

Правила техники безопасности на уроках физкультуры по легкой атлетике

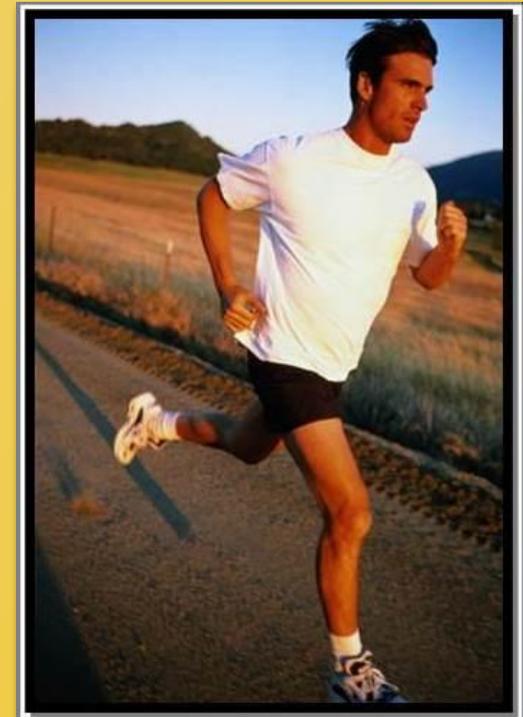


Общие требования безопасности

1. Учащийся должен бережно относиться к спортивному инвентарю, не использовать его не по назначению, брать спортивный инвентарь только по команде учителя;

2. Учащиеся должны иметь спортивную форму и обувь, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий

3. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий, соблюдать правила поведения и правила личной гигиены.



*Заниматься легкой атлетикой только в
местах, названных учителем,
в поле его зрения*



*Приступать к выполнению
легкоатлетических упражнений только
после разминки*



Не бежать навстречу общему движению учащихся на беговой дорожке (бег по кругу стадиона осуществлять только в направлении против часовой стрелки)



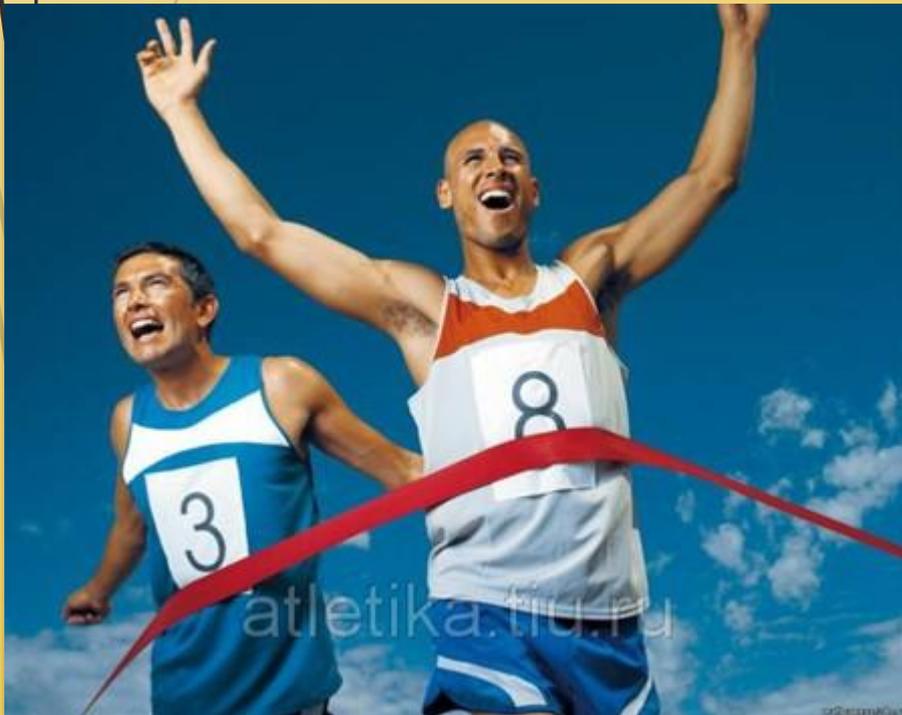
Бег

Учащийся должен:

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
2. Во время бега смотреть на свою дорожку;
3. Возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки;
4. В беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны.



