**Правила** **техники** **безопасности**

**Техника** **безопасности** **на** **занятиях:**

1. Во время занятия необходимо следить за своим самочувствием. 2. Строго выполнять указания и рекомендации педагога.

3. Необходимо соблюдать дистанцию в строю и при выполнении упражнений. 4. Завязывать шнурки нужно вне строя.

5. Запрещается толкаться, ставить подножки товарищу, заниматься с развязанными шнурками, перебивать педагога, общаться с товарищем на внеурочные темы.

**При** **выполнении** **лазания** **по** **гимнастической** **стенке.**

Под гимнастическую стенку обязательно кладут мягкие маты.

Страховка и поддержка осуществляется со спины учащегося с удобной для него стороны. Необходимо постоянно фиксировать внимание на технике захвата реек руками – четыре пальца сверху, большой снизу, держат рейку в обхват, а так же постановке ноги на рейке – серединой стопы. От этого зависят техника безопасности и степень самостраховки.

**Т/б** **для** **педагога** **при** **метании:**

Перед выполнением упражнений метания необходимо удостовериться в отсутствии в секторе броска учащихся и посторонних предметов. При групповом метании стоять с левой стороны от метающего; в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд; находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной; при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли, от цели.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Т/б** **для** **воспитанников** **при** **метании:** |  | | | | |
| Нельзя стоять справа вблизи от метающего, находиться в зоне броска во врем | | | | я | |
| упражнения, и ходить за снарядами без разрешения; | | | пересекать зону метаний бегом или | | |
| прыжками, передавать снаряд друг другу броском; | | запрещено несанкционированно | | |  |
| менять траекторию метания, делать опасные движения или броски предметов. | | | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** **в** **равновесии** **на** **повышенной** **опоре** **(на** **скамейке).** | |
| Оказывать страховку при необходимости. |  |

Упражнения для развития силовых качеств проводятся в индивидуальном темпе, с учетом индивидуальных возможностей и особенностей воспитанников. Внимательно следите за нагрузкой на организм воспитанников.

Упражнения для развития гибкости и элементы акробатики должны выполняться плавно, без рывков, так же с учетом индивидуальных возможностей и особенностей воспитанников.