Государственное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение Средняя Общеобразовательная школа №17 г.о.Сызрань

 Реферат: «Правила и техника безопасности на уроках физической культуры.Здоровье и безопасность во время игр с мячом».

Выполнила: Швырина Валерия

Ученица 9 класса «А»

Содержание.

1)Общие правила безопасности на уроках физической культуры.

2)Требования безопасности перед началом урока.

3)Требования безопасности во время проведения урока.

4)Правила безопасности во время игры в баскетбол.

5)Правила безопасности во время игры в волейбол.

6) Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

*1. Общие требования безопасности.*

К занятиям допускаются ученики:

 - отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе

 - прошедшие инструктаж по мерам безопасности

 - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения урока

Ученик должен:

 - иметь коротко остриженные ногти

 - начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя

 - бережно относится к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению

 - внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их

 - соблюдать правила игры и не нарушать их

 - начинать игру можно по сигналу учителя

 - игроки, которые обязаны выйти из игры, согласно правил, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку

 - знать и выполнять настоящую инструкцию

 Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.

 За несоблюдение мер безопасности ученик может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

*2. Требования безопасности перед началом урока.*

Ученик должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь

 - 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

 - под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия

 - мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению урока

 - выходить на место проведения занятий с разрешения учителя

 - по команде учителя встать в строй для общего построения

*3. Требования безопасности во время проведения урока.*

ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ

Убегающий должен:

 - смотреть в направлении своего движения

 - исключать резкие стопорящие остановки

 - во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться

 - нельзя толкать в спину впереди бегущих

ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ

Ученик должен:

 - пропустить вперёд бегущих быстрее

 - не изменять резко направление своего движения

 - не выбегать за пределы игровой площадки

 - не останавливаться, упираясь руками или ногой в стену

ИГРЫ С МЯЧОМ

Ученик должен:

 - не бросать мяч в голову играющих

 - соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них

 - следить за перемещением игроков и мяча на площадке

 - не мешать овладеть мячом игроку, который находился ближе к нему

 - не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им

 - не падать и не ложиться на пол с целью увернуться от мяча

 - ловить мяч захватом двумя руками снизу

ЭСТАФЕТЫ

Ученик должен:

 - не начинать эстафету без сигнала учителя

 - выполнять эстафету по своей дорожке

 - если инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно забрать его, вернуться на свою полосу и продолжать выполнять задание

 - не выбегать преждевременно из строя, пока предыдущий игрок не закончил выполнять задание и не передал эстафету касанием руки

 - после передачи эстафеты встать в конец своей команды

 - во время эстафеты не выходить из строя, не садиться и не ложиться на пол.

*4.Правила безопасности во время игры в баскетбол.*

Ведение мяча

Ученик должен:

 - выполнять ведение мяча с поднятой головой;

 - при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;

 - после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Передача

Ученик должен:

 - ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку;

 - прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;

 - следить за полетом мяча;

 - соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера

Бросок

Ученик должен:

 - выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем

 - при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учеников

Не рекомендуется:

 - толкать ученика, бросающего мяч в прыжке

 - при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах

 - бить рукой по щиту

 - при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом

 - бросать мячи в заградительные решетки

Во время игры ученик должен:

 - следить за перемещением игроков и мяча на площадке

 - избегать столкновений

 - по свистку прекращать игровые действия

Нельзя:

 - толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам

 - бить мяч ногой

 - хватать игроков соперника, задерживать их продвижение

 - широко расставлять ноги и выставлять локти

 - во время броска дразнить соперника, размахивать руками пе­ред его глазами

 - ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

*5.Правила безопасности во время игры в волейбол.*

Передача

Ученик должен:

 - после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»

 - при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья

 - не отбивать мяч ладонями

 - во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку

Подача, нападающий удар

Ученик должен:

 - убедиться, что партнер готов к приему мяча

 - соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера

 - выполнять удар по мячу напряженной ладонью

 - не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху

Во время игры ученик должен:

 - знать простейшие правила игры и соблюдать их

 - следить за перемещением игроков на своей половине площадки

 - производить замены игроков на площадке, когда игра оста­новлена и учитель дал разрешение:

 - выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи

 - передавать мяч другой команде передачей под сеткой

Нельзя:

 - при подаче наступать на линию

 - при приеме мяча задерживать его в руках

 - выполнять передачу захватом

Во время игры нельзя:

 - дразнить соперника

 - заходить на его сторону

 - касаться сетки руками и виснуть на ней

 По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стой­ки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

*6. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях*.

Ученик должен:

 - при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя

 - с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь

 - при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации

 - по распоряжению учителя поставить в известность администрацию школы и сообщить о пожаре в пожарную часть.

*7. Требования безопасности по окончании урока.*

Ученик должен:

 - под руководством учителя убрать спортивный инвентарь

 - организованно покинуть место проведения занятия

 - переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь

 - вымыть руки с мылом.

Список литературы.

1)Интернет-ресурс «Безопасность во время занятий физрультурой».

2)Интернет-ресурс: «Техника безопасности детям»

3)Интернет-ресурс: «Все о баскетболе».

4)Интернет-ресурс: «Волейбол».