

07.10.2021 р.

Група № 2М-1

Урок № 5

Тема уроку: «Безпека життєдіяльності під час занять легкою атлетикою»

Мета уроку: повторити та вивчити правила безпеки життєдіяльності під час занять легкою атлетикою.

Легка атлетика – «королева спорту» – один із найстаріших видів спорту. В основу легкоатлетичних вправ покладені природні рухи людини – ходьба, біг, стрибки, метання. Вона об’єднує понад 40 різних видів ходьби, бігу, метання, стрибків, а також багатоборств.

Безпека життєдіяльності під час занять легкою атлетикою:

1. На уроках з легкої атлетики потрібно займатись тільки у відповідному спортивному одязі та взутті.
2. Місце проведення легкоатлетичних уроків це є: спортивний майданчик, де є бігові доріжки, сектори для метання, сектори для стрибків у довжину та висоту, які відповідають санітарним нормам.
3. Всі речі, які можуть привести до травм, залишають у роздягальні.
4. На початку заняття виконуй розминку. Це допоможе краще засвоювати вправи й запобігти травмам.
5. Під час бігу на короткі дистанції потрібно бігти тільки по своїй доріжці.
6. На фініші не роби різких зупинок, після бігу перейди на швидку ходьбу, уповільни дихання і тільки потім зупиняйся.
7. Виконуй стрибки тільки на рівному ґрунті.
8. Стояти на шляху розбігу й біля місця приземлення під час стрибків не можна, щоб запобігти травмуванню.
9. Перед початком стрибків розрихли пісок у ямі.
10. Приземлення має бути м’яким, на обидві ноги, з поступовим присіданням. Не приземляйся на руки, щоб не травмуватися.

11. Стрибки виконуй тільки тоді, коли попередній стрибун покинув місце приземлення. Пам'ятай про безпеку – виходь зі стрибкової ями тільки уперед.
12. Не перебігай місця, де проходять заняття з бігу, стрибків і метання.
13. Метай тільки в напрямку, вказанім вчителем.
14. Під час метання выбери такий напрямок, щоб м'яч не потрапив у вікно чи людей.
15. Не подавай м'ячі для метання кидком.
16. М'ячі для метання збирати тільки з дозволу вчителя.

Питання для контролю:

1. Які правила безпеки життєдіяльності під час занять на уроках легкої атлетики?
2. Що лежить в основі легкоатлетичних вправ?

Зворотній зв'язок : електронна адреса - pavelmelynivkt@gmail.com

07.10.2021 р.

Група № 2М-1

Урок № 6

Тема уроку: «Безпека життєдіяльності під час занять футболом»

Мета уроку: повторити та вивчити правила безпеки життєдіяльності під час занять футболом.

Безпека життєдіяльності під час занять футболом:

1. Загальні положення інструкції на заняттях з футболу

1.1. Інструкція для учнів під час проведення занять з футболу на уроках фізичної культури розроблена у відповідності до Закону України "Про охорону праці" (Постанова ВР України від 14.10.1992 № 2694-ХІІ) в редакції від 20.01.2018р, на основі «Положення про розробку інструкцій з охорони праці», затвердженого Наказом Комітету по нагляду за охороною праці Міністерства праці та соціальної політики України від 29 січня 1998 року № 9 в редакції від 30 березня 2017 року, з урахуванням типового положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці, затвердженого наказом Держнаглядохоронпраці України від 26.01.2005 № 15 в редакції від 30 січня 2017 року № 140.

1.2. Інструкція з охорони праці встановлює вимоги безпеки життєдіяльності для учнів 1-11 класів під час проведення занять з футболу на уроках фізичної культури у спортивному залі та на спортивному майданчику, а також виховних заходів та позашкільних занять з предмету фізична культура.

1.3. Дано інструкція з охорони праці розроблена для учнів загальноосвітніх шкіл, що виконують на уроках фізичної культури різні вправи по футболу і беруть участь безпосередньо в самій грі. 5

1.4. Уроки з футболу включають в себе наступні розділи: а) Технічна підготовка. б) Тактична підготовка. в) Швидкісно-силова підготовка: • Розвиток реакції. • Розвиток швидкості. • Розвиток стрибучості.

1.5. До уроків з футболу допускаються учні основної медичної групи, які вивчили інструкцію. Заняття проводяться на стадіоні і у спортивному залі.

1.6. Учні займаються на уроці в спортивній формі і взутті встановленого зразка з урахуванням всіх санітарно-гігієнічних вимог і норм.

1.7. Учні, які не допущені до занять, через відсутність належної спортивної форми, хвороби, погане самопочуття і ін., мають бути присутні на уроці.
Урок починається і закінчується за дзвінком відповідно до розкладу.

2. Вимоги безпеки перед початком заняття футболом на уроці фізкультури.

2.1. На перерві учні переодягаються в роздягальнях в належну спортивну форму. У роздягальнях дотримується чистота і порядок. Кожен клас складає свої речі окремо від іншого.

2.2. Урок починається за дзвінком з шикування.

2.3. Перед вивченням нової теми учні проходять інструктаж з охорони праці, про що робиться запис у відповідному журналі реєстрації проведення інструктажу з питань охорони праці.

3. Вимоги безпеки на уроці фізкультури під час заняття футболом

3.1. На уроках з футболу учні виконують програмні вправи і здають навчальні нормативи, згідно з якими отримують поточні, підсумкові і четвертні оцінки.

3.2. На заняттях з футболу учні виконують наступні вимоги: без дозволу обов'язково виконувати•вчителя забороняється брати і кидати м'ячі; при виконанні вправ з м'ячами, м'ячі•загальну і спеціальну розминки; команді вчителя фізкультури зупиняти м'яч•передавати точно, не різко, по ногою; під час роботи з м'ячами бути уважним, зібраним, виконувати і розпорядження вчителя фізкультури; під час навчальної гри•команди відношенню до суперника;•дотримуватися правил, вести себе коректно по місці і в•учням опановувати основними прийомами поводження з м'ячем на русі в полегшених умовах і при обліку основних тактичних правил; під час розминці і•технічного тренування учень повинен приділяти однакову увагу •розвитку обох ніг; учням займатися тільки на добре підготовленому полі.

3.3. За воротами та в 10 метрах від поля не повинні знаходитися сторонні особи.

3.4. На уроках з футболу учні опановують методами самоконтролю. При поганому самопочутті на уроці фізкультури учень повинен припинити заняття, повідомити вчителя і звернутися в медпункт школи.

4. Вимоги техніки безпеки після закінчення заняття футболом

4.1. За командою вчителя фізкультури, учні організовано будуються в шеренгу.

4.2. Після підведення підсумків, повідомлення оцінок, домашнього завдання, учні ладом залишають спортивний майданчик і розходяться по роздягальнях, уникуючи зіткнень.

Зворотній зв'язок : електронна адреса - pavelmelynikvt@gmail.com