

# 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).**

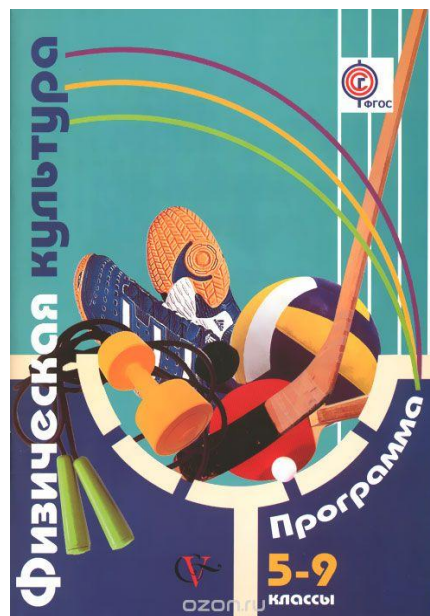


**Стадион школы № 67 г.Брянска**

# ДОКУМЕНТЫ, ОТРАЖАЮЩИЕ СПЕЦИФИКУ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



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



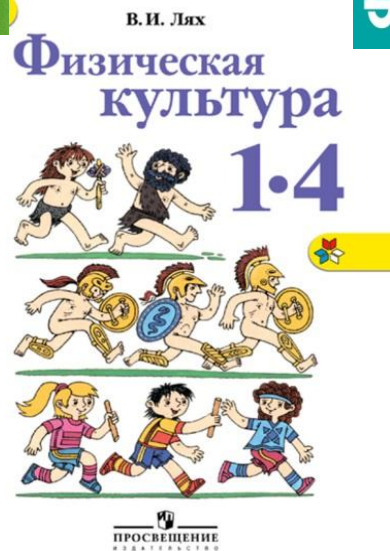
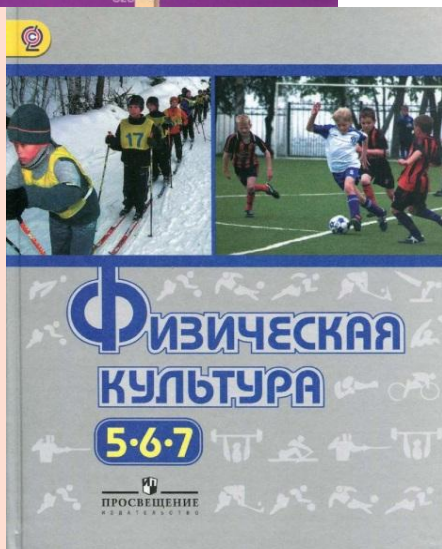
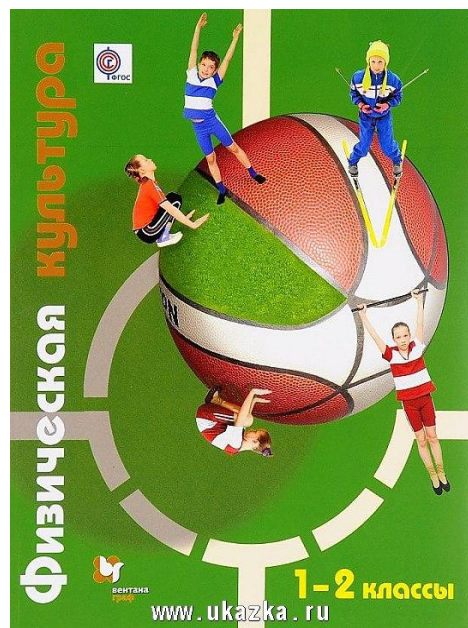
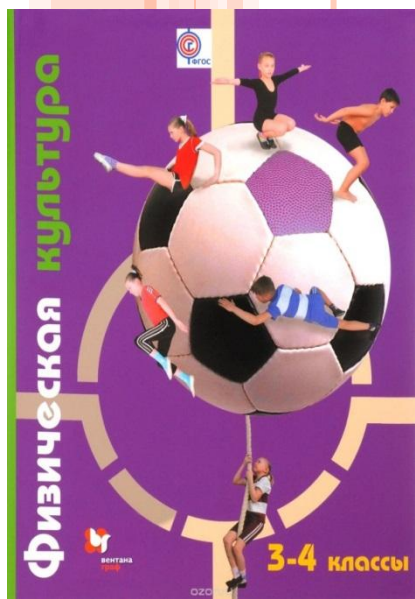
## 2. Календарно – тематическое планирование, включающее в себя тематику теоретических и практических занятий по технике безопасности.

