

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

“Берёзовская средняя общеобразовательная школа”

663845 Красноярский край, Нижнеингашский район, п. Канифольный,
ул. Школьная, д. 38, тел. 8-39(171)-32-4-73, email: bersosh@yandex.ru

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического совета

Протокол № 1

от «___» августа 202__г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
школы по УВР

_____М.Д. Юдина

«___» августа 202__ г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ
«Берёзовская СОШ»

_____М.С. Ясева

«___» _____ 202__ г.

**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре**

Класс

9

Учитель - разработчик

Левданский С.Л.

Учебный год

2023-2024

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Образовательная программа основного общего образования МБОУ «Берёзовская СОШ» (утверждена приказом директора от 01.09.2015г. №70/21-о);
- Методических рекомендаций по формированию учебных планов для организации образовательного процесса детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных организациях Красноярского края, реализующих адаптированные общеобразовательные программы от 31.08.2020г. №71/3-о.
- Календарный учебный график МБОУ «Берёзовская СОШ» (утверждён приказом директора от 27.08.2020г.№70/2-о);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы МБОУ «Берёзовская СОШ» (утверждена приказом директора от 01.09.2015г. №70/21-о)
- Данная рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основе программы для обучения детей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (5-9 кл.) под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Владос» 2012 г.

Программа для 8 класса рассчитана на 102 часа – по 3 часа в неделю, 34 недели.

Программа физического воспитания учащихся 8 (коррекционного) класса является продолжением программы 7 класса для обучающихся VIII вида, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Цель адаптированной программы:

Обучающая: сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся.

Воспитательная: воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность, формирование устойчивого отношения к занятиям по физкультуре.

Коррекционная: коррекция и компенсация нарушений физического развития, развитие двигательных возможностей в процессе обучения, формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

У многих детей имеются нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, физического и психического развития, а также нарушения моторики, поэтому необходимо знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Программа состоит из следующих основных разделов:

- Легкая атлетика;
- Гимнастика;
- Лыжная подготовка;
- Подвижные игры

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

По данной программе занимаются:

Тарасов Матвей На контакт идет с осторожностью. Инструкцию понимает после повтора или разъяснения. Деятельность нецеленаправленная. Сформированность пространственно-временных представлений низкая. Помощь принимает частично.

Дубренский Дмитрий На контакт идет легко. Инструкцию понимает после повтора или разъяснения. Деятельность нецеленаправленная. Сформированность пространственно-временных представлений недостаточная. Принимает помощь.

Доловов Виктор На контакт идет легко. Инструкцию понимает после повтора или разъяснения. Деятельность нецеленаправленная. Сформированность пространственно-временных представлений не достаточная. Принимает помощь. Физически развит.

Учитывая данные особенности, на уроках применяю индивидуальный подход к каждому ребенку. При изучении практических навыков применяю игровую форму. Поддерживаю на уроке благоприятную для занятий обстановку.

Основные требования к ЗУН учащихся 9 класса.

Учащиеся должны знать: Положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания, строевые команды; выполнять высокий старт, бегать в медленном темпе 3 мин., быстро пробежать 60 м.; прыгать в длину и высоту, толкаясь одной ногой и мягко приземляясь на две; метать малый мяч с места правой и левой рукой; что входит в лыжный инвентарь; как выбрать лыжи и палки по росту; как должен одеться лыжник; содержание одной - двух разученных игр, правила: как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как приземлиться.

Уметь: Выполнять строевые команды, повороты направо, налево (переступанием); сохранять равновесие на г/скамейке с предметом в руках; лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз; согласовывать движения рук и ног в лазании по г/стенке; коллективно переносить гимнастические снаряды, правильно выбирать лыжи и палки для занятий; выполнять повороты на месте вокруг пяток в правую и левую стороны; выполнять спуск в основной стойке; преодолевать до 1500 м, ловить и передавать мяч; выполнять команды.

Содержание программы учебного курса

Правильная осанка и дыхание во время занятий физическими упражнениями. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

I четверть – 27 часов

Легкая атлетика 27 ч

ОРУ, коррекционные упражнения

Обучение правильному дыханию

Ходьба с изменением направления, скрестным шагом, бег в равномерном темпе

Беговые упражнения

Кроссовый бег 300-500м.