Не допускать резкой остановки после финиша



*Не перебегать (пересекать)
дорожку во время бега
«соревнующихся»*



При групповом старте не толкаться локтями, не наступать на пятки впереди бегущего



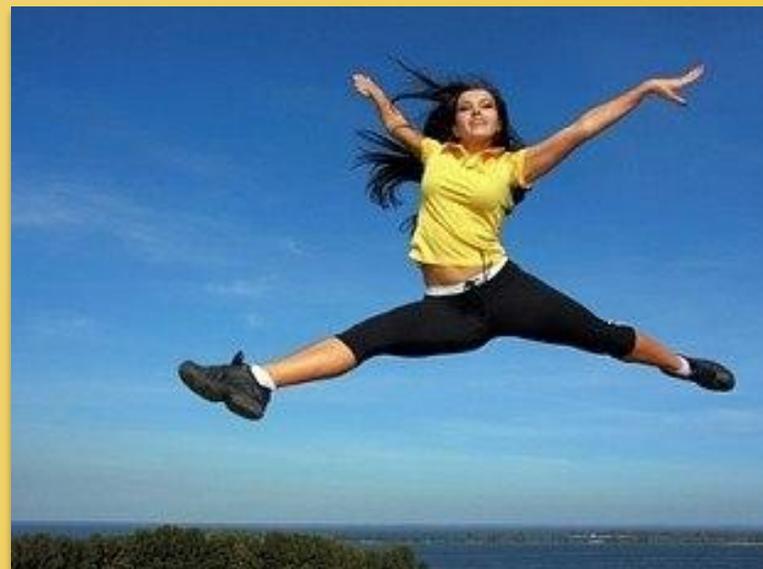
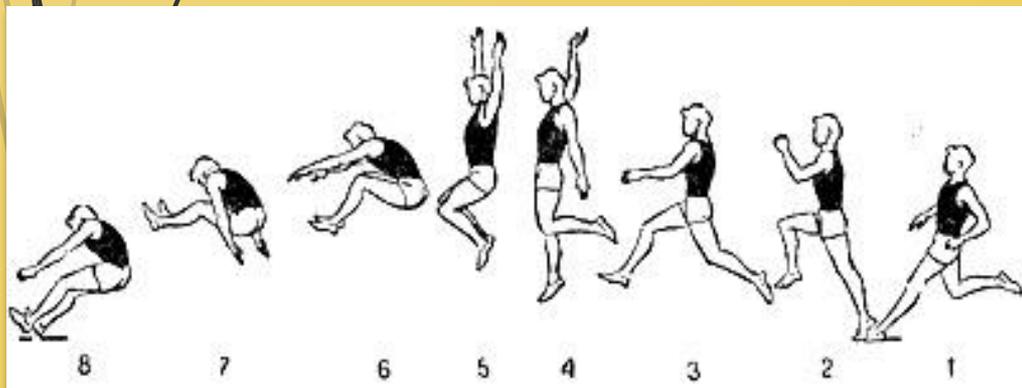
*Во время бега на длинные дистанции
уметь правильно распределять силы по
дистанции (не начинать быстро).*



Прыжки

Учащийся должен:

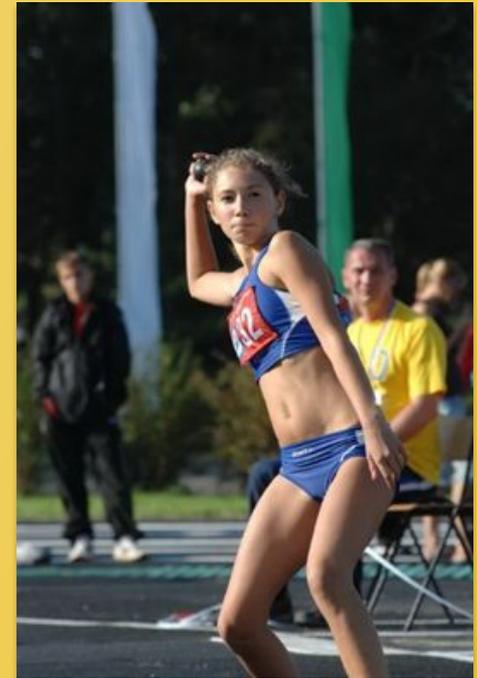
1. Не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
2. Выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение;
3. Выполнять прыжки поочередно.



Метания

Учащийся должен:

1. Перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
2. Осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
3. При групповом метании стоять с левой стороны от метającego;
4. В сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
5. После броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
6. Не стоять рядом с метającym.



Требования безопасности в аварийных ситуациях

Учащийся должен:

1. При получении или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
2. С помощью учителя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «Скорую помощь»;
3. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, под руководством учителя покинуть место проведения занятий через запасной выход по плану эвакуации.



Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

1. Под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Организованно покинуть место проведения занятий.
3. Переодеться, снять спортивный костюм и спортивную обувь.
4. Вымыть с мылом руки.



Успехов на уроках физкультуры!

