

# Правила техники безопасности на уроках физкультуры по легкой атлетике.

Выполнила:  
Ученица 9-а класса  
Самудеева Мария

# Общие требования безопасности:

---

- 1. Учащиеся должны иметь спортивную форму и обувь, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.**
- 2. Учащийся должен бережно относиться к спорт. инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению.**
- 3. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.**



**Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.**

# Требования безопасности перед началом занятий:

---

## **Учащийся должен:**

- 1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную обувь и форму.**
- 2. Снять с себя и убрать из карманов все посторонние предметы.**
- 3. Под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий.**
- 4. По команде учителя встать в строй для общего построения.**

# Требования безопасности во время занятий:

---

## Бег

### **Учащийся должен:**

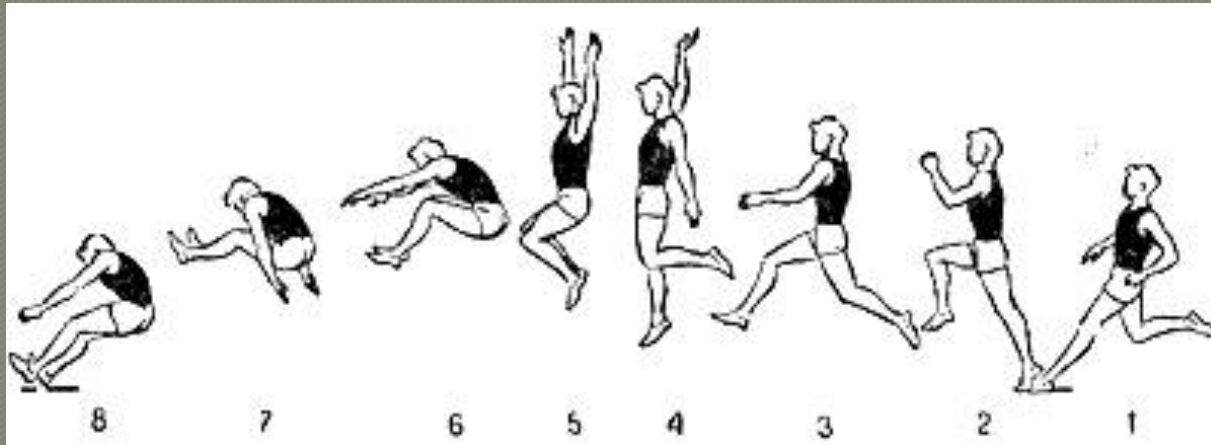
- 1. При групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке.**
- 2. Во время бега смотреть на свою дорожку.**
- 3. Возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки.**
- 4. В беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны.**
- 5. Выполнять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



# Прыжок

**Учащийся должен:**

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



# **Метани**

**Я**

**Учащийся должен:**

- 1. Перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет.**
- 2. Осуществлять выпуск снаряда способом, исключаящим 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.**





## **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 в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.**
- 4. Вымыть с мылом руки.**

***Успехов на уроках  
физкультуры!***