

Техника безопасности на уроках физической культуры

Оглавление

ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ	2
Техника безопасности на уроках физической культуры	4
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	4
Техника безопасности на уроках физической культуры	7
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	7
ТЕСТ	11
"Техника Безопасности на уроках физической культуры"	11

ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ

(по мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура»)

Основные понятия физической культуры

Физическая культура - органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

Физкультурник - человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования.

Физическое развитие - это биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания.

Программа физического воспитания предусматривает изучение учащимися теоретических тем и овладение рядом практических физических упражнений из различных видов спорта.

I. Общие требования безопасности

Учащийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (спортивные трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию учителя;
- после болезни предоставить учителю справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после урока;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. 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, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Техника безопасности на уроках физической культуры ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Общие требования безопасности:

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

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

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

2. 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, висюльки, 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.

3. Требования безопасности во время занятий

БЕГ

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

Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Учащийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

МЕТАНИЯ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Учащийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
- 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, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.

Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Техника безопасности на уроках физической культуры **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

1. Общие требования при занятиях спортивными и подвижными играми.

К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются учащиеся:

- прошедшие медицинский осмотр, и инструктаж по технике безопасности;
- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- имеющие спортивную форму и спортивную обувь, не стесняющую движений, и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащиеся должны уметь при необходимости оказать доврачебную помощь, и обязаны знать следующие наиболее часто встречающиеся причины возникновения травм:

- падение на скользком грунте или твердом покрытии;
- невнимательность во время игровых ситуаций;
- получение ушибов после столкновений занимающихся, вследствие их невнимательности;
- выполнении упражнений без разминки.

У преподавателя физической культуры должна быть аптечка с перевязочными материалами и медикаментами для оказания доврачебной помощи пострадавшему.

Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

Учащийся должен:

- знать и выполнять настоящую инструкцию;
- на протяжении всего занятия пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, а также выполнять упражнения только с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, а также не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснение порядка и техники выполнения упражнений и запоминать их;
- начинать выполнение упражнений по сигналу учителя;
- при невыполнении данной инструкции пройти внеплановый инструктаж.

За невыполнение мер безопасности и других требований данной инструкции ученик может быть не допущен, или отстранен от участия в учебном процессе.

2. Требования безопасности перед началом урока.

Учащийся должен:

- Переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь.
- Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.).
- Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.
- Под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.
- Мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению урока.
- Выходить на место проведения занятий с разрешения учителя.
- По команде учителя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время проведения урока.

ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ

Убегающий должен:

- Смотреть в направлении своего движения.
- Исключать резкие стопорящие остановки.
- Во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться.
- Запрещается толкать в спину впереди бегущих.

ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ

Учащийся должен:

- Пропустить вперёд бегущих быстрее.
- Не изменять резко направление своего движения.
- Не выбегать за пределы игровой площадки.
- Не останавливаться, упираясь руками или ногой в стену.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Учащийся должен:

- Не бросать мяч в голову играющих.
- Соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них.
- Следить за перемещением игроков и мяча на площадке.
- Не мешать овладеть мячом игроку, который находился ближе к нему.
- Не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им.
- Не падать и не ложиться на пол с целью увернуться от мяча.
- Ловить мяч захватом двумя руками снизу.

ЭСТАФЕТЫ

Учащийся должен:

- Не начинать эстафету без сигнала учителя.
- Выполнять эстафету по своей дорожке.
- Если инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно забрать его, вернуться на свою полосу и продолжать выполнять задание.
- Не выбегать преждевременно из строя, пока предыдущий игрок не закончил выполнять задание и
- не передал эстафету касанием руки.
- После передачи эстафеты встать в конец своей команды.
- Во время эстафеты не выходить из строя, не садиться и не ложиться на пол.

БАСКЕТБОЛ

Ведение мяча

- Выполнять ведение мяча с поднятой головой.
- При изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение.
- После выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Передача

- Ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку.
- Прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча.
- Следить за полетом мяча.
- Соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера.

Бросок

- Выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем.
- При подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учеников.

Не рекомендуется:

- Толкать ученика, бросающего мяч в прыжке.
- При броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах.
- Бить рукой по щиту.
- При попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом.
- Бросать мячи в заградительные решетки.

Во время игры *учащийся должен:*

- Следить за перемещением игроков и мяча на площадке.
- Избегать столкновений.
- По свистку прекращать игровые действия.

