

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы №44
города Сургута Ханты-Мансийского автономного округа-Югры



Техника безопасности на уроках физической культуры

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ



Составил:
Вахрамеев А.А. учитель по
физической культуре



План урока

Основные понятия

Общие требования техники безопасности на уроках физической культуры

Техника безопасности по видам спорта

График прохождения
вида спорта

Техника
безопасности по
виду спорта

Контрольные
нормативы по виду
спорта

Первая помощь при травмах



ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ



Физическая культура

это органическая часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом для физического совершенствования людей.



Физическое воспитание

это часть физической культуры; организованный процесс направленного использования накопленных поколениями достижений физической культуры для физического совершенствования человека, содействия гармоничному развитию личности.



Спорт

это многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент физической культуры общества, специфическим содержанием которого является соревновательная деятельность и подготовка к ней



Физкультурник

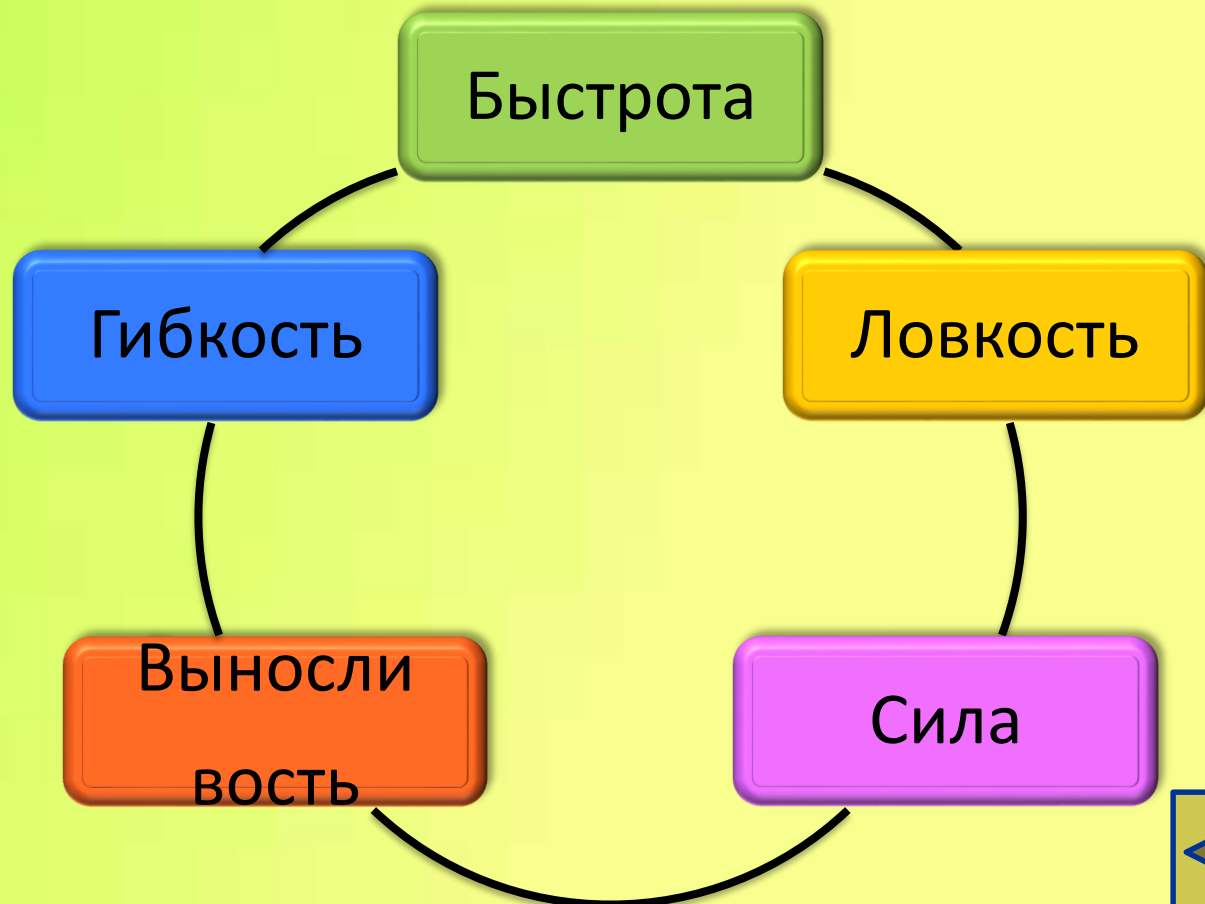



Спортсмен



Физические качества

определенные социально-обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность





**Общие требования
техники
безопасности на
уроках физической
культуры**



К занятиям допускаются:

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам



Учащиеся освобожденные от занятий по состоянию здоровья, должны присутствовать на уроке с классом.

