

СОБЛЮДЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Из опыта работы учителя физкультуры
МБОУ СОШ №67 г. Брянска
Н.А. Седаковой.

2018 год

ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



- некачественная организация занятий, связанная с недостаточным количеством учебных площадей (спортивных залов, спортивных площадок, бассейнов и т.д.), нерационально составленное расписание учебных занятий;
- некачественная материальная база (физический износ оборудования и спортивного инвентаря, несертифицированный инвентарь);
- низкий уровень квалификации преподавателей физической культуры: ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности школьников, чрезмерная нагрузка на уроке, форсированное обучение сложным упражнениям, пренебрежительное отношение к вводной части урока – разминке, неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки и самостраховки;

- **низкий уровень воспитательной работы на уроке, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности и несерьезному отношению к выполнению упражнений;**
- **плохое снаряжение учащихся (одежда, обувь, защитные приспособления);**
- **неблагоприятные метеорологические условия;**
- **слабый медицинский контроль и нарушение врачебных рекомендаций (нарушение сроков возобновления занятий после болезней и травм, комплектование групп по уровню здоровья).**

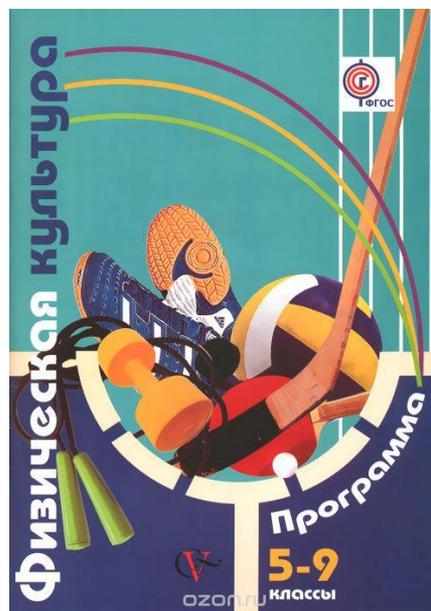
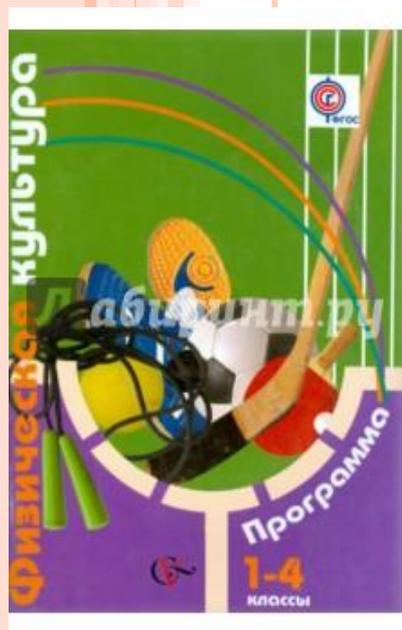


Стадион школы № 67 г.Брянска

ДОКУМЕНТЫ, ОТРАЖАЮЩИЕ СПЕЦИФИКУ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



1. Образовательная программа по физической культуре
(адаптированная под условия образовательной организации, её
материально-техническую базу, контингент учащихся)



