

Тема урока: Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите:· на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1 Сделаем разминку из 5 упражнений.

Задание 2 Ознакомимся с текстом.

Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

Место проведения занятия должно быть оборудовано средствами пожаротушения (огнетушители и пр.) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

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 занятий

Ученик должен:

- начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению
- внимательно слушать объяснение порядка и техники выполнения упражнений и запоминать их
- начинать выполнение упражнений по сигналу учителя
- знать и выполнять настоящую инструкцию
- при невыполнении данной инструкции пройти внеплановый инструктаж

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

II. 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 урока
- выходить на место проведения урока с разрешения учителя
- по команде учителя встать в строй для общего построения

III. Требования безопасности во время проведения урока.

БЕГ

Ученик должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, которая должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку
- во время бега смотреть только на свою дорожку
- во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку

- возвращаться на старт по крайней дорожке; при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны
- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке

ПРЫЖКИ

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление ученика на ноги.

Ученик должен:

- класть грабли зубьями вниз
- не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет
- выполнять прыжки поочерёдно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учеником
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега

МЕТАНИЯ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Ученик должен:

- перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Ученик должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры
- 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 гимназии и сообщить о пожаре в пожарную часть

V. Требования безопасности по окончании урока.

Ученик должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь
- организованно покинуть место проведения урока
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь
- вымыть руки с мылом

Задание 3. Ответьте письменно на вопросы теста.

1. Как традиционно называют легкую атлетику?

- а) «королева спорта»;
- б) «царица наук»;
- в) «королева без королевства» ;
- г) «царица полей».

2. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

- а) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- б) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю;
- в) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку;
- г) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.

3. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции.
- г) кроссы.

4. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) шиповки;
- г) чешки.

5. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

- а) не больше трех;
- б) только один;
- в) не больше двух;
- г) не имеет значения

Ответь на вопросы письменно, сфотографируй и перешли в Ватсап преподавателю.