Они обязаны предъявить преподавателю медицинскую справку об освобождении.

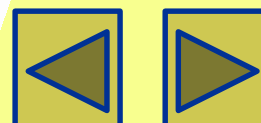


К занятиям допускаются:

Учащиеся прошедшие инструктаж по технике безопасности



Ф.И.О.	Общая оценка качества выполнения инструктажа	Инструктаж по технике безопасности						Дата проведения	Подпись преподавателя	Подпись инструктора
		Полный инструктаж	Полный инструктаж	Полный инструктаж	Полный инструктаж	Полный инструктаж	Полный инструктаж			
19	о									
20	о									
21	о									
22	о									
23	о									
24	о									
25	о									
26	о									
27	о									
28	о									
29	о									
30	о									
31	о									
32	о									
33	о									
34	о									
35	о									
36	о									
37	о									
38	о									
39	о									
40	о									
41	о									
42	о									
43	о									
44	о									
45	о									
46	о									
47	о									
48	о									
49	о									
50	о									
51	о									
52	о									
53	о									
54	о									
55	о									
56	о									
57	о									
58	о									
59	о									
60	о									
61	о									
62	о									
63	о									
64	о									
65	о									
66	о									
67	о									
68	о									
69	о									
70	о									
71	о									
72	о									
73	о									
74	о									
75	о									
76	о									
77	о									
78	о									
79	о									
80	о									
81	о									
82	о									
83	о									
84	о									
85	о									
86	о									
87	о									
88	о									
89	о									
90	о									
91	о									
92	о									
93	о									
94	о									
95	о									
96	о									
97	о									
98	о									
99	о									
100	о									



К занятиям допускаются:

Учащиеся, имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий

Разрешено



К занятиям допускаются:

Учащиеся, имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий

Запрещено



Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии



Учащийся должен:

*заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и
выполнять упражнения только с разрешения
преподавателя*



Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы



Запрещено



Учащийся должен:

Нести ответственность за сохранность своих ценных вещей, не рекомендуется оставлять их в спортивной раздевалке. В целях сохранности передавайте ценные вещи освобожденным от урока товарищам.



Учащийся должен:

*по команде учителя встать в строй для общего построения
внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их
выполнять*



Учащийся должен:

выполнять упражнения только на исправном оборудовании

Можно



Нельзя



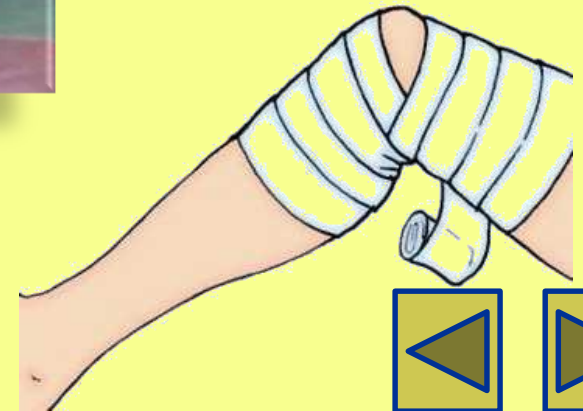
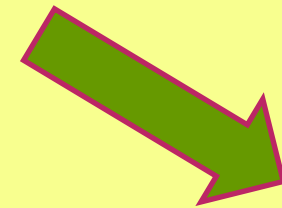
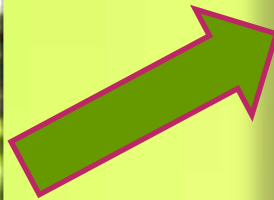
Учащийся должен:

- *быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке (спортивному залу):*
- *не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений*
- *не покидать территорию спортивной площадки без разрешения*



Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физической культуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»




Учащийся должен:

- *при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;*
- *по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.*



Учащемуся категорически запрещено на уроке:





Техника безопасности по видам спорта



Виды спорта

Чтобы познакомиться с видами спорта, преподаваемыми в колледже давайте поиграем.