Бег на 30-60м., бег 4х9м

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.

Обучение метанию малого мяча в цель и на дальность

Метание малого мяча из различных исходных положений

Упражнения с высоким подниманием бедра

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Прыжки в высоту с разбега, способом «перешагивание»

II четверть – 21 час

Гимнастика 11 часов

Обучение строевым упражнениям

Размыкания

Ходьба по заданным ориентирам

Ходьба по узкой гимнастической скамейке

Обучение лазанию и перелезанию.

Лазание по гимнастической стенке

Упражнения на развитие ловкости и координационных способностей

Упражнения на развитие на развитие силы мышц плечевого пояса

Упражнения на развитие гибкости

Упражнения на развитие вестибулярного аппарата, равновесия

Волейбол –10 часов

Обучение техники приемов

Отработка ударов и розыгрыша мяча

Правила игры в пионербол.

Правила игры в волейбол.

Техника подачи, приема и передачи мяча

Игры с элементами пионербола

Игры с элементами волейбола

Учебные игры

III-четверть -31 часов

Лыжная подготовка – 23 час

Передвижение на лыжах попеременным 2х- шажным ходом

Передвижение на лыжах до 1 км.

Преодоление дистанции 1,5-2 км.

Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.

Торможение «плугом»

Подъем по склону ступающим шагом

Поворот переступанием в движении

Спуск с пологого склона в основной стойке

Подъем в пологий склон «лесенкой»

Спортивные и подвижные игры -9 часов

Баскетбол – 9 часов

Техника владения мячом.

Прием и передачи мяча

Отработка ударов
Обучение техники приемов
Игры с элементами баскетбола
Обучение передвижению с мячом
Техника броска в корзину

IV четверть -23 часа

Гимнастика – 10 час

Упражнения с удержанием груза
Упражнения на развитие мышц мелкой моторики
Упражнения со скакалками, с набивными мячами
Упражнения с большими обручами
Прыжковые упражнения с предметами.
Обучение строевой ходьбе с соблюдением дистанции
ОРУ. ЗУН опорного прыжка через г/козла
О.Р.У. со скакалкой.
Обучение элементам акробатических упражнений. Лазанье по гимнастической скамейке Сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.
Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза.
Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; поворот боком
Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат - количество). Прыжок согнув ноги через козла, в ширину.

Легкая атлетика – 12 часов

Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).
Бег с низкого старта.
Старты из различных положений.
Стартовый разгон
Бег на время на 40 м. 60 м. ,бег с ускорением
Медленный бег до 4 мин.
Кроссовый бег на 500 м.
Бег на 80 м с преодолением 3- 4 препятствий.
Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.
Прыжки со скакалкой до 2 минут

Распределение учебного времени программного материала уроков физической культуры

Вид программного материала	
Легкая атлетика	39
Гимнастика	21
Лыжная подготовка	23
Спортивные и подвижные игры.	19
Итого	102

Средства контроля

№ п/п	Вид и тема контроля	Дата проведения		
			план	факт
1	Бег 30 м, 60 м	Сентябрь		
		май		
2	Прыжок в длину с места	Сентябрь		
		май		
3	Метание на дальность	Сентябрь		
		май		
4	Кросс 1000-1200 м	Сентябрь		

