



***ТЕМА: Техника  
безопасности на  
уроках гимнастики.***

***Составила презентацию  
к вводному уроку:  
Годовикова М.В. учитель  
физической культуры***

# I. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

## *Учащийся должен:*

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- канат не должен иметь порывов и узлов;
- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;
- поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервал и дистанцию.

Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Учащийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

## II. Требования безопасности перед началом занятий

*Учащийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

Не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.

Высоту перекладины устанавливайте в положении, когда она лежит на полу.

Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время ее установки.

Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

### III. Требования безопасности во время занятий

#### *Учащийся должен:*

- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;
- вытирать руки насухо, использовать магнезию;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;
- при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;
- переходить от снаряда к снаряду организовано, по общей команде, способом, указанным учителем.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем. Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.

Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку стоя за снарядом.

Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

## IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

### *Учащийся 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 в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

## V. Требования безопасности по окончании занятий

*Учащийся должен:*

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

# Уроки гимнастики включают в себя следующие разделы:

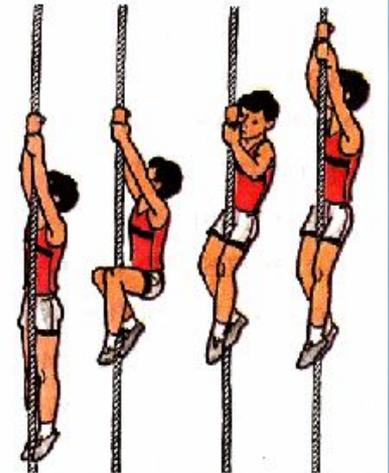
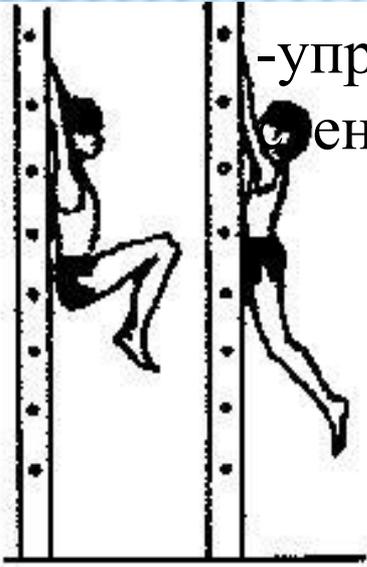
1. Строевые упражнения и передвижения, повороты.

2. Акробатика

3. Упражнения на снарядах:  
- опорные прыжки через коня и козла;  
- упражнения на перекладине;

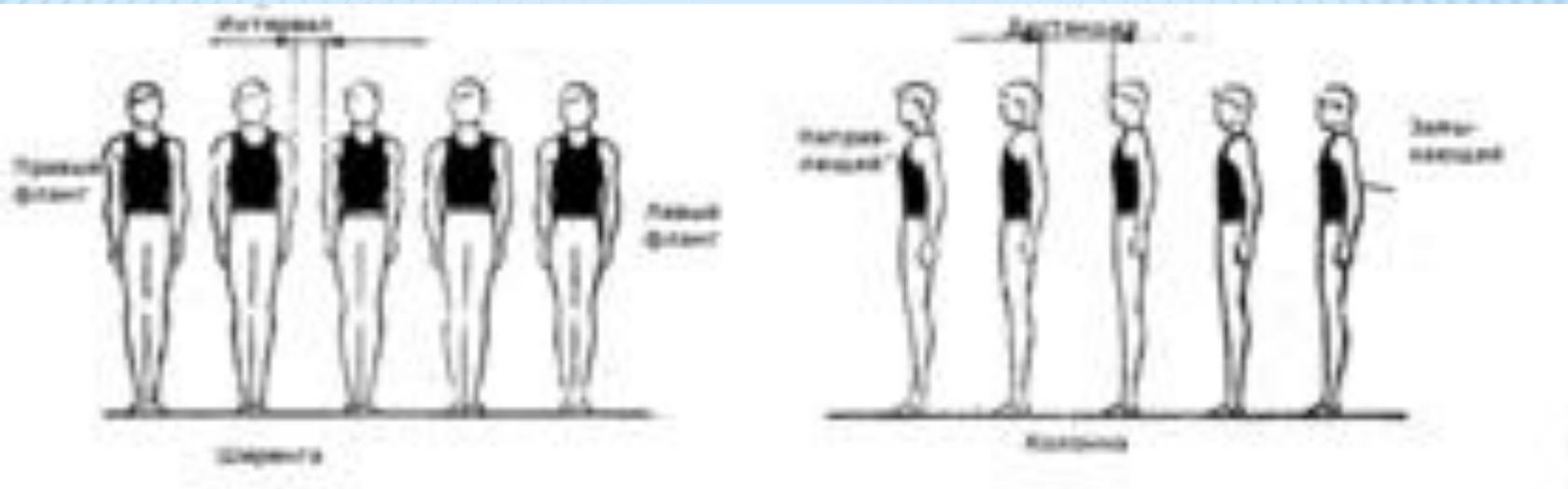
4. Лазанье по канату;

