**ТЕМА: Техника безопасности на уроках физкультуры.**

**СОДЕРЖАНИЕ:**

**Вступление. Актуальность проблемы**

**Основная часть**

* **Вводные положения техники безопасности на уроках физкультуры**
* **Техника безопасности на уроках физкультуры до начала занятий**
* **Инструкции по технике безопасности на уроках физкультуры во время занятий.**

**Заключение.**

**ПРИЛОЖЕНИЯ:**

1. **ИНСТРУКЦИЯ по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике**
2. **ИНСТРУКЦИЯ по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)**
3. **ИНСТРУКЦИЯ по охране труда при проведении занятий по гимнастике**

**Вступление. Актуальность проблемы**

Соблюдение ТБ во время пребывания в школе имеет большое значение для сохранения здоровья и жизни учащихся. Ученики – это, прежде всего, дети, которые не беспокоятся о своей безопасности и относятся к ней порой беспечно. Поэтому педагоги должны подходить к процессу ТБ со всей ответственностью.

Уроки по физической культуре всегда связаны с повышенным риском травматизма. Это накладывает на учителя по физкультуре высокие требования к исполнению техники безопасности. Преподаватель, а также каждый ученик должны неукоснительно придерживаться установленных правил.

**Основная часть**

* **Вводные положения техники безопасности на уроках физкультуры**

К занятиям по физической культуре допускаются только ученики, которые прошли инструктаж по технике безопасного поведения;

На уроках по физической культуре участвуют только ученики, которые имеют соответствующих уровень допуска из медицинского учреждения и предоставили преподавателю документ;

Ученики, имеющие полное либо частичное освобождение от занятий по физкультуре, должны присутствовать на уроке.

После болезни ученики обязаны предоставить преподавателю справку из медицинского учреждения;

Учащиеся для занятий по физической культуре обязаны иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения занятий.

Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.); убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

В случае если урок проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям;

На занятиях физкультуры запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу;

После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

***Учащимся нельзя:*** покидать место проведение занятия без разрешения учителя; толкаться, ставить подножки в строю и движении; залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах; мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений.

* **Техника безопасности на уроках физкультуры до начала занятий**

Ученики должны переодеваться в специально отведенном для этих целей помещении – раздевалке. Мальчики и девочки должны переодеваться в раздельных помещениях. На занятие ученик должен выходить в спортивной форме и обуви;

Перед уроком необходимо снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях физкультурой – браслеты, перстни, часы и так далее.;

С разрешения учителя школьники могут приходить на место проведения урока;

Перед уроком физкультуры с разрешения преподавателя ученики могут аккуратно подготовить спортивный инвентарь;

Услышав команду, ученики должны встать в строй для начала проведения урока физкультуры.

* **Инструкции по технике безопасности на уроках физкультуры во время занятий.**

Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять инструкции учителя по технике безопасности на уроках физкультуры;

Выполнять упражнения и брать спортинвентарь можно только после соответствующего разрешения преподавателя;

Выполняя групповой забег на короткую дистанцию, бежать только по свой дорожке;

При забеге для минимизации риска падения и столкновения после пересечения финишной черты школьник не должен резко останавливаться;

Нельзя выполнять прыжки на рыхлом, скользком или неровном грунте, также нельзя приземляться после прыжка на руки; Перед выполнение упражнений метания необходимо удостоверится в отсутствии в секторе броска людей или посторонних предметов.

Также нельзя стоять справа вблизи от метающего, находится в зоне броска во время упражнения и ходить за снарядами без разрешения преподавателя; Во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и так далее;

Ученикам запрещено несанкционированно менять траекторию движения, делать опасные движения или броски предметов, выполнять упражнения на брусьях и перекладине с влажными ладонями, баловаться и мешать проведению занятия;

При ухудшении самочувствия или получении травмы школьник обязан немедленно прекратить занятие физическими упражнениями и сообщить об этом преподавателю. Техника безопасности на уроках физической культуры после занятий

**Заключение.**

Техника безопасности – это важный элемент учебного процесса, поэтому к нему надо относиться серьезно в первую очередь каждому из преподавателей, внимательно проверяя состояние инвентаря и контролируя поведения школьников.

Необходимо постоянно напоминать детям правила поведения в школе, с целью избегания возникновения опасных для жизни и здоровья ситуаций. Работа по ТБ может проводиться на уроках, классных часах, линейках, собраниях и т.д. Считаю своей первоочередной задачей сохранение и укрепление здоровья детей, то есть, как минимум, с моего урока они должны уйти здоровыми, а потом уже обученными, наученными чему-либо. Безопасность на уроке физической культуры – это знание и выполнение правил!

**ПРИЛОЖЕНИЯ:**

**ИНСТРУКЦИЯ по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике**

**Общие требования охраны труда**

* + К занятиям по легкой атлетике допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
	+ При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
	+ При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии; - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию; - выполнение упражнений без разминки.
	+ При проведении занятий по легкой атлетике должна быть мед. аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
	+ При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщать учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
	+ В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
	+ Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкций по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

**Требования охраны труда перед началом занятий.**

* + Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
	+ Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
	+ Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату т.д.).
	+ Провести разминку.