В кроссворде найдите название вида спорта, и вы узнаете, когда в течение учебного года он будет проходить, какие контрольные нормативы вам предстоит сдать, вспомните правила техники безопасности по данному виду.

Все слова в кроссворде расположены горизонтально.

Успеха!



а	д	ш	г	ж	ш	и	з	о	к	м	ш	е	й	п	и	н	г	л	п	б	р
в	в	о	л	е	й	б	о	л	н	г	с	к	ш	т	о	н	г	к	д	з	щ
ш	е	и	д	л	р	а	п	о	б	д	т	м	а	р	в	н	м	г	т	ф	ш
а	т	л	е	т	и	ч	е	с	к	а	я	г	и	м	н	а	с	т	и	к	а
б	с	р	г	н	о	а	е	л	п	г	с	о	н	с	ш	и	у	щ	х	я	б
ш	г	е	и	м	л	ш	ц	в	е	ж	ц	х	б	а	с	к	е	т	б	о	л
н	а	с	т	о	л	ь	н	ы	й	т	е	н	н	и	с	ч	в	ц	д	ю	э
е	м	в	ж	и	з	п	б	о	ю	ф	у	ш	х	и	э	ч	х	ю	б	б	ф
ж	з	б	а	д	м	и	н	т	о	н	э	б	ж	щ	щ	э	у	в	ц	ю	ж
и	к	б	ж	т	я	ш	ф	з	щ	у	г	е	ю	о	ф	у	т	з	а	л	я
в	е	з	д	з	с	п	к	р	в	ч	э	я	г	з	ч	я	ф	ш	о	у	х
ш	т	л	е	г	к	а	я	а	т	л	е	т	и	к	а	г	д	ж	б	е	и



Легкая атлетика



олимпийски вид,
включающий бег, ходьбу,
прыжки и метания.

Объединяет следующие
дисциплины: беговые виды,
спортивную ходьбу,
технические виды (прыжки и
метания), многоборья,
пробеги (бег по шоссе)
и кроссы (бег по
пересечённой местности).

Один из основных и
наиболее массовых видов
спорта.





сентябрь

май (с 15)
- июнь

Легкая
атлетика



Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой

Бег

- бежать по своей дорожке;
- на финише пробегать 5-15 м;
- возвращаться по крайней дорожке;
- не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- обгонять бегущих с правой стороны.



Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой

Прыжки

- класть грабли зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда в яме никого нет;
- не перебегать дорожку для разбега;
 - быстро освобождать прыжковую яму;
- возвращаться с правой или левой стороны дорожки



Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой

Метания

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
 - не пересекать зону метаний;
- 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 передавать снаряд друг другу броском;
 - не метать снаряд в необорудованных для этого местах



Контрольные нормативы по легкой атлетике

	Юноши	Девушки
100 м (с)	13,5 – 14,6	16,5 – 17,6
200 м (с)	28,8 – 30,2	35,4 – 37,0
500 м (д)	3,30 – 4,10	1,50 – 2,30
1000 м (ю) (м,с)		
2000 м (д)	13,30 – 16,00	11,15 – 13,00
3000 м (ю) (м,с)		
Прыжки в длину с места (см)	210-230	150-175



Баскетбол



(англ. *basket* - корзина, *ball* - мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют 2 команды, каждая из которых состоит из 5 игроков.

Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину.





октябрь

ноябрь
(до 15)



Баскетбол



Техника безопасности на занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, футзал)

- иметь коротко остриженные ногти;
- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по спортивной площадке



Контрольные нормативы по баскетболу

	Юноши	Девушки
Броски из-под кольца (кол-во р)	6 - 9	5 - 8
Штрафные броски (кол-во р)	1 - 5	1 - 4
Ведение, бросок после двух шагов	Техника выполнения	
Дальние броски(кол-во р)	1 - 2	1




Футзал

Футбол в зале или *футзал* (AMF) — вид спорта, соревнования по которому проводятся под эгидой АМФ.