- упражнения на шведской стенке.



# Строевые упражнения и передвижения, повороты.

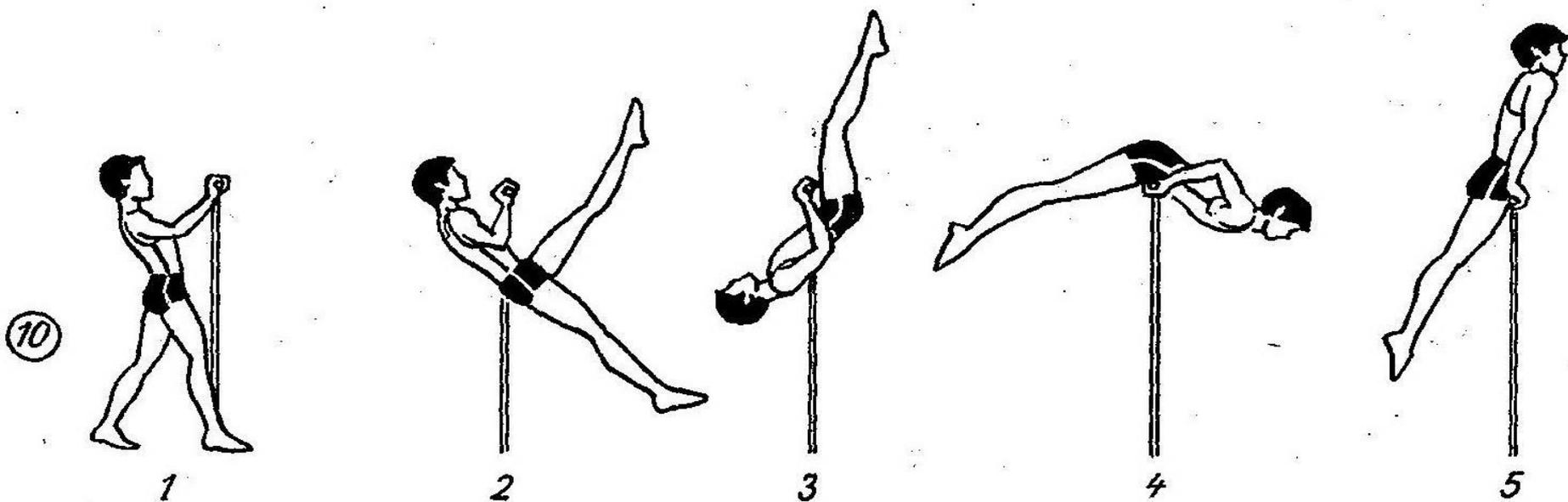
Строевые упражнения. Строевые упражнения - неотъемлемая часть каждого урока.