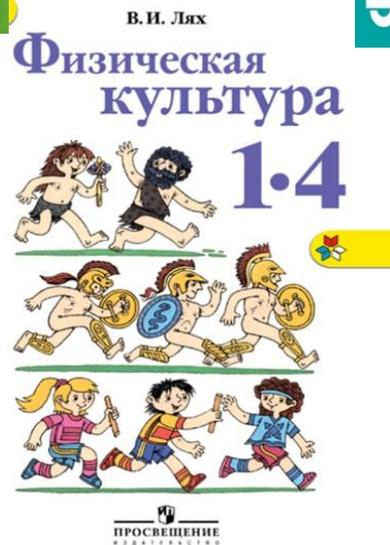
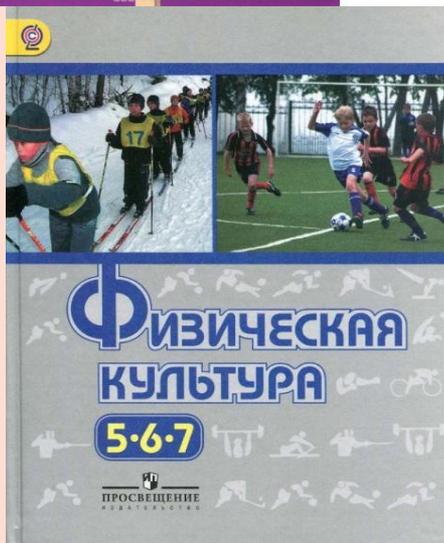
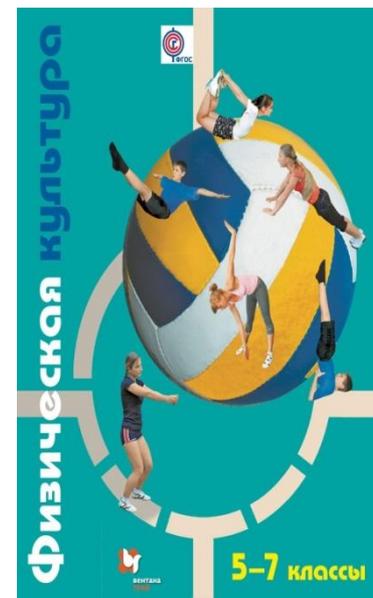
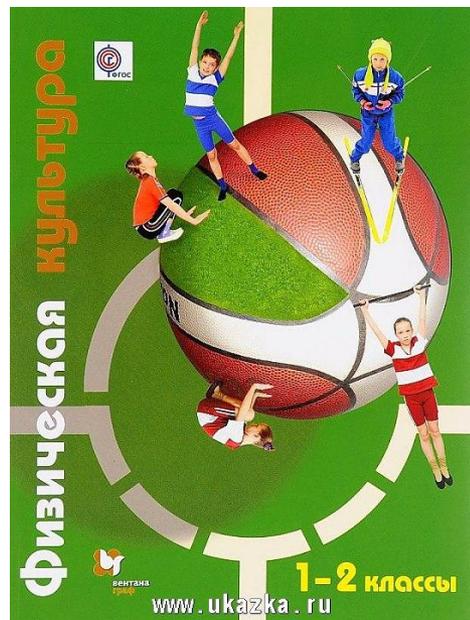
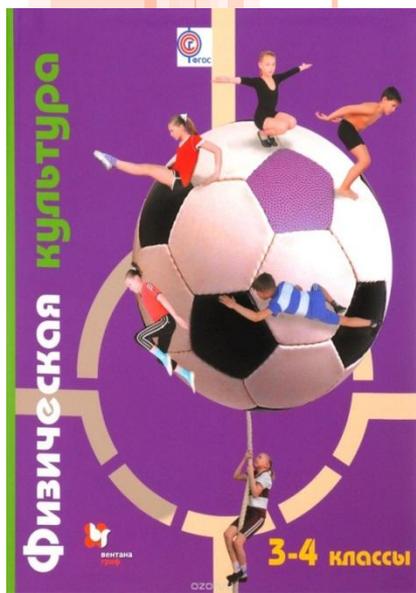
2. Календарно – тематическое планирование, включающее в себя тематику теоретических и практических занятий по технике безопасности.

Раздел 3. Тематическое планирование уроков физкультуры в 5-х классах при 3-х занятиях в неделю 1 четверть

№ урока	Название раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата			
				5 В	5 В	5 Г	5 Г
				План	Факт	План	Факт
1	Знания о физической культуре	Первичный инструктаж по ТБ № _____ и Инструктажи по ТБ № _____. Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности. Д/З: Древние олимпийские игры.	1				
2	Легкая атлетика 10 часов	Виды ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения. Игра «Выбивало». Д/З: техника безопасности.	1				
3		Высокий старт. Бег из различных исходных положений. Подвижная игра «Третий лишний». Д/З: повторить повороты на месте.	1				
4		Специальные прыжковые упражнения. Сдача контрольного норматива – наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра «Класс, смирно!» Д/З: составить комплекс общеобразовательных упражнений на осанку.	1				
5		Обучение подводящим упражнениям к прыжкам в длину с места. Проведение эстафет на передачу мяча. Д/З: повторить технику бега.	1				
6		Повторение прыжка в длину с места, согнув ноги. Бег 20м на результат. Народная игра «Салки». Д/З: повторить технику прыжка в длину с места.	1				
7		Повторение прыжковых упражнений на скамейке. Сдача контрольного норматива -прыжок в длину с места. Народная игра «Два мороза». Д/З: Составить комплекс общеразвивающих упражнений в положении стоя.	1				



3. Учебные и методические пособия.



4. Планы- конспекты уроков, содержащие инструктаж по технике безопасности, соответствующий теме урока



Конспект урока № 19 по физической культуре в 4 четверти в 3а кл.

Тема урока: лёгкая атлетика.