Этот вид спорта исторически назывался футзалом и был создан раньше мини-футбола ФИФА, впоследствии официально переименованного в футзал.





ноябрь (с15)
- декабрь

апрель (с 15) –
мая (до 15)



Футзал
(юноши)



Техника безопасности на занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, футзал)

- иметь коротко остриженные ногти;
- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по спортивной площадке



Контрольные нормативы по футзалу

Юноши

Бег 30 м с ведением мяча (с)

5,7 – 6,5

Жонглирование мячом (кол-во р)

10 - 25

Удары на точность (кол-во попаданий)

2 - 4



Шейпинг

(англ. *shaping* —
придание формы) — вид
ритмической гимнастики,
направленный на
изменение форм тела.





ноябрь (с15)
- декабрь

апрель (с 15) –
мая (до 15)



Шейпинг
(девушки)



Техника безопасности на занятиях шейпингом

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- обращать внимание на правильную осанку;
- избегать чрезмерного прогибания в шейном, грудном и поясничном отделах;
- при выполнении упражнений с предметами соблюдайте достаточные интервал и дистанцию, крепко держите их в руках, руки должны быть сухими



Контрольные нормативы по шейпингу

Девушки

Поднимание туловища из положения лежа на спине
(кол-во раз за 1 мин)

25-45

Поднимание туловища из положения лежа на спине
(кол-во раз за 5 мин)

80 - 120

Прыжки через скакалку
(кол-во раз в 1 мин)

110 - 140

Прыжки через скакалку
(кол-во раз в 5 мин)

300 - 550



Настольный теннис



(пинг-понг) — вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником.





январь

февраль

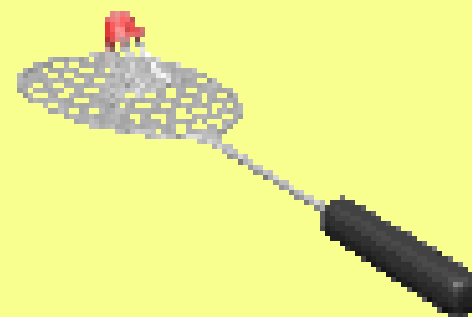


Настольный
теннис



Техника безопасности на занятиях игровыми видами спорта (настольный теннис, бадминтон)

- иметь коротко
остриженные ногти;
- избегать столкновений с
другими учащимися;
- перемещаясь спиной,
смотреть через плечо;
- соблюдать интервал и
дистанцию;
- быть внимательным при
перемещении по
спортивной площадке



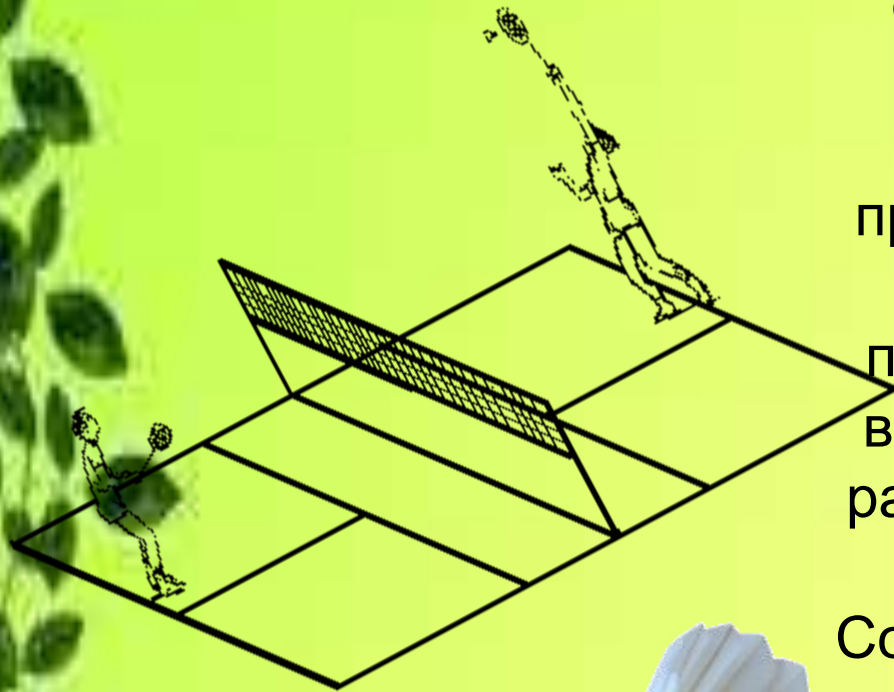
Контрольные нормативы по настольному теннису

