**МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Фронтальная беседа:

Где проходят уроки в школе?

Нужна ли предварительная подготовка к урокам?

Какой урок проходит в спортивном зале?

**Задание № 1.** Отгадайте ребус.

Ответ: Безопасность

Фронтальная беседа:

Что такое безопасность?

Что необходимо для обеспечения безопасности?

*Безопасность* – 1) состояние, при котором не угрожает опасность, есть защита от опасности («Словарь русского языка» С. И. Ожегова);

 2) отсутствие недопустимого риска, связанного с возможностью причинения вреда и (или) нанесения ущерба;

*Безопасность человека* – такое состояние [человека](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA), когда действие внешних и внутренних факторов не приводит к плохому состоянию, ухудшению функционирования и развития [организма](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC), [сознания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%28%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%29), [психики](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D0%BA%D0%B0) и человека в целом и не препятствует достижению определённых желательных для человека целей

Для обеспечения безопасности необходимо предвидеть и распознать опасность, стараться избегать ее, а в случае необходимости быстро действовать для ее предотвращения или минимизировать последствия.

В школе с опасностью можно встретиться на лестнице, в столовой, в актовом зале, в спортзале, в кабинете химии, на переменах, а также в раздевалках.

Рассмотрите два изображения. Ответьте на вопросы

Во что одеты дети?

Под изображением А) в школьную форму, под Б) в спортивную форму.

В чем разница этих форм?

Как вы считаете, зачем нужна спортивная одежда/форма?

В школьной форме ходят в школу, на школьные праздники и концерты, а в спортивной занимаются физической культурой и спортом.

Спортивная форма - это обязательное требование к проведению занятий по физической культуре. Она не сковывает движения, в ней комфортно и удобно заниматься физической культурой.

Назовите элементы спортивной формы:

Основными элементами спортивной формы являются: короткая форма, длинная форма, кроссовки и носки.

**Задание № 2.** Соедините элементы одежды с их ролью в обеспечении безопасности на уроках физической культуры.

Ответы: 1 – *в, г*; 2 – *а, д*; 3 – *е*; 4 – *б*.

Для чего необходимо переодеваться для занятий на уроках физической культурой?

В соответствии с гигиеническими требованиями и с повышенным потоотделением при двигательной активности после занятия необходимо переодеться. Несоблюдение правил гигиены, может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

Спортивная одежда после урока физической культуры становится влажной от пота и, если ее не сменить, можно легко подхватить простуду, войдя в класс с открытой форточкой или после проветривания.

Потная и влажная ткань — идеальное место для образования всевозможных бактерий, которые способны вызывать различные болезни кожи: дерматиты, воспаление.

Так же неприятный запах пота может оттолкнуть окружающих от общения.

Каких травмы можно избежать при использовании спортивной обуви?

Кроссовки фиксируют голеностоп, что позволяет избежать подворачивание стопы, Антискользящий протектор на подошве спортивной обуви обеспечивает устойчивость во время движений, который позволяет избежать проскальзывания, а значит предотвращает падение.

***Краткая историческая справка:***

*(можно предложить отдельным ученикам самостоятельно подготовить сообщение по данной теме)*

История спортивной одежды уходит своими корнями в глубокую древность.

На протяжении всей истории человечества большинство людей вело достаточно активный образ жизни. Но в древние времена специальной одежды для спорта и активного отдыха не существовало. Буквально два столетия назад люди еще не знали, что такое спортивная одежда и зачем она нужна.

Двести лет назад в качестве одежды для охоты и спортивных занятий использовалась более менее удобная и практичная повседневная одежда. Мужчины закатывали рукава рубашек и штанины брюк.

Примечательно, что во многом появление спортивной одежды обязано своим появлением… футболу. Дело в том, что популярным это спортивное развлечение стало лишь в середине 19-ого века. Точнее, жители сельской местности играли в футбол задолго до этого. А вот в городах эта игра стала популярной в результате индустриализации – сельские жители стали приезжать на заработки в города и привезли с собой такое развлечение как футбол. В результате, игра стала настолько популярной, что превратилась в городской вид спорта. В футбол играли в университетах. Именно университетские команды одними из первых задумались о форме, которая бы отличала их от команд других учебных заведений. Поэтому первая спортивная форма обычно украшалась гербами и эмблемами университетов. Ну, и об удобстве спортивной одежды тоже стали заботиться.

Пример футбольной формы вдохновил и любителей других спортивных развлечений. Как результат, в конце 19-ого века уже существовала такая одежда как спортивная форма. Теперь для тренировок использовали уже не практичные повседневные и комфортные прогулочные изделия, а специально разработанную спортивную одежду.

Решающим фактором в прогрессе спортивной одежды стало изобретение швейной машины и ее техническое совершенствование, которое предоставило возможность еще в ХІХ ст. поставить на промышленную основу производство одежды и аксессуаров и стало базой для развития в следующем веке мощной индустрии спортивной одежды с разветвленной инфраструктурой.

20-30 гг. XX столетия стали поворотным моментом в истории спортивной одежды. Спорт стал модным, а спортивная форма сала походить на современную.

Уроки физической культурой проходят на спортивной базе школы (в спортзале или на спортивных площадках). В каждой школе при спортивном зале есть 2 небольших помещения для переодевания. Как называются эти помещения?

*Раздевалка* – 1) помещение для раздевания или переодевания (Новый толково-словообразовательный словарь русского языка под ред. Т. Ф. Ефремовой);

 2) помещение, в котором раздеваются, гардероб («Словарь русского языка» С. И. Ожегова).

В нормативных документах, например, в Московских городских строительных нормах общеобразовательных учреждений, данные помещения называются РАЗДЕВАЛЬНЫМИ.

**Задание № 3.** Рассмотрите фотографию раздевалки спортзала. Найдите элементы, к которым нужно относится с осторожностью. Поясните свой ответ.

Раздевалка – место повышенной опасности, так как в ней можно получить очень тяжелую травму.

Необходимо обратить внимание на острые углы скамейки и крючки, угол батареи, кафельный пол. Об эти элементы можно удариться либо упасть на них и получить травму

На примере раздевалки спортзала своей школы назовите опасные элементы.

Например, двери, скользкий кафельный пол, выступающие элементы помещения, панели на потолке…

Для обеспечения безопасности в раздевалках требуется соблюдать определенные правила.

**Задание № 4** для работы в группах: учащимся предлагается самостоятельно разработать правила поведения в спортивных раздевалках (*дети могут описать изображения, придумать и изобразить в виде знака свое правило поведения, оригинально озвучить правила*).

Подводится итог работы в группах: команды составляют единый перечень правил для памятки в раздевалки спортзала.

Раздевалка спортзала является одним из мест повышенной опасности в школе. Для предотвращения травм требуется соблюдать правила поведения:

* в раздевалках нельзя бегать, толкаться, прыгать, шалить, вставать на скамейки, мусорить, грубо вести себя по отношению к другим учащимся. загораживать проходы и мешать свободному перемещению других учащихся;
* одеваться надо спокойно, не разбрасывая вещей: вещи необходимо аккуратно повесить на крючки или положить на скамейки, а обувь поставить под них;
* при открывании и закрывании дверей будьте осторожны: не подставляйте пальцы, не хлопайте дверью, не держите дверь;
* находиться в раздевалках можно только до начала и после урока физической культуры по разрешению учителя и под его контролем;

А в случае несчастного случая или возникновения конфликтной ситуации в раздевалке учащиеся должны немедленно сообщить об этом учителю.