Цель: содействовать закреплению умений и навыков учащихся в лёгкой атлетике, развитию координации, воспитанию активности, трудолюбия, самостоятельности и других качеств личности.

Задачи: 1) обучать правилам игры в пионербол;

2) повторить прыжковые упражнения;

3) развивать координацию (игра «Пионербол»).

Дата проведения:

Место проведения: спортивный зал №2.

Конспект составил: Седакова Н.А.

Инвентарь: футбольный мяч, гимнастические стенки, бадминтон, ГИМН. палки, прыжковая яма.

№ части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
1.подготовительная часть (12мин.)	<p>Построение в одну шеренгу. Приветствие. Задачи. ЧСС. Передвижение в колонне по одному.</p> <p>Различные упражнения для рук в ходьбе</p> <p>Медленный бег.</p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Размякание.</p> <p>Ору с палкой</p> <p>И.П.-О.С.</p> <p>1-шаг левой вперёд палку вверх,</p> <p>2-И.П.</p> <p>3-4 тоже правой</p> <p>И.П.-О.С.</p> <p>1-шаг влево палку вперёд</p> <p>2-И.П.</p> <p>3-4 тоже вправо</p> <p>И.П.-О.С.</p> <p>1,3шаг в стор. наклон вперед, палку вперед</p> <p>2-наклон вниз палку вниз</p> <p>4-И.П.</p> <p>5-8 тоже вправо</p> <p>И.П.-О.С.</p> <p>1-шаг влево поворот влево, палку вперед</p> <p>2-И.П.</p> <p>3-4 тоже вправо</p> <p>И.П.-стойка ноги врозь, палку на плечи</p> <p>1-шаг влево наклон влево</p> <p>2-И.П.</p> <p>3-4 тоже вправо</p> <p>И.П.-стойка</p> <p>1-выпад левой вперед</p> <p>2-И.П.</p> <p>3-4 тоже левой</p> <p>И.П.-стойка</p> <p>1-выпад левой влево палку вперед</p> <p>2-И.П.</p> <p>3-4 тоже вправо</p> <p>И.П.-стойка ноги врозь, палка внизу</p> <p>1-присед палку вперед</p> <p>2-И.П.</p> <p>3-4 тоже</p> <p>И.П.-стойка палка впереди</p> <p>1-мах левой вперед</p> <p>2-И.П.</p> <p>3-тоже правой</p> <p>4-И.П.</p> <p>Перестроение в колонну по одному.</p>	<p>1 мин.</p> <p>5х8раз</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>4 раза</p> <p>8 раз</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид, объявить задачи урока.</p> <p>«Класс, направо! В обход налево шагом, марш!»</p> <p>Соблюдать дистанцию.</p> <p>Вдох через нос, выдох через рот и нос.</p> <p>«Класс, на 6,3.на месте, рассчитайсь!». «По расчёту шагом, марш!». «На вытянутые руки в стороны, разомкнись!»</p> <p>Руки держать прямыми.</p> <p>Спину держать прямо.</p> <p>При наклоне ноги не сгибать, выдох.</p> <p>При повороте ноги не смещать, руки вперед прямые.</p> <p>При наклоне туловище вперед не наклонять.</p> <p>Спину держать прямо.</p> <p>Спина прямая, стопы не отрывать от пола.</p> <p>Приседая, стопы от пола не отрывать, спина прямая.</p> <p>Мех ногой делать прямой, спину вперед не наклонять.</p> <p>«Класс, направо! Налево в обход, шагом марш!»</p>
2.основная часть (24 мин.)	<p>Специально беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -прыжки голопом левым боком -прыжки голопом правым боком -бег с высоким подниманием бедра -бег с захлестыванием голени назад -прыжки деступной <p>Круговая тренировка!</p> <p>№1- прыжковых упражнений ч/барьеры</p> <p>№2-прыжки со скакалкой</p> <p>№3-игра «Бадминтон».</p> <p>№3-упражнения с обручем.</p> <p>Игра в пионербол: правила игры, элементы техники игры.</p>	<p>4 мин.</p> <p>1х20м</p> <p>1х20м</p> <p>1х20м</p> <p>1х20м</p> <p>1х20м</p> <p>10 мин.</p> <p>4х 5 барьеров</p> <p>По карточке</p> <p>10 мин.</p>	<p>Выполнение в колонне по одному, через ходьбу. Дистанция 2 м в строю.</p> <p>Следить за работой рук.</p> <p>Беговые шаги делать чаще.</p> <p>Выпрыгивать вверх.</p> <p>Класс делится на 4 отделения.</p> <p>Выполнять в колонне по одному.</p> <p>Игра в парах.</p> <p>Самостоятельно.</p> <p>Класс делится на 2 команды.</p>
3.заклЮчительная часть (4 мин.)	<p>Игра «День и ночь»</p> <p>Построение в одну шеренгу. ЧСС.Подведение итогов урока.</p> <p>Домашнее задание.</p>	<p>3 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Игра на восстановление.</p> <p>Подведение итогов.</p> <p>Указать лучших учеников.</p> <p>Правила игры в пионербол.</p>

