

Техника безопасности на уроке гимнастики

Учащийся должен:



- одеть спортивную обувь и форму;
- заходить в спортзал, и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- соблюдать интервал и дистанцию;

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;

Гимнастическое бревно



Нельзя на снаряде находиться одновременно двум занимающимся. Выполнять упражнение со страховкой. Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя. Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

Акробатическая дорожка



При укладке не должно быть зазоров, а также наложения края мата на другой. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание.

Во время выполнения упражнений не выбегайте на дорожку, не мешайте другим.

Перекладина



Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями. На перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению. В местах соскоков положить гимнастические маты.

Лазание по канату



Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем. Не используйте его не по назначению. В месте соскока уложить гимнастический мат.

Нельзя соскальзывать с каната при спуске.

Опорный прыжок



Не выполнять упражнения без страховки.

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя. Проверить исправность мостика.

Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся **не перебегайте место для разбега.**



Гимнастический зал



За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от урока.