



Техника безопасности на уроках физической культуры



Учитель физической культуры
МКОУ «Золотухинская СОШ» Шлендер Ю.Б.





Цели и задачи

1. Усвоение учащимися техники безопасности на уроках физической культуры.
2. Научить учащихся соблюдать технику безопасности на уроках физической культуры.
3. Воспитывать сознательное и бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
4. Воспитывать чувства взаимопомощи и коллективизма.



Содержание

- 1. Общие требования безопасности.**
- 2. Требования безопасности перед началом занятий.**
- 3. Требования безопасности во время занятий.**
- 4. Требование безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.**
- 5. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.**
- 6. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**
- 7. Требования безопасности по окончании занятий**





Общие требования безопасности

Учащийся должен:

- ✓ иметь опрятную спортивную форму, (шорты, футболку, костюм), чистую спортивную обувь, исключаящую скольжение, плотно облегающую ногу;
- ✓ заходить в спортзал по звонку с учителем;
- ✓ после болезни предоставить учителю справку от врача;





Общие требования безопасности

Учащийся должен:

- ✓ в случае освобождения от занятий после болезни присутствовать на уроке в спортивной одежде;
- ✓ бережно относиться к спортивному инвентарю и использовать его по назначению;
- ✓ знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.





Требования безопасности перед началом занятий

- ✓ Надеть на себя спортивную форму и обувь.
- ✓ Снять с себя предметы, представляющие опасность (серьги, часы, браслеты и т.д.).
- ✓ Убрать из карманов спортивной формы колющие предметы и мобильные телефоны.
- ✓ По команде учителя встать в строй.





Требования безопасности перед началом занятий

Перед началом занятия
обязательно снимите с себя посторонние предметы,
освободите карманы.





Требования безопасности перед началом занятий

9. Запрещается жевать жевательную резинку
на уроках физкультуры.





Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

- ✓ внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя;
- ✓ брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- ✓ во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений.





Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:



- На уроках физкультуры,
- Чтобы травмы избежать,
- Дисциплину и порядок
- Нужно строго соблюдать





Требования безопасности во время занятий

Учащимся нельзя:

- ✓ покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- ✓ толкаться, ставить подножки в строю и в движении;
- ✓ мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- ✓ резко изменять направление своего движения;
- ✓ жевать жевательную резинку.





Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

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 5-10 м;
- ✓ возвращаться на старт сбоку от дорожки.





Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

Бег

Запрещается:

- ✓ при старте на дистанции ставить подножки;
- ✓ задерживать соперников руками;
- ✓ в беге на длинные дистанции толкать и обгонять бегущих впереди товарищей.





Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

Прыжки

Учащийся должен:

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





Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

Прыжки

Запрещается:

- ✓ выполнять прыжки на неровной и скользкой поверхности;
- ✓ перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- ✓ приземляться на руки.





Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

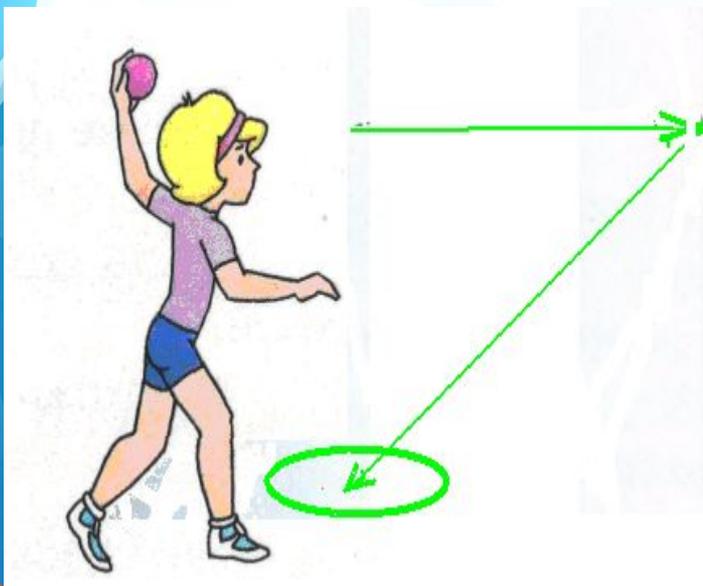
Метание

- ✓ 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.



Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

Метание



- ✓ После броска идти за снарядом только с разрешения учителя.
- ✓ При метании в цель предусмотреть опасность при отскоке снаряда.



Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

Метание

Запрещается:



- ✓ метать снаряд в необорудованных для этого местах;
- ✓ производить произвольные метания;
- ✓ передавать снаряд друг другу броском;
- ✓ пересекать зону метания





Требования безопасности во время занятий подвижными играми

Игры с догонялками

- ✓ Смотреть в направлении своего движения.
- ✓ Исключить резкие стопорящие остановки.