5. Протоколы тестирования физической подготовленности учащихся

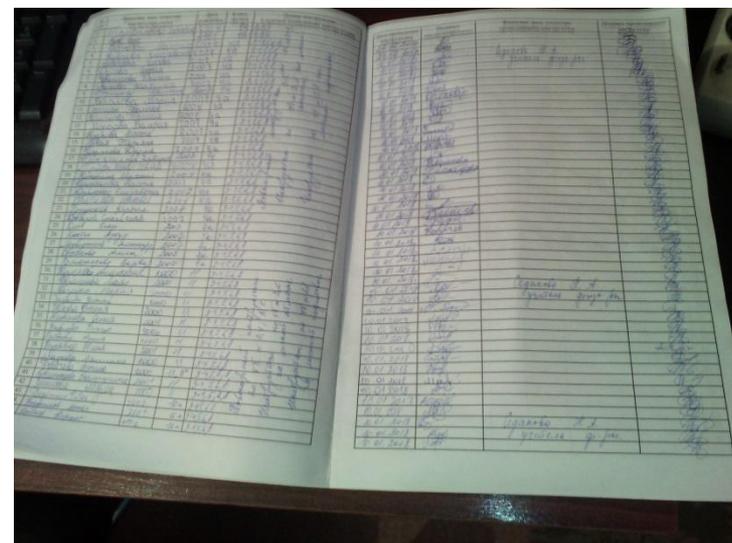
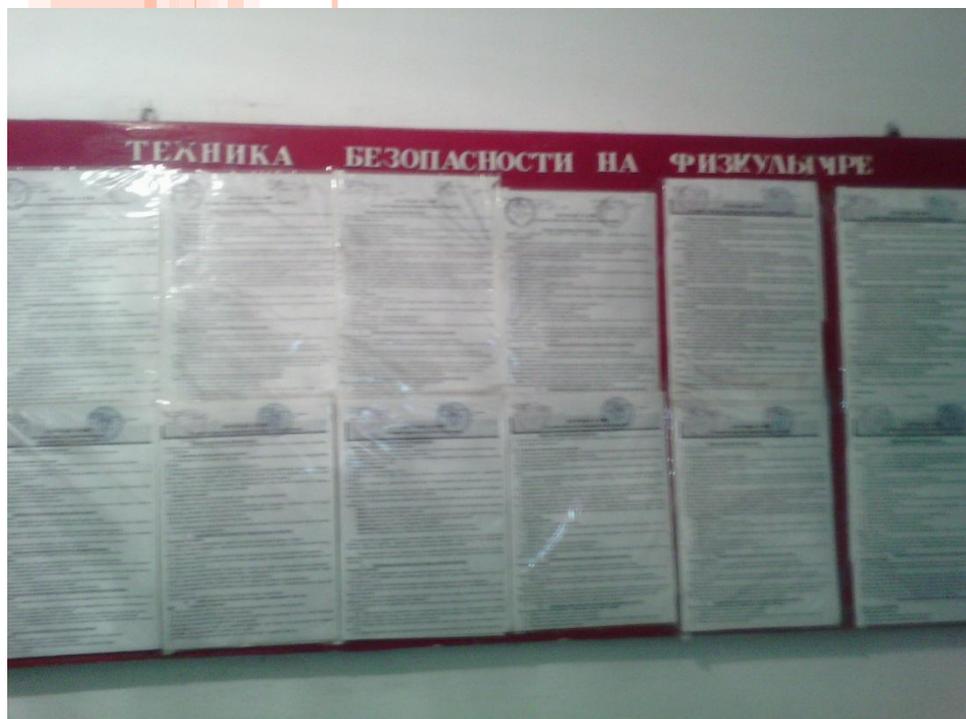


СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ смотре физической подготовленности учащихся 10 (11) класса 2016-2017 учебного года МБОУ СОШ № 67 г.Брянска 11 «А» класс