	Юноши	Девушки
Набивание мяча (кол-во раз)	6 - 14	6 - 12
Подрезка (кол-во раз)	3 - 5	3 - 5
Накат (кол-во раз)	3 - 5	3 - 5
Подача (кол-во раз)	3 - 5	3 - 5



Бадминтон

(англ. *badminton*, от собств. *Badminton*) - вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь, чтобы он не упал на поле. Соперничают два игрока или две пары игроков. Входит в программу олимпийских игр с 1992 года.





январь

февраль

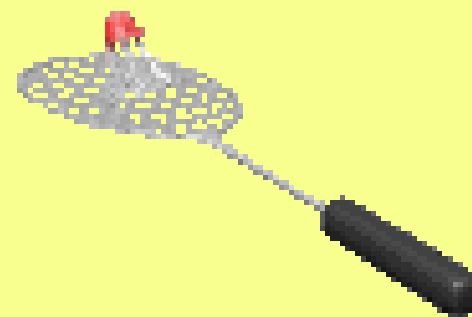


Бадминтон



Техника безопасности на занятиях игровыми видами спорта (настольный теннис, бадминтон)

- иметь коротко
остриженные ногти;
- избегать столкновений с
другими учащимися;
- перемещаясь спиной,
смотреть через плечо;
- соблюдать интервал и
дистанцию;
- быть внимательным при
перемещении по
спортивной площадке



Контрольные нормативы по бадминтону

	Юноши	Девушки
Набивание волана (кол-во раз)	10 - 15	6 - 10
Подача (кол-во раз)	4 - 5	3 - 4



Волейбол



(англ. *volleyball* от *volley* — «удар с лёта» и *ball* — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (*добить до пола*), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).





март

апрель
(до 15)

Волейбол



Техника безопасности на занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, футзал)

- иметь коротко остриженные ногти;
- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по спортивной площадке



Контрольные нормативы по волейболу

	Юноши	Девушки
Передача над собой (кол-во раз)	15 - 30	12 - 25
Передача в парах (кол-во раз)	12 - 35	10 - 30
Подача (кол-во раз)	3 - 5	2 - 4




Атлетическая гимнастика



это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей «ими пользоваться». Атлетическая гимнастика. - традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом.





в течение
года



Атлетическая
гимнастика



Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- соблюдать режим работы и отдыха;
- выполнять упражнения на исправных тренажерах;
 - соблюдать правила использования тренажеров;
 - не покидать место проведения занятия без разрешения учителя.



Контрольные нормативы по силовой подготовке

	Юноши	Девушки
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25 - 50	8 - 15
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	4 - 14	-
Жим штанги лежа (% от массы тела)	30% - 70%	-





Первая помощь при травмах



Растяжение, надрывы и разрывы, ушибы



Признаки: боль, кровоизлияние, затруднение движения.

Первая помощь.

- поднять травмированную конечность выше уровня сердца; наложить на болезненную область холодный компресс на 10-15 минут;
- наложить давящую повязку.;
- дать болеутоляющее средство.



Вывих

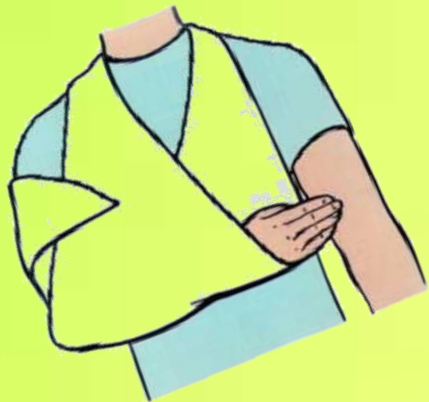
Вывих - ненормальное стойкое смещение костей за физиологические пределы. При вывихе, как правило, разрываются суставная сумка и связки, повреждаются мягкие ткани.