Тематическое планирование 9а класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Словарь	Дата	
				план	факт
I четверть – 27 часов					
Легкая атлетика					
1.	Вводный инструктаж по ОТ. Беседа о гигиене спорта и о вреде курения и алкоголя. Кросс. ОРУ. Прыжки и бег на развитие двигательных качеств.	1	Спринт	01.09.23	
2.	Ходьба на скорость (до 15-20 мин.).	1		06.09.23	
3.	Прохождение на скорость отрезков от 50—100 м. Ходьба группами на перегонки.	1		07.09.23	
4.	Ходьба по пересеченной местности до 1,5 — 2 км.	1		13.09.23	
5.	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.	1	Фаза полета	14.09.23	
6.	Бег в медленном темпе до 8— 12 мин. Лапта.	1	Заступ	15.09.23	
7.	Бег с ускорением; бег на 60 м - 4 раза за урок;	1		20.09.23	
8.	бег на 100 м — 2 раза за урок. Футбол.	1	Отталкивание	21.09.23	
9.	Бег на 100 м с различного старта на результат. Лапта.	1		22.09.23	
10.	Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности.	1		27.09.23	
11.	Эстафета 4 по 100 м. Футбол.	1		28.09.23	
12.	Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.	1	Ускорение	29.09.23	
13.	Выпрыгивания и спрыгивания с препятствиями высотой до 1 м.	1		04.10.23	
14.	Выпрыгивания и спрыгивания с препятствиями высотой до 1 м.	1		05.10.23	
15.	Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнением.	1		06.10.23	

16.	Прыжок в длину с места на результат.	1		11.09.23	
17.	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе.	1		12.09.23	
18.	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.	1		13.10.23	
19.	Прыжок с разбега способом «перешагивание»	1	Силой, подъем разгибом	18.10.23	
20.	Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной».	1		19.10.23	
21.	Передача набивного мяча в колонне.	1		20.10.23	
22.	Передача нескольких предметов в кругу	1	Дифференциация	25.10.23	
23.	Броски набивного 3 кг мяча различными способами, на результат.	1		26.10.23	
24.	Метание в цель.	1	Соскок	27.10.23	
25.	Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.	1		08.11.23	
26.	Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений.	1		09.11.23	
27.	Подведение итогов первой четверти. П/и «метко в цель».	1		10.11.23	
II четверть – 21 час					
Гимнастика – 11 часов					
28.	Вводный инструктаж по ОТ. Беседа о гигиене спорта. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила. Лазание по гимнастической стенке различными способами.	1	Пауза, отдача	15.10.23	
29.	Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.	1		16.11.23	
30.	Регулировка дыхания после длительных пробежек, при играх.	1	Тактика	17.11.23	
31.	Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок.	1	Отскок	22.11.23	

32.	Различные взмахи ногой.	1		23.11.23	
33.	Приседание на одной ноге.	1		24.11.23	
34.	Кувырки; стойка на голове с согнутыми ногами.	1	Командный фол	29.11.23	
35.	Повороты из положения «мост».	1		30.11.23	
36.	Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке, по канату.	1	Кистевой бросок	01.12.23	
37.	Опорный прыжок через козла.	1		06.12.23	
38.	Преодоление полосы препятствий.	1		07.12.23	
Волейбол – 10 часов					
39.	Вводный инструктаж по ОТ. Волейбол. ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Стойка и перемещение игрока. Прием и передача мяча и подачи. Наказания при нарушении правил игры.	1	Сброс	08.12.23	
40.	Стойка и перемещение игрока. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Прямой нападающий удар после подбрасывание мяча партнером.	1		13.12.23	
41.	Верхняя прямая передача в прыжке и без прыжка. Прямой нападающий удар после подбрасывание мяча партнером.	1		14.12.23	
42.	Прямой нападающий удар через сетку. Блок.	1	Техника	15.12.23	
43.	Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки. Прямой нападающий удар через сетку. Блок.	1	Розыгрыш	20.12.23	
44.	Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Прямой нападающий удар через сетку. Блок.	1		21.12.23	
45.	Верхняя передача мяча после перемещения.	1		22.12.23	
46.	Подача нижняя и верхняя прямые. Прием подачи.	1	Расстановка	27.12.23	
47.	Передача над собой во встречных колоннах.	1		28.12.23	

48.	Волейбол. Подведение итогов четверти.	1		29.12.23	
III четверть – 31 час					
4. Лыжи – 23 часа					
49.	Вводный инструктаж по ОТ. Формы одежды. Обморожение и способы первой мед. помощь при обморожении.	1	Цикличное		
50.	Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1			
51.	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.	1			
52.	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.				
53.	Одновременный двухшажный ход.	1	Темп		
54.	Поворот махом на месте.				
55.	Поворот махом на месте.	1			
56.	Комбинированное торможение лыжами и палками.	1			
57.	Обучение правильному падению при прохождении спусков.	1			
58.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1			
59.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м				
60.	Повторное передвижение в быстром темпе на кругу 150-200 м	1	Техника		
61.	Передвижение на лыжах до 3 км (мальчики).	1			
62.	Лыжные эстафеты. П/и «Попади в круг».	1			
63.	Преодоление на лыжах до 2-2,5 км П/и «Переставь флажок».	1			
64.	Техники скоростного передвижения на лыжах. П/и «Кто быстрее».	1	Отдача		
65.	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние 1,5м.	1			

