



EXTRA BORDACIOMI HA VORAVI BORDACIOMI

Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен



- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

Обувь и форма для занятий легкой атлетикой



Т
е
м
а
т
и
к
а
С
п
о
р
т
С
р
е
д
н
е
в
с
к
а
С
п
о
р
т
С
р
е
д
н
е
в
с
к
а

Требования безопасности во время занятий

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 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.



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 и скользкой поверхности;
- * перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- * приземляться на руки.

МЕТАНИЕ



- Перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет.
- 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.

Запрещается:

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

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.