Запрещается:

- ✓ Толкать в спину впереди бегущих;
- ✓ Резко изменять направление своего движения.





Требования безопасности во время занятий подвижными играми



- А когда играем мы,
- Будь всегда внимательным.
- Не толкайся, не кричи,
- Соблюдай все правила.





Требования безопасности во время занятий подвижными играми

Игры с мячом

Учащийся должен :

- ✓ соизмерять силу броска мячом в игроков.

Запрещается:

- ✓ бросать мяч в голову играющим;
- ✓ вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- ✓ падать и ложиться на пол, уворачиваясь от мяча;
- ✓ забегать на скамейки.





Требования безопасности во время занятий подвижными играми

Эстафеты

Учащийся должен:

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





Требования безопасности во время занятий подвижными играми

Эстафеты

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.





Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

✓ при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

✓ с помощью учителя оказать

травмированному первую медицинскую помощь, вызвать врача;





Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- ✓ при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть мест проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.





Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- ✓ под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- ✓ организованно покинуть занятия;
- ✓ переодеться в раздевалк
- ✓ **ВЫМЫТЬ С МЫЛОМ РУКИ.**





**Безопасность на уроке
физической культуры –
это знание и выполнение
правил!**





Учебная литература:

Инструкция по охране труда в спортивном зале: <http://ohrana-tryda.com/node/574>

Ссылки на использованные изображения

Изображение девочек играющих в догонялки:

https://ds03.infourok.ru/uploads/ex/0301/00021258-57406c3d/hello_html_14643eab.jpg

Изображение мальчика стоящего на голове:

<http://vgschool5.at.ua/pages/documents/cherguvannya.gif>

Шаблон презентации: <http://pedsovet.su/load/399-1-0-45819>

Изображение ребят делающих зарядку: <http://s.start33.ru/ev/0/88/14394.jpg>

Изображение с надписью о том что нужно соблюдать дисциплину и

порядок: <http://lusana.ru/files/1952/573/3.jpg>

Изображение моющего руки мальчика: <http://kotlas14.edusite.ru/images/-----3.png>

Изображение учитель и ученица:

http://hovrashok.com.ua/images/Dec/01/9477e3b56292f1de2c0df4466771500f/mini_3.jpg

Изображение скорой помощи: <http://img1.ubr.ua/article/320x240/171g1.jpg>





Ссылки на использованные изображения

Изображение врача: <http://dou7.github.io/5.2.3.med3.jpg>

Изображение девочек передающих эстафетную

палочку: <http://www.stihi.ru/pics/2014/05/22/5079.jpg>

Изображение ребят выполняющих эстафету:

http://uvaо.mos.ru/upload/news_photo/18.01_estafeta.png

Изображение мальчика и девочки играющих в мяч:

http://wl.static.fotolia.com/jpg/00/67/09/18/400_F_67091860_L1qu4iq8vvz4AgtR8DTW4HuGzqeоBoYM.jpg

Изображение мальчика с мячом: <https://cdn.vectorstock.com/i/thumb-large/42/23/774223.jpg>

Изображение девочки с мячом:

http://classroomclipart.com/images/gallery/Clipart/Recreation/TN_girl-throwing-a-dodge-ball.jpg





Ссылки на использованные изображения

Изображение прыгающего мальчика в длину:

<http://gsk-nps.kz/wp-content/uploads/2016/10/jump-300x256.gif>;

<http://www.hareketligifler.net/data/media/1862/uzun-atlama-hareketli-resim-0012.gif>

Изображение требований перед началом

занятий: http://cs629100.vk.me/u50412843/video/1_9e2635d0.jpg

Изображение техники безопасности во время игр: <http://lusana.ru/files/1952/573/6.jpg>

Изображение бегающих учеников: <http://sad256.ru/images/News/fizkult.jpg>





Ссылки на использованные изображения

Изображение что должны соблюдать учащиеся: <http://lusana.ru/files/1952/573/3.jpg>

Мальчик делает зарядку:

http://static5.depositphotos.com/1007989/413/i/450/depositphotos_4133121-Jumping-jacks.jpg

Изображение запрета на жевательную резинку:

<https://fs00.infourok.ru/images/doc/134/155936/310/img9.jpg>

Изображение девочки метающая мяч:

http://100-bal.ru/pars_docs/refs/48/47806/47806_html_m15335dfc.png

Изображение ребят спортсменов:

<http://www.movimentoforense.it/media/images/sodalizi/2014/1Acquisizione%20a%20scherm%20intero%2013052014%20171656.jpg>

Изображение девочки держащий в руках

мяч: http://all4design.ru/uploads/images/Kids/preview/Kids_2773.jpg