66.	Игры на лыжах «Кто дальше?», «Пятнашки простые»	1	торможение		
67.	Тестирование техники выполнения ранее освоенных лыжных ходов(к/з)	1			
68.	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние 1,5км.	1			
69.	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние 1,5км.				
70.	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние 1,5км.				
71.	Преодоление в быстром темпе 100-120м любым ходом	1			
5. Подвижные игры – 9 часов					
72.	Вводный инструктаж по ОТ. ОРУ. Ходьба и бег. Эстафеты с прыжками.	1			
73.	Правильное ведение мяча с передачей бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	1			
74.	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий.	1			
75.	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Штрафной бросок. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита.	1			
76.	Бросок мяча одной рукой с близкого расстояние после ловли мяча в движении. Личная защита. Штрафной бросок. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Сочетание приемов и остановок игроков. Штрафной бросок	1			
77.	Передача мяча разными способами на месте. Личная защита. Броски в корзину с разных позиций и расстояний. Личная защита.	1			
78.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места Личная защита. Учебная игра баскетбол.	1			
79.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Учебная игра баскетбол.	1			
80.	Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам. Подведение итогов				

	четверти.				
IV четверть – 22 часа					
6. Гимнастика – 10 часов					
81.	Вводный инструктаж по ОТ. ОРУ. Строевые упражнения и на развитие пространственно-временной ориентировки.	1	Сомкнись, разомкнись		
82.	Обучение акробатическим элементам. Стойка на лопатках, два кувырка	1			
83.	ОРУ. Обучение акробатическим элементам. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата и равновесия.	1			
84.	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Упражнения с набивными мячами	1	Упор присев		
85.	ОРУ. Выполнение зачетных требований. Упражнения на развитие силовых качеств, гибкости.	1			
86.	ОРУ. Выполнение зачетных требований. Упражнения на развитие силовых качеств, гибкости.	1	Стойка, силовая		
87.	Два последовательных кувырка вперед (для сильных назад).	1			
88.	Ходьба по бревну. Соскок с бревна с сохранением равновесия.	1	Соскок		
89.	Лазанье в три приема на высоту 5м (м), 4м(д). Передвижение в вися на руках (м), смешанные висы (д)(к/з)	1	Прием		
90.	Выполнение зачетных требований	1			
7. Легкая атлетика – 12 часов					
91.	Вводный инструктаж по ОТ. ОРУ. Прыжки на технику исполнения. Прыжки в длину с разбега.	1	Перешагивание		
92.	Прыжок в длину с места на результат.	1			
93.	Прыжки со скалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (10-15	1			

	секунд).				
94.	Прыжок с разбега способом «перешагивание»	1			
95.	Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной».	1			
96.	Специальные беговые упражнения с усложнением на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.	1			
97.	Эстафета 4x100м	1			
98.	Бег в медленном темпе до 8— 12 мин. Лапта.	1			
99.	Бег на 60 м – 4 раза за урок. Бег 200,400 м на результат.	1			
100.	Бег 100 м на результат. Игра в лапту.	1			
101.	Эстафета 4x100м Кроссовый бег на 500-1000 м	1			
102.	Пи «Лапта». Подведение итогов года.				

