

# Техника безопасности на уроках физической культуры



# Основные причины травматизма при занятиях физической культурой

Нарушение правил проведения учебных занятий

Нарушение правил врачебного контроля

Недостаточное материально-техническое обеспечение

Неудовлетворительное санитарно – гигиеническое состояние

Нарушение методики проведения занятий

Недостатки в воспитательной работе.

РАЗДЕЛ  
ПРОГРАММНОГО  
МАТЕРИАЛА :  
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

---

# БЕЗОПАСНОСТЬ УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ

---



**Инструктаж по  
технике  
безопасности**

**Техника  
упражнений**

Методика  
организации  
занятий

# **БЕГ**

## **Учащийся должен:**

- Бежать только в направлении против часовой стрелки
- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- не перебегать(пресекать) дорожку во время бега
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-10 м;
- возвращаться на старт сбоку от дорожки.
- После длительного бега перейти на ходьбу до полного восстановления дыхания

# ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- \* ПРИ СТАРТЕ ТОЛКАТЬСЯ ЛОКТЯМИ, СТАВИТЬ ПОДНОЖКИ, НАСТУПАТЬ НА ПЯТКИ;
- \* ЗАДЕРЖИВАТЬ СОПЕРНИКОВ РУКАМИ;
- \* В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ ТОЛКАТЬ И ОБГОНЯТЬ БЕГУЩИХ ВПЕРЕДИ ТОВАРИЩЕЙ;
- \* КАСАТЬСЯ СТЕН(ОГРАЖДЕНИЙ) ПОСЛЕ УСКОРЕНИЯ В С/З;
- \* РЕЗКО ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ, САДИТЬСЯ, ЛОЖИТЬСЯ ПОСЛЕ БЕГА

# ПРЫЖКИ

---

## Учащийся должен:

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

## **Запрещается:**

- \* выполнять прыжки на неровной и скользкой поверхности;
- \* перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- \* приземляться на руки, падать на спину.

# МЕТАНИЕ

---

- Перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет.
- При групповом метании стоять с левой стороны от метящего.
- Находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения.
- После броска идти за снарядом только с разрешения учителя.
- При метании в цель предусмотреть опасность при отскоке снаряда.





# ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

---

- \* метать снаряд в необорудованных для этого местах;
- \* проводить встречные метания
- \* производить произвольные метания;
- \* передавать снаряд друг другу броском;
- \* пересекать зону метания.



# ЭСТАФЕТЫ

## Учащийся должен:

- выполнять эстафету по своей дорожке;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды;

## **Запрещается**

- ✓ начинать эстафету без сигнала учителя;
- ✓ во время эстафеты выходить из строя;
- ✓ продолжать эстафету до того, как впереди стоящий игрок передал вам эстафету касанием руки;
- ✓ садиться на пол или залазить на спортивное оборудование



# ЭТАПЫ ОВЛАДЕНИЯ ТЕХНИКОЙ КАЖДОГО ВИДА ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ

```
graph TD; A[ЭТАПЫ ОВЛАДЕНИЯ ТЕХНИКОЙ КАЖДОГО ВИДА ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ] --> B[Этап первоначального овладения техникой]; A --> C[Этап углубленного разучивания]; A --> D[Этап закрепления и дальнейшего совершенствования техники двигательного действия];
```

Этап  
первоначального  
овладения  
техникой

Этап углубленного  
разучивания

Этап закрепления и  
дальнейшего  
совершенствования  
техники двигательного  
действия

# ОСНОВНАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ

---

Урок

```
graph TD; A[Урок] --- B[подготовительная]; A --- C[основная]; A --- D[заключительная]
```

подготовительная

основная

заключительная

# МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА УРОКЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.

---

## фронтальный способ

одновременное выполнение всеми учащимися физических упражнений.

## поточный способ

учащиеся, двигаясь один за другим, выполняют одно или несколько упражнений

## групповой способ организации

При изучении нового материала, повторении его и совершенствовании двигательных действий

## круговая тренировка

Для комплексного развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучести, гибкости) и повышения функциональных возможностей организма

# В заключение

---

Какие бы ни использовались на занятиях методы и способы организации учебной деятельности учащихся, они во всех случаях предъявляют одни и те же требования к учителю. Он должен обеспечить высокую двигательную активность учащихся, необходимую физическую нагрузку с учетом их подготовленности, используя в должной мере методы ведения учебного процесса и соблюдая требования техники безопасности, а также способствовать быстрому усвоению школьниками легкоатлетических упражнений, а со стороны учащегося выполнение всех инструкций по т/б и требований учителя физической культуры.

# **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ, ОТНОСЯЩИЕСЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО К УЧИТЕЛЮ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ:**

1. Учителя физкультуры в своей практической деятельности по физическому воспитанию должны руководствоваться инструкцией по технике безопасности, государственными актами и документами по охране труда, разработанными Министерством образования РФ, и осуществлять контроль за соблюдением учащимися правил и инструкций по охране труда.
2. Учитель физкультуры или другое лицо, проводящее занятие по физической культуре и спорту, несет ответственность за сохранность жизни и здоровья обучающихся воспитанников.
3. Учитель физкультуры должен:
  - ▣ проходить курсы по охране труда;
  - ▣ Обращаться за консультациями для учителей физической культуры по вопросам охраны труда и техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом в ДООЦ;
  - ▣ принимать участие в испытании снарядов и оборудования;
  - ▣ Проводить тщательный осмотр мест проведения занятий
  - ▣ вносить предложения по улучшению условий проведения образовательного процесса;
4. Учитель физкультуры должен знать:
  - подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося;
  - медицинскую группу, к которой учащиеся отнесены по результатам медицинского осмотра;
    - учащихся, освобожденных врачом от физических упражнений после болезни.
5. Соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении учащихся и соответствие даваемых упражнений и нагрузок учебной программе; проводить разминку и увеличивать время, отведенное на нее, при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности.
  - Снижать нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у учащихся признаков утомления;
  - обеспечивать страховку при выполнении учащимися сложных технических элементов;

Желаю удачи !

