**Тема: «Безопасный урок»**

1. Правила поведения на уроках физической культуры (примерные)

 2. Инструкция по технике безопасности (примерная)

Конспект составил: **Крылова Таисия Станиславовна**

**Правила поведения на уроках физической культуры**

*(примерные)*

Уроки физической культуры призваны помочь учащимся укрепить здоровье, стать более выносливыми, сильными, ловкими, гибкими, смелыми и волевыми. Они направлены на то, чтобы занимающиеся приобрели необходимые навыки выполнения гимнастических, игровых и многих других упражнений. Для этого учащимся необходимо:

**I. Готовиться к уроку.**

1. Регулярно заниматься самостоятельно, выполняя задания преподавателя.

2. Приносить на урок чистую спортивную одежду и обувь.

3. С желанием учиться упражнениям, которые предлагает преподаватель.

4. Если урок физической культуры проводиться после большой перемены, на которой бывает завтрак, стараться есть немного.

5. Не приходить в спортивный зал при острых респираторных заболеваниях.

6. Сообщать (например, после болезни) о пониженном самочувствии.

**II. На уроках.**

1. Внимательно слушать преподавателя и стараться четко, правильно и красиво выполнять предлагаемые упражнения.

2. Старательно готовиться к контрольным и зачетным упражнениям.

3. Честно и самоотверженно соревноваться с командами или отдельными учащимися своей и других групп.

4. Помогать тем, у кого упражнения получаются недостаточно хорошо.

5. Соблюдать дисциплину, не делать то, что не разрешал преподаватель, не шуметь, не кричать (допускается только в случае выражения радости), поддерживать в местах занятий чистоту и порядок, не выходить из зала без разрешения.

6. Вести себя так, чтобы не получить травму.

7. Бережно относиться ко всему, что есть в спортивном зале.

8. Если самочувствие хуже обычного, сказать об этом преподавателю и выполнять только разрешенные им упражнения.

9. В случае острой необходимости с разрешения преподавателя пойти к медсестре.

**III. В конце урока при подведении его итогов.**

1.Внимательно выслушать оценки, советы, рекомендации и задание на дом.

2. Поблагодарить преподавателя за урок.

Преподаватель имеет право поставить неудовлетворительную оценку (сделать замечания) тем, кто был мало активен и не выполнял его задание.

**Инструкция по технике безопасности на занятиях по физическому воспитанию в колледже**

*(примерная)*

**I. Обязанности преподавателя по профилактике травматизма.**

1. Проводить занятия в соответствии с учебной программой и поурочным планом.

2. Готовить спортивные площадки и спортивный инвентарь для проведения учебных занятий и физкультурно-массовых мероприятий. Предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале, на стадионе, в лесопарке.

3. использовать на занятиях инвентарь, который не может травмировать учащихся.

4. Организовать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма.

5. Провести на первом же занятии инструктаж занимающихся по технике безопасности. Обратить их внимание на особо важные места; повторно проводить инструктаж при смене упражнений и мест занятий (в спортивном зале, на стадионе, в лесопарке, в тренажерном зале).

8. Перед занятием выяснить самочувствие обучаемых. Тех, кто чувствует себя плохо, направить к медсестре.

9. Предлагать упражнения, которые юноши и девушки способны выполнить и которые не травмоопасны.

10. Иметь аптечку (перекись водорода, йод, вата, бинт, лейкопластырь, нашатырный спирт, валидол, свинцовая примочка).

11. Оказать первую доврачебную помощь в случае получения травмы, а при необходимости вызвать медсестру или «скорую помощь».

**II. Обязанности обучающихся.**

1. Ознакомиться с Инструкцией по технике безопасности на занятиях по физическому воспитанию. Расписаться в журнале о проведенном инструктаже.

2. Неукоснительно выполнять требования Инструкции и стараться не получать травму.

**На занятиях легкой атлетикой.**

1. Добираться на стадион только пешком вместе с группой или самостоятельно. По пути на стадион при переходе через улицу соблюдать правила дорожного движения.

2. Заниматься легкой атлетикой только в местах, названных преподавателем, в поле его зрения.

3. Приступать к выполнению легкоатлетических упражнений только после разминки, в соответствии с рекомендацией и заданием преподавателя.

4. Помнить о возможности получения травмы на стадионе, поэтому **нельзя:**

а) бежать навстречу общему движению на беговой дорожке; б) бежать по дорожке, где скользко, грязно и можно упасть; в) выполнять упражнения там, где есть возможность получить травму мячом (когда на поле играют в футбол или метают малый мяч); г) во время бега на короткие дистанции переходить на соседнюю беговую дорожку; д) резко останавливаться после завершения бега; е) садиться или ложиться сразу после завершения бега; ж) сидеть или лежать на земле, траве.