Материально-техническое обеспечение

Раздел программы	№	Наименование инвентаря	В наличии	Необходимы й минимум для проведения занятия
Гимнастика с основами акробатики	1	Маты гимнастические	12	12
	2	Перекладина гимнастическая	1	1
	3	Стенка гимнастическая	6	6
	4	Канат для лазания с механизмом крепления	1	1
	5	Скамейка гимнастическая жесткая	2	2
	6	Скамья атлетическая наклонная	1	1
	7	Козёл гимнастический	1	1
	8	Мост гимнастический подкидной	1	1
Лыжные гонки	9	Комплект лыжного инвентаря (лыжи, крепления, ботинки, палки)	11 пар 12 м/к	21 пара
Легкая атлетика	10	Мяч для метания	3	3
	11	Флажки разметочные на опоре	4	4
	12	Обруч	8	1 на 2 чел.
	13	Планка для прыжков в высоту	1	1
	14	Стойки для прыжков в высоту	2	2
Подвижные игры	15	Скакалка гимнастическая	20	1 на 2 чел.
	16	Мячи баскетбольные	24	1 на 2 чел.
	17	Стойки волейбольные универсальные	2	2
	18	Сетка волейбольная	1	1
	19	Мячи волейбольные	20	1 на 2 чел.
	20	Мяч набивной (1кг)	3	1
	21	Мяч набивной (2кг)	3	1
	22	Мяч набивной (3кг)	3	1
	23	Палка гимнастическая	10	1 на 2 чел
	24	Баскетбольные кольца	2	2

Критерии и нормы оценки знаний

Возможные личностные результаты освоения АООП включают овладение обучающимися социальными компетенциями, необходимых для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающих становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

Предметные результаты включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению новых знаний и степень самостоятельности в его применений в практической деятельности.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью АООП является достижение возможных результатов освоения образовательной программы обучающихся с у/о.

В целях контроля в 6 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу, прыжкам в длину с места, метанию на дальность.

Промежуточная аттестация проводится в форме среднего арифметического текущих оценок.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Программы для специальных(коррекционных)общеобразовательных школ VIII вида.
Воронкова В.В.,Москва,Владос,2012
2. «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе». Кузнецов В.С., Колдницкий Г.А., Владос, 2004
3. «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности».
Ланда Б.Х., Советский спорт, 2004

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА

Основными причинами травматизма при выполнении физических упражнений являются: недостаточная культура поведения занимающихся; нарушение медицинских требований; неподходящие для занятий одежда и обувь; неудовлетворительное содержание и состояние места занятий; неисправное оборудование и спортивный инвентарь; чрезмерные нагрузки (физические, эмоциональные, психологические), отсутствие страховки и самостраховки, неблагоприятные погодные условия. Как правило, эти причины кроются в нарушении установленных и обязательных для исполнения правил при проведении занятий по физической культуре и спорту.

К травмам может привести и отсутствие разминки перед началом занятий или соревнований. Разминка готовит опорно-двигательный аппарат человека к предстоящим нагрузкам. Во время её проведения мышцы разогреваются, приобретают способность совершать работу с большей амплитудой и быстротой, что значительно снижает возможность травмирования.

Причиной травм во время занятий бегом часто являются неровности грунта (бугры, ямки, рытвины) и неподходящая для этого обувь. Поэтому, особенно при освоении нового маршрута, сначала надо ознакомиться с ним, обратив внимание на травмоопасные участки.

При выполнении упражнений на спортивных снарядах к травмированию могут привести влажные ладони (из-за них можно не удержаться на снаряде, сорваться и упасть). Приземляться на гимнастические маты после выполнения прыжков и соскоков со спортивных снарядов рекомендуется мягко на носки ступней, пружинисто приседая при этом. Если приземляться, выпрямив ноги и спину, можно получить травму позвоночника, суставов, сотрясение мозга.

Купаться и плавать можно только в специально отведённых для этого местах. Берег водоёма должен быть пологим, дно ровным (лучше песчаным), а вода чистой. Нельзя купаться в тех местах, где выше по течению находятся сточные трубы или водопой скота.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

На занятиях по физической культуре и спортивных соревнованиях необходимо строго выполнять следующие общие правила техники безопасности:

ногти на руках должны быть коротко острижены;

очки (только в роговой оправе) закреплены резинкой; длинные волосы заплетены в косичку или завязаны хвостом;

ювелирные украшения (цепочки, серьги, кольца, браслеты), часы перед занятиями надо снять; на уроках физической культуры спортивная форма занимающихся должна соответствовать погодным условиям и видам занятий;

