**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр 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 на учащихся могут воздействовать следующие опасные факторы:

- 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.

1.4. При получении травмы учащийся обязан немедленно поставить об этом в известность учителя. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

1.5. В процессе занятий ученики обязаны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

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 охране труда перед уроками гимнастики;

- выполнять требования охраны труда и правил для учащихся на занятиях гимнастикой.

1.6. Учитель обязан:

- обеспечить безопасность спортивного оборудования, используемого на занятиях, не допускать нарушения инструкции по использованию спортивного оборудования и инвентаря.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

2.1. Учитель обязан:

- подготовить спортивный зал или спортивную площадку для обеспечения безопасности и эффективности занятия, проверять исправность спортивного оборудования, имеющегося в спортзале и на спортплощадке;

- провести инструктаж по охране труда и технике безопасности по легкой атлетике для всех учащихся с обязательной отметкой в «Журнале инструктажа по технике безопасности» и в классном журнале при изучении соответствующего раздела;

- проверить исправность спортивного оборудования перед каждым уроком;

- о возникших неполадках сообщить администрации школы;

- исключить из пользования непригодное оборудование;

- проверить перед началом занятий одежду и обувь учащихся, ознакомиться с медицинскими показаниями,

2.2. Учителю запрещается:

- использовать неисправное спортивное оборудование;

- допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по гимнастике.

2.3. Учащиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;

- пройти инструктаж по охране труда на занятиях гимнастикой;

- выполнять требования охраны труда и правила для учащихся на занятиях по гимнастике.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

3.1. Учитель обязан:

- провести разминку;

- обеспечить показ выполнения упражнения перед его выполнением учеником и в случае необходимости страховку;

- обеспечить безопасное выполнение упражнений и безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря;

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) контролировать интервалы между детьми во избегания столкновений;

- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину на уроке.

3.2. Учителю запрещается:

- оставлять без присмотра учащихся на уроке;

- допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях по гимнастике;

- использовать неисправное спортивное оборудование.

3.3.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.

3.4. 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.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. В случае возникновения аварийных ситуаций (задымление, появление посторонних запахов и т.п.), могущих повлечь за собой травмирование и (или) отравление учащихся, учитель, проводящий занятия по гимнастике, обязан немедленно увести учащихся из помещения, сообщить о случившемся администрации.

4.2. Ученик должен:

- 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.

- при поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом учителю.

- при получении травмы немедленно сообщить об этом учителю.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

5.1. Учитель обязан

- убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место;

- проветрить помещение.

5.2. Ученик обязан

- снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- тщательно вымыть руки с мылом.