

Техника безопасности на уроках легкой атлетики





Легкая атлетика олимпийский вид, включающий:
бег, ходьбу, прыжки и метания.

Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборье, бег по шоссе и бег по пересеченной местности.



Содержание

1. Общие требования безопасности.
2. Требования безопасности перед началом занятий.
3. Требования безопасности во время занятий.
4. Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.
5. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.
6. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.



Общие требования безопасности



- к занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр



- инструктаж по технике безопасности

- имеющие спортивную форму и обувь, соответствующие занятию легкой атлетики, подвижных и спортивных ИГР.



Общие требования безопасности

Учащийся должен:

- ✓ иметь опрятную спортивную форму, (шорты, футболку, костюм), чистую спортивную обувь, исключающую скольжение, плотно облегающую ногу;
- ✓ форма и обувь, не должна стеснять движений и должна соответствовать теме и условиям проведения занятий;
- ✓ заходить в спортзал по звонку с учителем;
- ✓ после болезни предоставить учителю справку от врача;

в случае освобождения от занятий после болезни
присутствовать на уроке в спортивной одежде

- ✓ бережно относиться к спортивному инвентарю и использовать его по назначению;



Требования безопасности перед началом занятий

- ❑ Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь.
- ❑ Снять с себя предметы, представляющие опасность (серьги, часы, браслеты и т.д.).
- ❑ Убрать из карманов спортивной формы колющие предметы и мобильные телефоны.
- ❑ Под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование необходимые для проведения занятия
- ❑ По команде учителя встать в строй.



Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

- ❑ внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя;
- ❑ брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- ❑ во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений.



Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и в движении;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- резко изменять направление своего движения;
- жевать жевательную резинку



Требования безопасности во время Бега занятий лёгкой атлетикой

Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-10 м;
- возвращаться на старт сбоку от дорожки;
- при беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны



Бег

Запрещается:

- * при старте на дистанции ставить подножки;
- * задерживать соперников руками;
- * в беге на длинные дистанции толкать и обгонять бегущих впереди товарищей.



ПРЫЖКИ

Учащийся должен:

- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение;
- выполнять прыжки поочерёдно;
- после выполнения прыжка быстро вернуться на своё место с правой или левой стороны дорожки для разбега.

Запрещается:

- * выполнять прыжки на неровной поверхности;
- * перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- * приземляться на руки.



МЕТАНИ Е

- Перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет.
- В сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд.
- При групповом метании стоять с левой стороны от метящего.
- Находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения.
- После броска идти за снарядом только с разрешения учителя.
- При метании в цель предусмотреть опасность при отскоке снаряда.



МЕТАНИ Е

Запрещается:

- * метать снаряд в необорудованных для этого местах;
- * производить произвольные метания;
- * передавать снаряд друг другу броском;
- * пересекать зону метания.



Требования безопасности во время занятий подвижными играми

Игры с догонялками

- Смотреть в направлении своего движения.
- Исключить резкие стопорящие остановки.

Запрещается:

- * толкать в спину впереди бегущих;
- * резко изменять направление своего движения.



Игры с мячом

Учащийся должен :

□ соизмерять силу броска мячом в игроков.

Запрещается:

- * бросать мяч в голову играющим;
- * вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- * падать и ложиться на пол, уворачиваясь от мяча;
- * забегать на скамейки.



Эстафет

Ы

Учащийся должен:

- выполнять эстафету по своей дорожке;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды;

Запрещается:

- * начинать эстафету без сигнала

учителя:



время эстафеты выходить из

- * продолжать эстафету до

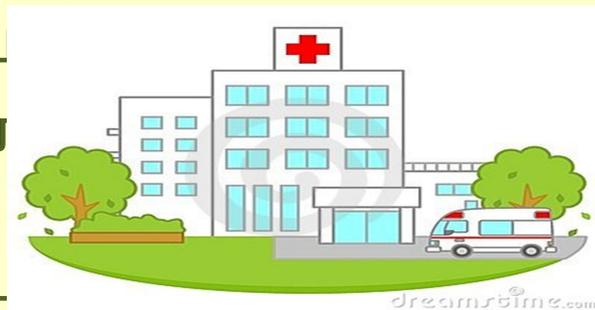
как впереди стоящий игрок передал вам эстафету касанием руки;