**На занятиях гимнастикой (основной и ритмической).**

1. Вставать так, чтобы не мешать движениям стоящих рядом, не касаться соседей при выполнении маховых движений руками или ногами (а также скакалкой, палкой и т.п.).

2. Делать сложные гимнастические упражнения (переворот боком, стойка на руках, «мост» и др.) только с разрешения преподавателя и при его страховке.

3. Не подходить близко к тем, кто упражняется с гантелями, обручем, гимнастической палкой или другими предметами.

4. Не прыгать с гимнастической стенки или высокой перекладины на пол.

5. Упражнения в тренажерном зале выполнять только после показа их преподавателем.

**На занятиях подвижными и спортивными играми.**

1. Приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей.

2. Вне зала заниматься играми только на ровной площадке.

3. На занятиях волейболом передавать (пасовать) мяч партнеру, стараясь не попадать в лицо стоящим рядом, не бить по мячу ногой, не выполнять подачу во время отработки передач мяча.

4. После свистка преподавателя (судьи), извещающего о прекращении игры в волейбол, только под сеткой передавать мяч на сторону соперников.

5. Играя в волейбол на учебной тренировке, стараться бросать мяч не в игрока, а с отскоком от пола.

6. Ловить мяч, сгибая руки перед грудью (дети и новички ловят мяч вытянутыми вперед руками и часто травмируют пальцы).

7. Смотреть на подающего во время подачи волейбольного мяча, при неточной подаче мяч может попасть в своих игроков.

8. Запасным игрокам, которые сидят на скамейке во время игры, следить за игрой, так как мяч может попасть в них.

9. При игре в баскетбол снять украшения и часы, не толкать соперников, не бить их по рукам.

10. Играя в баскетбол, стараться не выбегать за пределы площадки, чтобы не удариться о предметы в зале.

**На занятиях по лыжной подготовке и в турпоходе.**

1. Одеться в соответствии с погодой, чтобы не переохладиться и чтобы одежда не стесняла движения.

2. Надевать обувь своего размера и носки чистые, целые, желательно незаштопанные, чтобы избежать потертостей.

3. Выходить на дистанцию лыжной подготовки только научившись пользоваться лыжами и палками.

4. Перед спуском даже с небольшого склона выслушать указания преподавателя и следовать им (ноги полусогнуты, палки отведены назад, туловище слегка наклонено вперед).

5. При подъеме на склон использовать технику, предложенную преподавателем («полу-елочкой», «елочкой» или «лесенкой»). Во всех случаях палки ставить за ботинком и опираться на них.

6. Соблюдать дистанцию не менее 2 – 3 м во время бега и не менее 10 м даже на пологом спуске.

7. Готовясь у туристскому походу, одеться в соответствии с погодой и сезоном.

8. Во время похода точно следовать указаниям руководителя, не отставать от группы, выполнять команды направляющего и замыкающего.

9. Не уходить из группы (даже на 5 минут!) без разрешения руководителя и замыкающего.

10. Не входить в водоем и не купаться без разрешения руководителя.

11. Не сидеть на холодной земле, не пить холодную воду из родника.

**На занятиях плаванием в бассейне.**

1. Приходя на занятия, обязательно иметь мыло, мочалку, полотенце и чистую спортивную форму. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Плавать разрешается только в установленной форме: юношам – в плавках и шапочках; девушкам – в купальниках и шапочках.

3. Перед началом занятий хорошо вымыться в душе с мылом и мочалкой, на что дается 10 мин; после занятий разрешается мыться не более 3 – 5 минут (без мыла). В душевые не вносить шампунь или жидкое мыло в стеклянной посуде.

4. Входить в воду разрешается только по указанию преподавателя с ведома медицинского персонала.

5. В бассейне категорически воспрещается:

-висеть на дорожках;

-бросать плавательные доски с бортика в воду и из воды на кафель;

-входить на вышку и прыгать с нее без разрешения и наблюдения преподавателя;

-вносить в бассейн посторонние предметы (чемоданы, сумки и т.п.);

-создавать излишние шумы, ложные сигналы о помощи утопающим, бегать, толкаться, подныривать, переходить на «чужую» дорожку, что может привести к травмам и несчастным случаям.

6. После занятий раздевалка организованно освобождается под руководством преподавателя не позже чем через 15 минут.