Запрещается:

- Толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам.
- Бить мяч ногой.
- Хватать игроков соперника, задерживать их продвижение.
- Широко расставлять ноги и выставлять локти.
- Во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами.
- Ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

ВОЛЕЙБОЛ

Передача

- После подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко».
- При приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья.
- Не отбивать мяч ладонями.
- Во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар

- Убедиться, что партнер готов к приему мяча.
- Соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера.
- Выполнять удар по мячу напряженной ладонью.
- Не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры *ученик должен:*

- Знать простейшие правила игры и соблюдать их.
- Следить за перемещением игроков на своей половине площадки.
- Производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и преподаватель дал разрешение.
- Выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи.
- Передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

Запрещается:

- При подаче наступать на линию.
- При приеме мяча задерживать его в руках.

- Выполнять передачу захватом.

Во время игры **нельзя:**

- Заходить на сторону соперника.
- Касаться сетки руками, прыгать на нее и виснуть на ней.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя.
- С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости
- доставить его в больницу или вызвать скорую помощь.
- При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации.
- По распоряжению учителя поставить в известность администрацию и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании урока.

Учащийся должен:

- Под руководством учителя убрать спортивный инвентарь.
- Организованно покинуть место проведения занятия.
- Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- Вымыть руки с мылом.

ТЕСТ

"Техника Безопасности на уроках физической культуры"

1. Отрицательные факторы проведения занятий по легкой атлетике
 - А. мокрый грунт (пол);
 - Б. нахождение в зоне броска во время метания малого мяча или гранаты;
 - В. выполнение упражнений в беге, прыжках и метании без разминки;
 - Г. все вышеперечисленное.

2. Получили травму, ваши действия
 - А. сообщите учителю;
 - Б. самостоятельно обратитесь к врачу;
 - В. без разрешения уйдёте с урока.

3. При потере равновесия следует избегать падения на:
 - А. ноги
 - Б. согнутые руки
 - В. прямые руки

4. Отсутствие разминки перед началом занятий может привести:
 - А. к плохому самочувствию
 - Б. к травме
 - В. перегреву мышц

5. Обувь для занятий физической культурой должна быть:
 - А. на кожаной подошве
 - Б. на подошве исключаяющей скольжение, плотно облегающей ногу, не стесняющей кровообращение
 - В. «сланцы»

6. Правильное выполнение бега (30,60,100м) (выберите нужное)
 - А. бежать по своей дорожке;
 - Б. наступать на разделительную полосу дорожки;
 - В. постепенное снижение скорости после пробегания финишной линии;
 - Г. резкая остановка на финише.

7. Во время выполнения беговых упражнений
 - А. соблюдать необходимый интервал и дистанцию
 - Б. соблюдать дисциплину
 - В. слушаться товарищей

8. Чтобы после интенсивного бега не наступил гравитационный шок (кратковременная потеря сознания) – необходимо
 - А. резко остановиться и начать отдыхать
 - Б. перейти на шаг и успокоиться (восстановить дыхание)
 - В. выполнить несколько прыжков

9. Спортивные снаряды для метания (мячи, гранаты) должны быть:
 - А. вытерты насухо
 - Б. влажные
 - В. скользкие

10. При выполнении упражнений по метанию:

- А. учащиеся не должны стоять в секторе для метания, а должны стоять за спиной у метящего, не мешая ему;
- Б. учащиеся должны стоять в секторе для метания, чтобы видеть, куда приземлится снаряд;
- В. нет разницы, где стоять.

11. Снаряд для метания подаётся друг другу:

- А. броском
- Б. из рук в руки
- В. катанием

12. При выполнении прыжков в длину, песок в прыжковой яме должен быть

- А. «слежалым», содержать камни, битое стекло
- Б. перекопан, без посторонних предметов
- В. сухой

13. Меры безопасности при проведении подвижных игр

- А. Строго соблюдать правила игры;
- Б. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- В. При падении сгруппироваться;
- Г. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя;
- Д. Всё вышеперечисленное.

14. В процессе игры обучающиеся должны соблюдать правила проведения подвижной или спортивной игры, ношение спортивной формы и обуви, правила личной гигиены.

- А. всегда
- Б. в редких случаях
- В. иногда

15. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно

- А. с разрешения учителя
- Б. произвольно
- В. с окончанием интереса