**  
**по охране труда для обучающихся на уроках физкультуры**  
**по разделу «Гимнастика»**

**1. Общие положения инструкции по охране труда на занятиях по гимнастике**

1.2. Данная инструкция по охране труда разработана для учащихся общеобразовательной школы, занимающихся на уроках физической культуры гимнастикой.

1.3. 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.

1.4. Учащиеся допускаются к урокам гимнастики основной медицинской группы. Занятия проводятся в зале.

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

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

1.7. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

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

2.1. На перемене учащиеся переодеваются в автономных раздевалках (мужской, женский) в надлежащую спортивную форму. В раздевалках соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.

2.2. Урок начинается по звонку с построения.

2.3. Перед изучением новой темы учащиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

**3. Требования безопасности во время занятий учащихся гимнастикой.**

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

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

3.3. При работе с гимнастическими снарядами учащиеся должны придерживаться следующих требований.

Перекладина:

- в местах соккоков со снарядов положить гимнастические маты;
- при укладке матов следить, чтобы их поверхность была ровной;
- при выполнении соккоков 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 соккока ровно уложить мат;
- проверить исправность мостика;
- не выполнять упражнения без страховки.

Канат:

- в месте соккока уложить гимнастический мат;
- правильно спускаться вниз по канату;
- при покраснении кожи или появлении потертостей на ладонях, прекратить выполнение упражнения;
- не стоять близко к снаряду при выполнении упражнения другими учащимися.

Брусья:

- в местах соккока со снаряда, уложить ровно гимнастический мат; уложить плотную вокруг снаряда гимнастические маты;
- не выполнять сложных акробатических упражнений без страховки;
- правильно установите ширину, с учётом индивидуальных данных (ширина должна приблизительно равняться ширине предплечья);
- изменения 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 учащимся;
- нельзя прыгать со снаряда; следует спускаться донизу;
- не выполнять упражнений с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей.

Бревно:

- вдоль всего снаряда и в месте соккока, 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 нём упражнения и немедленно сообщить учителю физической культуры.

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

3.6. 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 по окончании занятия гимнастикой.**

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

4.2. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания, учащиеся строем покидают спортивный зал и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

#### **5. Требования безопасности в аварийных ситуациях на занятиях по гимнастике.**

5.1. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных помещениях, раздевалках, тренажёрной комнате, хореографической 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.

5.2. При получении травмы сообщить об этом учителю (тренеру), проводящему занятия.

Разработал:

Специалист по охране труда

/A.M. Меренкова/