**Требования охраны труда во время занятий.**

* + При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку.
	+ Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
	+ Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
	+ Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
	+ Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
	+ Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
	+ Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

**Требования охраны труда в аварийных ситуациях.**

* + При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
	+ При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**Требования охраны труда по окончании занятий**

* + Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
	+ Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

**ИНСТРУКЦИЯ по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)**

**Общие требования охраны труда.**

* + К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
	+ При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
	+ При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающих опасных факторов: - травмы при столкновениях; - нарушение правил проведения игры; - при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
	+ Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
	+ При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
	+ Руководитель занятий и обучающихся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
	+ О каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятий обязан немедленно сообщать администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
	+ В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены. 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**Требования охраны труда перед началом занятий.**

* + Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
	+ Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
	+ Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке. 2.4. Провести разминку, тщательно проверить спортивный зал.

**Требования охраны труда во время занятий.**

* + Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
	+ Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
	+ Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
	+ При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
	+ Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

**Требования охраны труда в аварийных ситуациях.**

* + При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
	+ При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
	+ При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

**Требования охраны труда по окончании занятий.**

* + Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
	+ Тщательно проветрить спортивный зал.
	+ Снять спортивную одежду и спортивную обувь

**ИНСТРУКЦИЯ по охране труда при проведении занятий по гимнастике**

**Общие требования охраны труда**

* + К занятиям гимнастикой допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
	+ При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
	+ При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки; - травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов; - травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.
	+ В спортивном зале должна быть мед аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
	+ При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.
	+ При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
	+ В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правил личной гигиены.
	+ Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

**Требования охраны труда перед началом занятий.**

* + Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
	+ Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
	+ Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.
	+ В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

**Требования охраны труда во время занятий.**

* + Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя, воспитателя) или его помощника, а также без страховки.
	+ Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
	+ Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся. 3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
	+ При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

**Требования охраны труда в аварийных ситуациях.**

* + При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
	+ При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
	+ При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**Требования охраны труда по окончании занятий.**

* + Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
	+ Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
	+ Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
	+ **Тест по теме "Техника Безопасности на уроках физической культуры"**

**1. Занятия по легкой атлетики в школе обычно проводятся**

А) На спортивной площадке;

Б) В спортивном зале;

В) В тренажёрном зале.

**2. Отрицательные факторы проведения занятий по легкой атлетике**

А) Мокрый грунт (пол);

Б) Нахождение в зоне броска во время метания малого мяча или гранаты;

В) Выполнение упражнений в беге, прыжках и метании без разминки;

Г) все вышеперечисленное.

**3. Типичные травмы для занятий по лёгкой атлетики**

А) Ушибы;

Б) Растяжения;

В) Мышечные боли;

Г) Всё вышеперечисленное.

**4. Получили травму, ваши действия**

А) Сообщите учителю;

Б) Самостоятельно обратитесь к врачу;

В) Без разрешения уйдёте с урока.

**5. Правильное выполнение бега (30,60,100м) (выберите нужное)**

А) Бежать по своей дорожке;

Б) Наступать на разделительную полосу дорожки;

В) Постепенное снижение скорости после пробегания финишной линии;

Г) Резкая остановка на финише.

**6. Требования к спортивной форме**

А) Грязная обувь;

Б) Спортивная форма стирается 1 раз в 2 недели;

В) Форма для занятий на улице- короткая, в зале- длинная;

Г) Обувь с гладкой (скользкой) подошвой;

Д) Обувь больше размера ноги на 1-2 размера;

Е) Всё перечисленное правильно;

Ж) Всё перечисленное не правильно

**7. Типичные травмы при занятиях гимнастикой**

А) Ссадины, потертости и срывы мозолей;

Б) Ушибы и растяжения;

В) Травмы позвоночника;

Г) Все вышеперечисленные.

**8. Ошибки, ведущие к травмам при занятиях гимнастикой**

А) Ровно( встык) уложенные маты под снарядами (брусья, перекладина ит.п.);

Б) Маты гимнастические расположены «внахлёст»;

В) Выполнение упражнений без разминки;

Г) Достаточная дистанция при выполнении упражнений с предметами;

Д) Работа на гимнастических снарядах без страховки.

**9. Меры безопасности при проведении подвижных игр**

А) Строго соблюдать правила игры;

Б) Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;

В) При падении сгруппироваться;

Г) Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя;

Д) Всё вышеперечисленное.

**10. Причинами травм на уроках баскетбола могут быть:**

А) Захваты, перехваты и неудачные финты;

Б) Резкие прыжки и столкновения;

В) Падения на мокром, скользком полу (на площадке);

Г) Недисциплинированное поведение.

**11. Ошибки, ведущие к травме во время выполнения прыжков в длину с разбега**

А) Приземление на полусогнутые ноги;

Б) Выполнение без разрешения учителя;

В) Весь инвентарь( грабли, лопата) брошен в прыжковой яме;

Г) Дождь.

**12. Правильное выполнение метания мяча на дальность**

А) В специальном секторе;

Б) Не находиться в секторе приземления мяча;

В) Мокрый снаряд;

Г) Стоять рядом с выполняющим метание;

Д) Передавать снаряд для метания друг другу броском.

**13. Можно ли на уроке по физической культуре заниматься в джинсах, брюках ?**

 А)Можно

Б) Нельзя