



Техника безопасности на занятиях легкой атлетики





Цели и задачи

1. **Усвоение воспитанниками техники безопасности на занятиях по физической культуре.**
2. **Научить соблюдать технику безопасности на занятиях физической культуры.**
3. **Воспитывать сознательное и бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.**
4. **Воспитывать чувства взаимопомощи и коллективизма.**





Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

Бег

- 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.





Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

Прыжки

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





Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

Прыжки

Запрещается:

- ✓ выполнять прыжки на неровной и скользкой поверхности;
- ✓ перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим детям;
- ✓ приземляться на руки.





Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

Метание

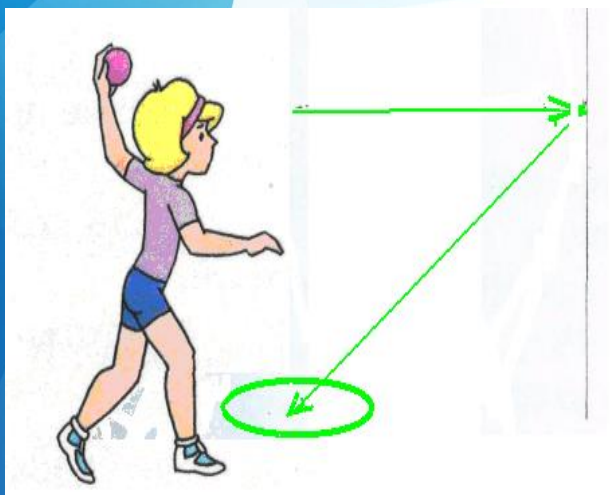
- ✓ Перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет.
- ✓ При групповом метании стоять с левой стороны от метającego.
- ✓ Находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения.





Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

Метание



- ✓ После броска идти за снарядом только с разрешения инструктора.
- ✓ При метании в цель предусмотреть опасность при отскоке снаряда.





Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

Метание

Запрещается:



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