### 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<br>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<br/>Медленный бег.<br/>Ходьба с дыхательными упражнениями.<br/>Построение в одну шеренгу.<br/>Размыкание.</p> <p>Ору с палкой<br/><u>И.П.-О.С.</u><br/>1-шаг левой вперед палку вверх,<br/>2-И.П.<br/>3-4 тоже правой<br/><u>И.П.-О.С.</u><br/>1-шаг влево палку вперед<br/>2-И.П.<br/>3-4 тоже вправо<br/><u>И.П.-О.С.</u><br/>1,3шаг в стор. наклон вперед, палку вперед<br/>2-наклон вниз палку вниз<br/>4-И.П.<br/>5-8 тоже вправо<br/><u>И.П.-О.С.</u><br/>1-шаг влево поворот влево, палку вперед<br/>2-И.П.<br/>3-4 тоже вправо<br/><u>И.П.-стойка ноги врозь, палку на плечи</u><br/>1-шаг влево наклон влево<br/>2-И.П.<br/>3-4 тоже вправо<br/><u>И.П.-стойка</u><br/>1-выпад левой вперед<br/>2-И.П.<br/>3-4 тоже левой<br/><u>И.П.-стойка</u><br/>1-выпад левой влево палку вперед<br/>2-И.П.<br/>3-4 тоже вправо<br/><u>И.П.-стойка ноги врозь, палка внизу</u><br/>1-присед палку вперед<br/>2-И.П.<br/>3-4 тоже<br/>И.П.-стойка палка впереди<br/>1-мах левой вперед<br/>2-И.П.<br/>3-тоже правой<br/>4-И.П.<br/>Перестроение в колонну по одному.</p> | <p>1 мин.</p> <p>5х8раз<br/>2 мин.<br/>1 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>4 раза</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> | <p>Обратить внимание на внешний вид, объявить задачи урока.<br/>«Класс, направо! В обход налево шагом, марш!»<br/>Соблюдать дистанцию.</p> <p>Вдох через нос, выдох через рот и нос.<br/>«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:<br/>-прыжки голопом левым боком<br/>-прыжки голопом правым боком<br/>-бег с высоким подниманием бедра<br/>-бег с захлестыванием голени назад<br/>-прыжки деступной<br/>Круговая тренировка!<br/>№1- прыжковых упражнений ч/барьеры<br/>№2-прыжки со скакалкой<br/>№3-игра «Бадминтон».<br/>№3-упражнения с обручем.<br/>Игра в пионербол: правила игры, элементы техники игры.</p>   | <p>4 мин.<br/>1х20м<br/>1х20м<br/>1х20м<br/>1х20м<br/>1х20м<br/>10 мин.<br/>4х 5 барьеров<br/>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.<br/>Беговые шаги делать чаще.<br/>Выпрыгивать вверх.<br/>Класс делится на 4 отделения.<br/>Выполнять в колонне по одному.<br/>Игра в парях.<br/>Самостоятельно.<br/>Класс делится на 2 команды.</p>   |
| 3.заключительная часть (4 мин.)   | <p>Игра «День и ночь»<br/>Построение в одну шеренгу. ЧСС.Подведение итогов урока.<br/>Домашнее задание.</p>  | <p>3 мин.<br/>1 мин.</p>   | <p>Игра на восстановление.<br/>Подведение итогов.<br/>Указать лучших учеников.<br/>Правила игры в пионербол.</p>   |