прибывшие без установленной спортивной формы на уроках присутствуют, но к занятиям не допускаются;

во время занятий обучаемые должны следить за своим состоянием, корректировать физическую нагрузку с учётом рекомендаций врача и учителя;

выполнять требования инструкций по технике безопасности и правила соревнований;

во время занятий физическими упражнениями запрещается что-либо жевать, сосать или держать во рту, чтобы исключить случайное попадание пищевых продуктов и других предметов в дыхательные пути; брать спортивный инвентарь без разрешения учителя;

кричать, топтать, грубить, угрожать сопернику, судье, зрителям;

мешать товарищам в момент выполнения ими упражнений на спортивных снарядах; разговаривать по телефону и слушать плеер;

по свистку и команде «Стоп!» учителя обучаемый должен прекратить выполнение упражнения, повернуться к учителю и внимательно выслушать указания, замечания и объяснения.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Во время занятий необходимо соблюдать следующие требования:

бег на стадионе можно проводить только против часовой стрелки; при групповом старте на короткие дистанции бегать разрешается только по своей беговой дорожке; во время бега на дистанции и при финишировании нельзя выполнять «стопорящую» остановку;

перед выполнением прыжков надо тщательно разрыхлить песок в яме — месте приземления — и удалить из песка посторонние предметы;

нельзя выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте и приземляться на руки;

перед метанием мяча и других снарядов необходимо убедиться, нет ли людей в секторе метания;

в мокрую погоду перед метанием следует вытирать снаряды насухо; нельзя выполнять метания и ходить в поле за снарядами без разрешения учителя, а также стоять справа от метаемого (при метании левой рукой — слева);

нельзя пересекать места занятий, где обучаемые выполняют беговые упражнения, прыжки и метание;

не разрешается оставлять без присмотра спортивный инвентарь, грабли и лопаты;

грабли нельзя укладывать зубьями вверх, а беговые туфли шипами вверх.

ГИМНАСТИКА

На занятиях необходимо выполнять следующие меры безопасности:

заниматься разрешается только в обуви с нескользкой подошвой;

при передвижении и установке гимнастических снарядов следует соблюдать осторожность и обеспечивать надёжность их крепления;

в местах соскоков гимнастические маты должны быть уложены так, чтобы их поверхность была ровной;

заниматься на гимнастических снарядах можно только под руководством учителя или его помощника;

нельзя выполнять упражнения на загрязнённых снарядах, без страховки, с влажными ладонями или свежими мозолями на них;

не разрешается находиться рядом с гимнастическим снарядом при выполнении на нём упражнения другим обучающимся;

при выполнении упражнений потоком (один за другим) следует соблюдать установленные интервалы и дистанцию;

при потере равновесия стремиться не допустить падения на прямые руки;

падая вперёд, надо стараться перейти в упор лёжа на согнутых руках или сделать кувырок вперёд; падая спиной, следует отставить согнутую ногу назад, присесть, сгруппироваться и выполнить перекат назад.

ПОДВИЖНЫЕ И НАРОДНЫЕ ИГРЫ

На самочувствие и физическое состояние человека благоприятно влияют подвижные и народные игры. Однако при их проведении необходимо строго выполнять следующие правила безопасности:

участники игры должны внимательно слушать и строго выполнять указания (сигналы) учителя и капитана команды;

перед игрой они должны провести разминку;

во время игры следует соблюдать установленные правила, избегать столкновений, ударов и толчков;

при падении надо сгруппироваться и как можно быстрее встать на ноги;

если спортивный инвентарь или оборудование вышли из строя, следует прекратить игру и устранить неисправности.

БАСКЕТБОЛ

Наиболее типичными травмами в этой игре являются вывихи, переломы костей кисти и пальцев, разрывы ахиллова сухожилия, повреждения голеностопного и коленного суставов.

