

# **Тема: «Техника безопасности на занятиях физической культурой»**

**Цель урока:** предупреждение травматизма на уроках физической культуры 2 курс (девушки и юноши).

## ***Задачи урока:***

*образовательная* – закрепить знаний учащихся о соблюдении техники безопасности на занятиях; формировать практический навык на уроках физической культуры в игре волейбол; закрепить знания учащихся о истории развития игры волейбол (техника, инвентарь, оборудование, судейство).

*оздоровительная* – укрепить сердечно-сосудистую, дыхательную системы организма;

*воспитательная* – воспитать культуру общения, повысить интерес учащихся к занятиям физической культуры.

## ***Оборудование урока:***

- интерактивная доска, мультимедийный проектор;
- компьютерный класс;
- презентация, подготовленная в MS Power Point;
- чистые листы формата А3, маркеры – 2 шт.

## ***Тип урока:***

с образовательно-познавательной направленностью

## ***Методы:***

- наглядный;
- беседа;
- обобщение.

## ***Форма организации учебной деятельности:***

Фронтальная, групповая

**Требования к знаниям и умениям учащихся:**

*учащиеся должны знать:*

основные правила техники безопасности на уроках физической культуры.

*учащиеся должны уметь:*

применять знания о правилах техники безопасности на практических занятиях.

**Проблема:** не соблюдение правил техники безопасности на уроках физической культуры приводит к повышенному травматизму.

**Актуальность:** в связи с тем, что в настоящее время уделяется достаточно большое внимание здоровью сберегающим технологиям, предупреждению детского травматизма и угрозе жизни учащихся, то соблюдение правил техники безопасности на уроках физической культуры является целесообразным и необходимым условием в проведении уроков.

**Гипотеза:** можно предположить, что соблюдение правил техники безопасности на уроках физической культуры приведет к снижению травматизма и тревожности при выполнении физических упражнений. Все выше перечисленное способствует повышению мотивации и интереса к урокам физической культуры.

**План урока:**

1. Организационная часть (3 мин.).
2. Актуализация знаний (18 мин).
3. Этап закрепления изученного материала (20 мин).
4. Подведение итогов урока (2 мин).
5. Организационный момент (2 мин).

## *Содержание урока.*

### **I. Организационная часть**

- приветствие;
- постановка целей и задач урока;
- сообщение темы урока.

В школе мы изучаем множество различных дисциплин. И одной из них является учебный предмет – физическая культура. При занятиях физическими упражнениями и спортом иногда случайно или из-за несоблюдения правил безопасности мы можем получить травму. Разберём основные правила техники безопасности на уроках физической культуры (слайд 1).



### **II . Актуализация знаний**

#### *Фронтальная работа с учащимися.*

На уроках физической культуры мы изучаем различные виды спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, баскетбол, футбол, волейбол, плавание, лыжи, ручной мяч. Каждый из этих видов спорта имеет свои особенности в организации урока и свои правила по технике безопасности. Пренебрегая этими правилами, каждый из вас ставит под угрозу свою жизнь и здоровье. Можно на всю оставшуюся жизнь лишиться себя радости движения и стать инвалидом, нарушив лишь однажды законы и правила, пренебрегать которыми просто опасно для жизни. Зная и соблюдая ТБ, вы сможете избежать многих неприятностей связанных с нарушением здоровья (слайд 2).

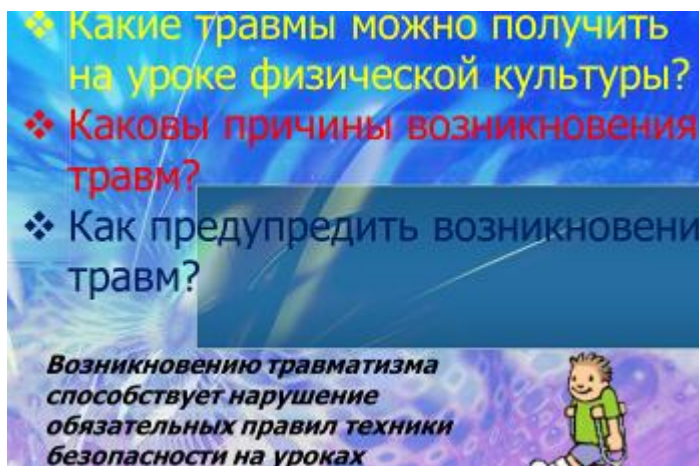


Разнообразие видов спорта предполагает множество различных и необычных движений. Все эти с виду простые движения требуют внимания и соблюдения правил техники безопасности (слайд 3).



- Какие травмы можно получить на уроке физической культуры?
- Каковы причины возникновения травм?
- Как предупредить возникновение травм?

Выслушав ответы учащихся, учитель делает вывод: **возникновению травматизма способствует нарушение обязательных правил техники безопасности на уроках физической культуры** (слайд 4).



Давайте разберём, что же это за правила (слайд 5)?

- Как вы считаете, необходим ли инструктаж учителя в начале урока?

**Правило 1.** Внимательно слушать инструкции учителя. Делать только то, что задано. Начинать и заканчивать выполнение задания по команде учителя. Во время объяснения материала, не играть, не отвлекаться самому и не отвлекать товарищей.

- Какие действия нельзя выполнять, находясь в спортивном зале?

**Правило 2.** Урок начинается с построения. Зайдя в зал, не разбегаться, не виснуть на турниках, соблюдать порядок и дисциплину. Выйти к месту построения за направляющим, построиться для начала урока и ознакомления с задачами и планами учителя.

- К чему могут привести занятия физической культурой в неспортивной форме?

**Правило 3.** Для урока физкультуры необходима спортивная форма. Для занятий в спортивном зале это футболка, шорты (велосипедки, бриджи) и сменная спортивная обувь. Для занятий на улице одежда должна состоять из футболки, спортивного костюма и кроссовок, а в зимнее время она должна быть трёхслойная: нижнего белья, свитера или спортивного костюма и ветрового костюма. На голову обычно надевают вязаную шапочку, на руки – варежки, на ноги тонкие носки из хлопка и шерстяные носки.

- Каковы правила техники безопасности обращения с электроприборами?

**Правило 4.** В спортивном зале и при входе в спортивный зал не трогать электроприборы: выключатели света, вентиляция, магнитофон.

- Может ли некачественное проведение разминки привести к травмам?

**Правило 5.** Начиная занятие, необходимо сделать разминку, чтобы подготовить организм и предохранить его от получения травмы.



### **III. Этап закрепления изученного материала на практике.**

- Что же нужно делать, чтобы избежать травм? (Необходимо выполнять правила ТБ) (слайд 6).



#### Работа в группах.

Каждая группа получает следующее задание: Необходимо дополнить список правил по технике безопасности на уроках физической культуры. На выполнении задания отводится 5-8 минут.

Один из членов группы представляет работу на листах форматом А3.

**Цель работы:** Расширить знания о правилах техники безопасности на уроках физической культуры.

### **IV. Подведение итогов урока.**

Все выше перечисленное и дополненное вами, позволяет нам сделать следующий вывод: травмы нарушают нормальный ход учебного процесса, затрудняют усвоение учебного материала, отрицательно сказываются на успеваемости, препятствуют овладению двигательными навыками по программе физическая культура и наносят вред здоровью.

### **V. Организационный момент.**