## 5. Протоколы тестирования физической подготовленности учащихся



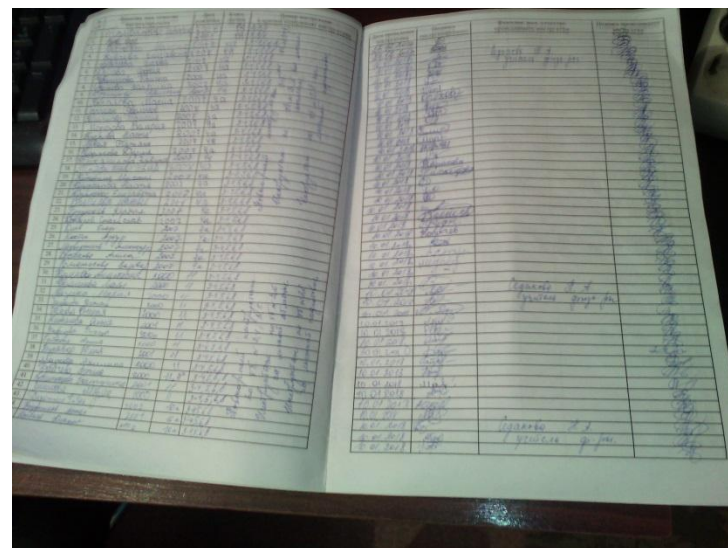
### СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ смотре физической подготовленности учащихся 10 (11) класса 2016-2017 учебного года МБОУ СОШ № 67 г.Брянска 11 «А» класс

| №  | Фамилия, имя          | Год рождения | Бег 100м |      | Бег 1500км,<br>3000м |      | Поднимание<br>туловища<br>Подтягивание |      | Плавание<br>50м |      | Общее<br>количество<br>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.

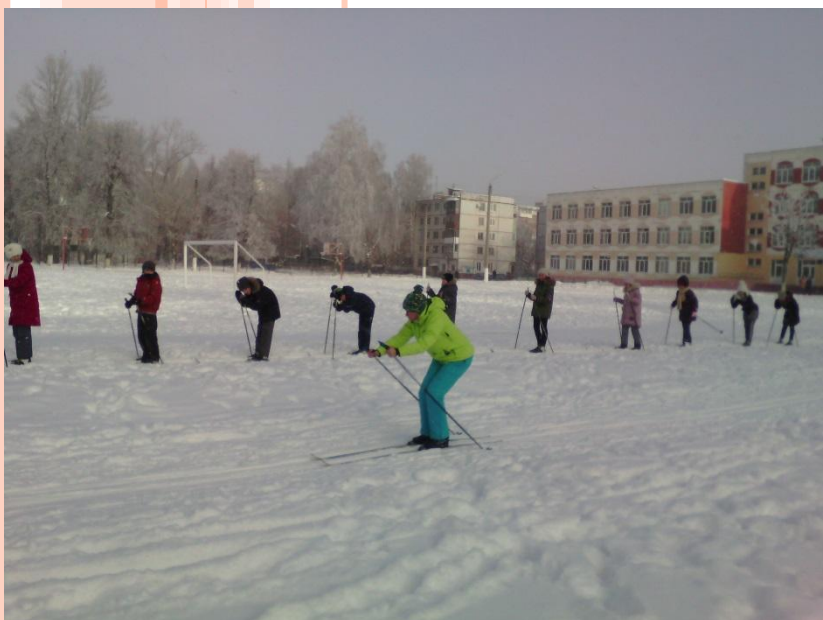


**Поддержка фиксацией необходима на начальном этапе обучения гимнастическому упражнению «Стойка на лопатках», для того, чтобы ребенок не занес ноги за голову, повредив себе шейные позвонки.**



**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!**