На занятиях, чтобы исключить травмирование, необходимо выполнять следующие правила:

играть разрешается только на чистой и сухой площадке с нескользким покрытием;

соревнования и тренировки можно проводить на спортивных площадках и в залах, соответствующих правилам игры;

выполнять требования и указания судьи, учителя, тренера, капитана команды следует беспрекословно;

недопустимо умышленно бросать или отбивать мяч в игрока;

при приёме мяча не следует выставлять вперёд пальцы рук;

нельзя хватать, удерживать, тянуть, ударять, обхватывать, толкать и отталкиваться от игрока команды соперников, отбирать у него мяч вдвоём, втроём и т. д., а также сзади.

ВОЛЕЙБОЛ

Травмы волейболисты чаще всего получают при падениях, прыжках и блокировке мяча. Наиболее типичными из них являются растяжения связок и мышц, ушибы тела и пальцев рук. Несколько реже происходят переломы и вывихи плечевого сустава, пальцев рук, разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава, повреждения коленных суставов. Профилактика травматизма заключается в соблюдении следующих правил:

занятия и соревнования должны проводиться на сухой площадке (в зале на сухом полу);

при температуре воздуха +10 °С и выше следует использовать так называемую короткую спортивную форму (трусы, майку), а при температуре ниже +10 °С — длинную (тренировочный костюм);

перед изучением техники приёма и передачи мяча, нападающего удара и блока следует проделать несколько разминочных упражнений для пальцев;

перед отработкой защитных действий надо изучить и практически освоить технику способов падения и приземления;

во время игры необходимо пользоваться защитными приспособлениями (наколенники, налокотники);

нельзя использовать мячи нестандартных размеров и массы; выставлять пальцы рук навстречу летящему мячу;

сгибать руки в локтях при приёме мяча снизу; после прыжков приземляться в широкую стойку на согнутые ноги.

ФУТБОЛ

Наиболее распространёнными травмами футболистов являются повреждения связок, менисков коленных суставов и сумочно-связочного аппарата голеностопного сустава, растяжения и разрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц; сотрясение головного мозга; ушибы тела при столкновениях и неудачных падениях. Избежать травмирования во время тренировок и игр поможет соблюдение следующих правил:

занятия и игры следует проводить на поле с ровным покрытием (без ям, канав, бугров, луж, камней и других посторонних предметов), расположенном вдали от дорожных магистралей;

занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры;

перед тренировкой и игрой необходимо проверить прочность и устойчивость футбольных ворот;

во время занятий и игр на футбольном поле, а также за воротами и в 10 м от них не должно быть посторонних лиц;

во время игры следует соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы (ставить соперникам подножки, хватать и толкать их в спину, наносить удары руками и другими частями тела); запрещены опасная игра прямой ногой и подкаты сзади;

при выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях надо применять приёмы самостраховки (приземления и кувырки в группировке, перекаты);

при плохом самочувствии, болях в мышцах и суставах ног занятия следует прекратить и обратиться к учителю, а при необходимости к врачу.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

На тренировках и соревнованиях травмирование чаще всего происходит в местах, где мало снега, на обледенелых склонах, если снег покрыт коркой, там, где растёт кустарник, торчат пни, лежат камни. В морозную погоду возможны обморожения лица, рук, ног. Занимаясь лыжной подготовкой, необходимо выполнять следующие правила безопасности:

подбирать в зависимости от погодных условий и установленных требований подходящие для занятий и соревнований одежду и обувь; иметь исправный спортивный инвентарь;

при следовании к месту занятий через проезжую часть дороги надо обязательно снимать лыжи и держать их в руках;

лыжню для самостоятельных занятий следует прокладывать в защищённом от ветра месте, она не должна пересекать железнодорожные пути, автомобильные дороги, замёрзшие водоёмы, густые заросли кустарника;

следуя по лыжне в колонне, надо сохранять дистанцию 3—4 м от впереди идущего лыжника; при спусках нельзя выставлять лыжные палки перед собой;

при вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону;

при падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу;

нельзя обгонять других лыжников на узких участках дистанции, останавливаться на спусках и пересекать лыжню;

если пришлось сойти с дистанции по какойлибо причине, необходимо обязательно предупредить об этом учителя через других учащихся или лично;

при первых признаках обморожения или плохом самочувствии надо немедленно прекратить занятия и сообщить об этом учителю.