№	Фамилия, имя	Год рождения	Бег 100м		Бег 1500км, 3000м		Поднимание туловища Подтягивание		Плавание 50м		Общее количество очков
			рез-т	очки	рез-т	очки	рез-т	очки	рез-т	очки	
1	Гулевская Ангелина	1999	16,4	34	7.00	38	78	53	1.05,0	40	165
2	Зятикова Таисия	2000	16,5	32	6.55	39	80	55	1.11,0	25	151
3	Касаткина Арина	1999	16,1	40	6.50	40	89	64	1.03,0	44	188
4	Каталымова Александра	1999	15,7	48	6.50	40	88	63	1.08,0	34	185
5	Кузнецова Владислава	1999	15,8	45	6.48	41	78	53	1.03,0	44	183
6	Митина Анна	1999	16,2	38	6.39	44	73	48	1.03,0	44	174
7	Конюшкин Никита	1999	12,3	75	10.50	60	14	50	50,0	42	227
8	Левда Иван	1999	13,0	53	11.10	40	15	55	55,0	32	180
9	Михальцов Алексей	1999	12,6	63	11.00	50	12	40	53,0	36	189
10	Островский Денис	1999	12,8	58	10.55	55	14	50	52,0	38	201
11	Савостин Евгений	1999	12,9	55	11.00	50	11	35	53,0	36	176
12	Чумаченко Андрей	1999	12,4	70	10.51	59	14	50	51,0	40	219

6. Документация по охране труда и технике безопасности, информационно-наглядные стенды по технике безопасности.

7. Сертификаты качества на спортивный инвентарь и оборудование с указанием срока их годности.

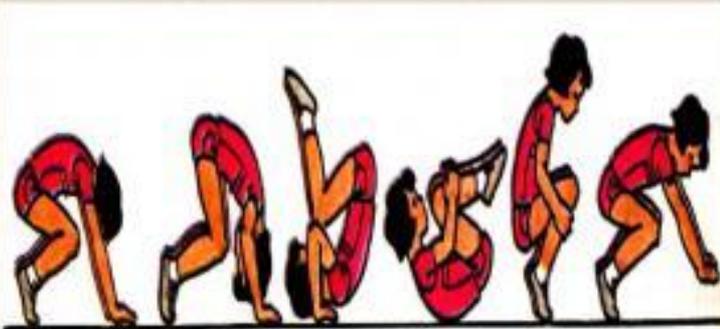


Соблюдение должностной инструкции учителя физической культуры



- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;

Кувырок вперед



Упражнение выполняется из положения упора присев. После группировки оттолкнись ногами, перевернись через голову, прижимая подбородок к груди, и вернись в исходное положение.

- инструктировать учащихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

Например, при обучении кувыркам вперед обязательно необходимо сначала изучить исходное положение, группировку, виды перекатов, и только затем сам кувырок;

- обучить учащихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения. Например, в беге на короткие дистанции учащийся должен знать технику бега, правильного дыхания, соблюдать правила бега (выполнять команду «старт», не сходить со своей дорожки, правильно пересекать финишную линию, не мешать другому);



- знать степень физической подготовленности, функциональных возможностей и состояния учащихся на момент урока, уметь оказать доврачебную помощь.

Страховка – комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности занимающихся в процессе учебной деятельности. Основные виды страховки (физической помощи) педагога по отношению к учащимся – это помощь «проводкой», поддержка «фиксацией», помощь «подталкиванием». Например, «Проводка» применяется учителем для сопровождения учащегося при выполнении комбинаций на гимнастической скамейке.



Помощь «подталкиванием» используется при выполнении упражнения «Подтягивание из положения виса на перекладине», чтобы предотвратить падение учащегося.



Поддержка фиксацией необходима на начальном этапе обучения гимнастическому упражнению «Стойка на лопатках», для того, чтобы ребенок не занес ноги за голову, повредив себе шейные позвонки.



Самостраховка очень важный элемент учебно-воспитательного процесса, когда занимающий правильно оценивает собственные возможности.

Самостраховка – это способность учащегося самостоятельно выходить из опасных ситуаций, прекращая при этом выполнение упражнения или изменяя его для предотвращения возможной травмы. Например, для того, чтобы не упасть, перемещаясь на лыжах, необходимо в начале обучить учащихся стойке лыжника и правильной постановке палок.



ВЫВОД

Главную роль в обеспечении безопасности проведения уроков физической культуры играет личность учителя,
его уровень владения профессиональными знаниями методик безопасного изучения различных видов спорта, включенных в школьную программу,
личная заинтересованность в результате педагогической деятельности,
профессиональный авторитет среди учащихся и их родителей.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

