



Утверждаю:

Директор

Л.М. Спиридонова

«01» сентября 2021г.

Инструкция №3

ПЕРВИЧНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ ПО РАЗДЕЛУ “ГИМНАСТИКА”

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1. “Строевые упражнения и передвижения, повороты.”

2. “Акробатика.”

3. “Упражнения на гимнастических снарядах.”

- опорные прыжки через “коня”.
- упражнения на перекладине.
- упражнение на брусьях параллельных.
- лазание по канату.
- упражнение на шведской стенке.

К урокам гимнастики допускаются учащиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся в зале. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют в зале в сменной обуви. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписания.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.

На переменах учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалке соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого. Урок начинается по звонку с общего построения.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УРОКА.

На уроках по волейболу учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и семестровые оценки.

При работе с гимнастическими снарядами учащиеся придерживаются следующих требований.

Перекладина.

В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты. При укладке матов следить, чтобы их поверхность была ровной. При выполнении соскоков 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.

Точно 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 или появлении потёртости на ладонях прекратить выполнение упражнения. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнения другими учащимися.

Брусья.

В местах соскоков со снаряда уложить ровно гимнастический мат. Уложить вплотную вокруг снаряда гимнастические маты. Не выполнять сложных акробатических упражнений без страховки. Правильно установить ширину, с учётом 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 учащимся. Нельзя прыгать со снаряда. Следует спускаться донизу. Не выполнять упражнений с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.

По команде учителя учащиеся организованно строятся в шеренгу. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

В процессе учёбы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- 1) не курить в спортивных помещениях (раздевалках, зале, тренажёрной комнате, хореографической комнате);
- 2) не приносить на урок взрывоопасные и отравляющие вещества;
- 3) не уходить самовольно с урока;
- 4) не оставаться в раздевалках на время урока;
- 5) в случаях аварийной ситуации следовать указаниям учителя.