- * садиться на пол или

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, вызвать врача, при необходимости доставить пострадавшего в больницу;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно сообщить об этом учителю физкультуры;
- прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

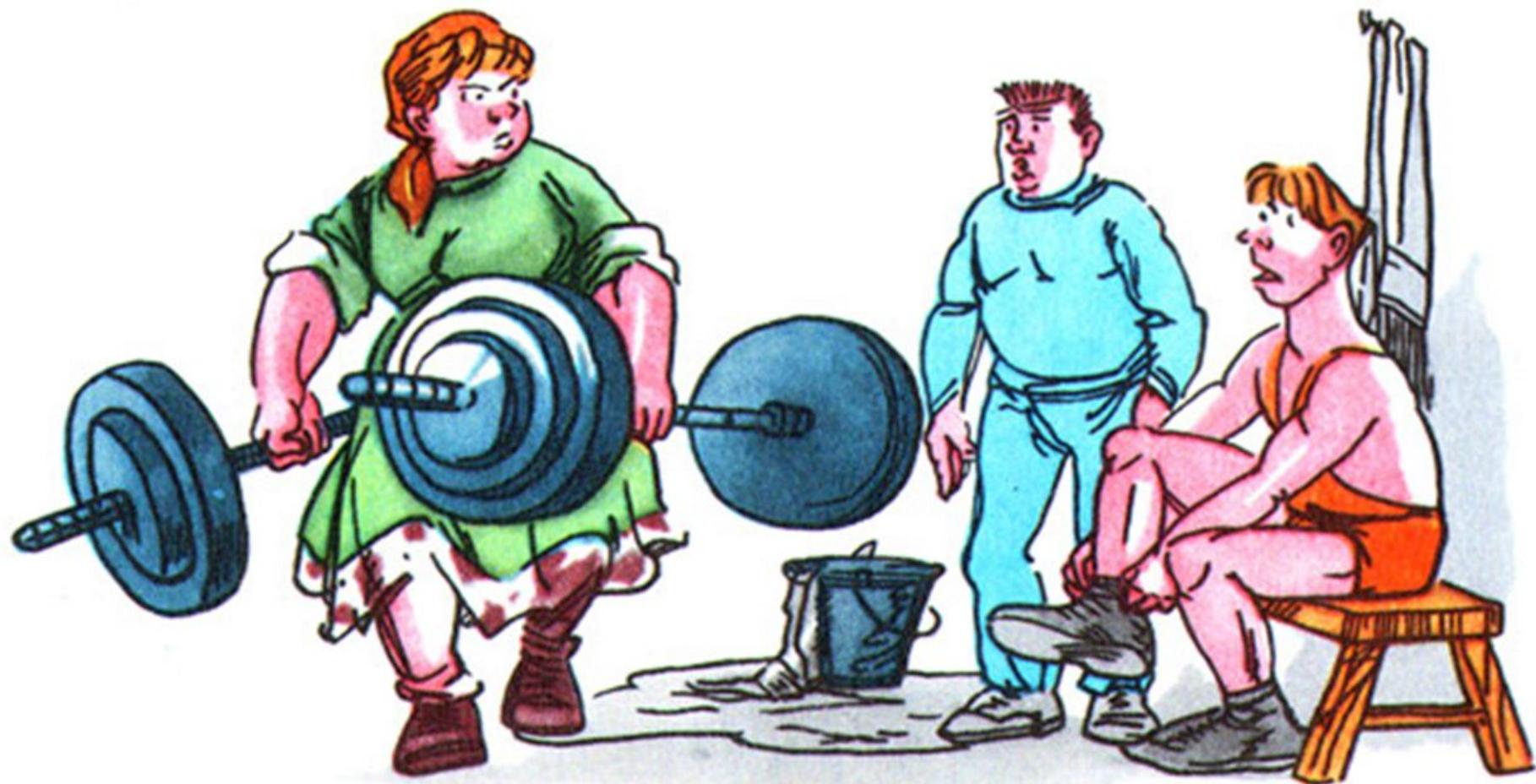


Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке;
- вымыть с мылом руки.





119 — Вечно за вами приходится
убирать, неужели трудно поло-
жить на место!