Признаки: сильная боль, вынужденное неестественное положение конечностей, изменение формы сустава и нарушение его функций.

Первая помощь: создать полную неподвижность и немедленно госпитализировать (неспециалисту вправлять вывих запрещается!).



Перелом



Перелом - нарушение целостности кости под влиянием травмы (удар, падение).

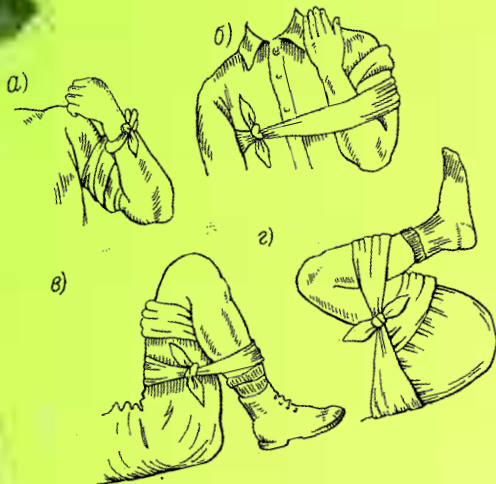
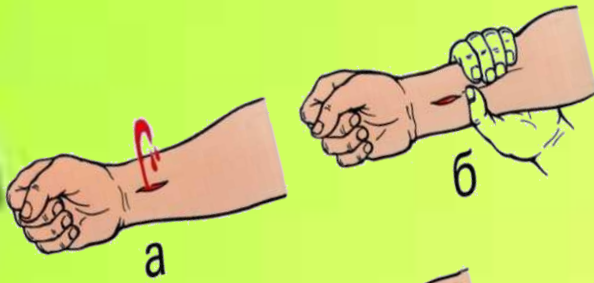
Признаки: локальная болезненность, искривление или укорочение конечности, неестественная подвижность в месте перелома.

Первая помощь:...

- зафиксировать травмированную конечность в том положении, в каком она находится;
- остановить кровотечение;
- дать обезболивающее;
- доставить в травмпункт.

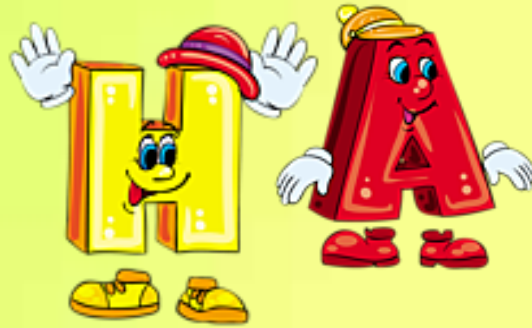


Кровотечение



- Капиллярное кровотечение останавливают, наложив на кровоточащий участок чистую марлю (покровная повязка).
- Венозное кровотечение останавливается давящей повязкой.
- Артериальное кровотечение можно остановить при помощи давящей повязки (жгута),
- Кровотечения из носа - пострадавшего укладывают на спину с несколько приподнятой головой, на переносицу кладут холодные компрессы или лед. Нельзя сморкаться и промывать нос водой.





Интернет ресурсы

- http://www.kspi.kz/files/umo/pluzhnov_tb_po_fizvosp.pdf Плужнов А Е ТБ на занятиях по физическому воспитанию
- http://u-vostok.dop.mskobr.ru/files/398/Davydov_M%D0%B5ry_b%D0%B5zopasnosti.pdf Давыдов В Ю Меры безопасности на уроках ФК
- http://beauty-bodies.ru/sport/fizicheskay_kultur/732-2_4_osnovnie_ponyatiya_teorii_fizicheskoy_kulturi/ основные понятия
- <http://portal.tpu.ru/SHARED/a/ANTONINA/instr/ins/lect3.pdf> основные понятия
- http://yandex.ru/images/?uinfo=sw-1024-sh-600-ww-1024-wh-475-pd-1-wp-5x3_1280x768 картинки
- http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0 легкая атлетика
- <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB> баскетбол
- <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B7%D0%B0%D0%BB> футзал
- [http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B5%D0%B9%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3_\(%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82\)](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B5%D0%B9%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3_(%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82)) шейпинг
- http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81 настольный теннис
- <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%BD> бадминтон

