Техника безопасност на уроках легкой атлетике

Методическая разработка учителя физической культуры

СЗУО ГОУ СОШ № 1900

Голубовой Ольги Кирилловны.

Допуск к занятиям

К занятиям допускаются учащиеся:

прошедшие инструктаж по охране труда;

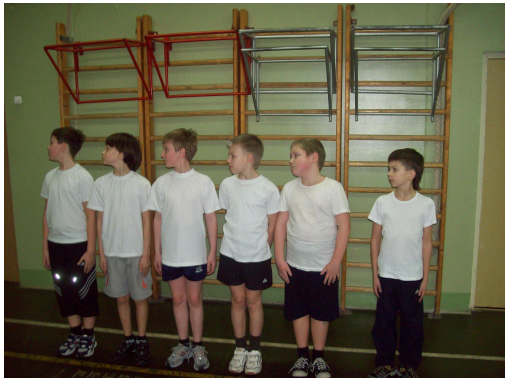
прошедшие медицинский осмотр и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья

Спортивная форма

Одежда и обувь должна соответствовать размеру учащегося

Обувь должна быть не на скользкой подошве

В теплую погоду надевать футболка и спортивные шорты. В прохладную спортивный костюм.



Правила поведения перед началом занятий

- Без спортивной формы к занятиям не допускаются
- Запрещается иметь с собой на занятиях сотовые телефоны и другую радио-видео технику
- Не допустимо на занятиях жевать жевательную резинку.
- Освобожденные учащиеся от практических упражнений присутствуют на уроках

Правила поведения на занятиях

- Необходимо сделать разминку, чтобы подготовить организм к работе и предохранить его от получения травм.
- Разминка должна соответствовать разделу легкой атлетике: бегу, прыжкам, метанию.
- Внимательно слушать объяснения учителя.
- Без разрешения учителя не выполнять упражнения.
- Не мешать товарищам.
- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю

Правила при беге

- При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке
- Не допускать резкой, «стопорящей» остановки
- При беге на длинные дистанции, не бежать с самого начало очень быстро, не разговаривать, не останавливаться.

Правила при прыжках

- Прыжок в длину или высоту выполняется после того, как предыдущий прыгун покинет место приземления
- Нельзя перебегать дорогу учащемуся, выполняющему прыжок
- Не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте
- Разравнять песок в яме, убрать из неё грабли, лопату
- При прыжках на маты, тщательно уложить маты, чтобы они не разъезжались,не располагать маты вблизи стены
- Не приземляться при прыжках на руки

Правила при метание

- Не производить метания без разрешения учителя
- Не стоять справа от метающего
- Не находится в зоне броска
- Не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя
- Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе для метания

Правила по окончания занятий

- Убрать спортивный инвентарь на место
- Без разрешения учителя не покидать место занятий
- Снять спортивный костюм и спортивную обувь
- Вымыть руки

Правила поведения в раздевалках

- Не сорить, не рисовать , не писать на стенах
- Не шуметь
- Не мешать переодеваться другим
- Личные вещи не разбрасывать, а вешать на место
- Не забывай свои вещи в раздевалке

Правила поведения в аварийных ситуациях

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- При получении травмы немедленно сообщить учителю
- При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю

С инструкцией ознакомлены

- После прослушивания инструкции по технике безопасности , расписаться в журнале «Техника безопасности»
- Соблюдай правила от этого зависит твое здоровье.
- Лица, допустившие невыполнения или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил поведения.

Инструкция № ИОТ-018-08