К строевым приемам относятся действия учащихся по команде «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!», повороты и расчет.

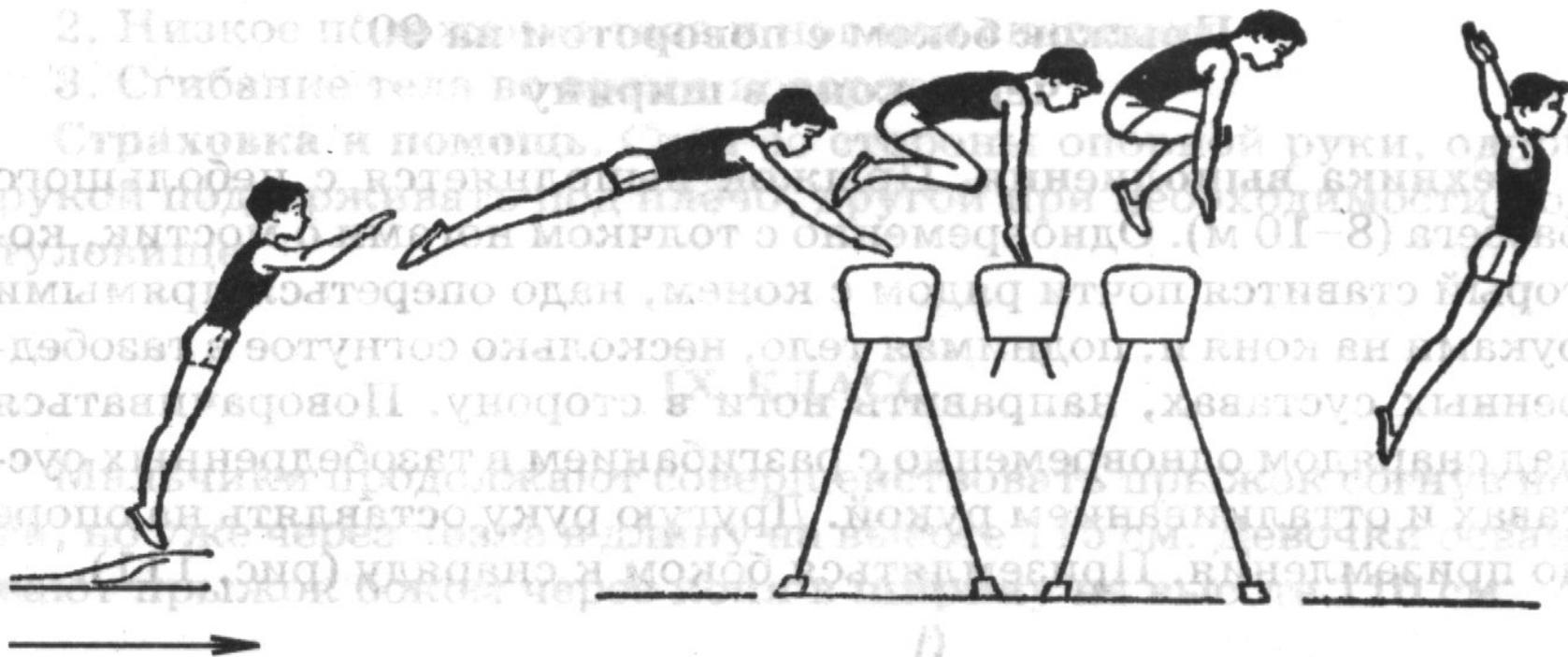
## Перекладина:

- в местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты;
- при укладке матов следить, чтобы их поверхность была ровной;
- при выполнении соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- не выполнять упражнений без страховки;
- не выполнять упражнений с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей;
- не заниматься на неисправных и грязных снарядах.



## Опорный прыжок:

- прочно установить снаряд, проверить его исправность;
- в месте соскока ровно уложить мат;
- проверить исправность мостика;
- не выполнять упражнения без страховки.



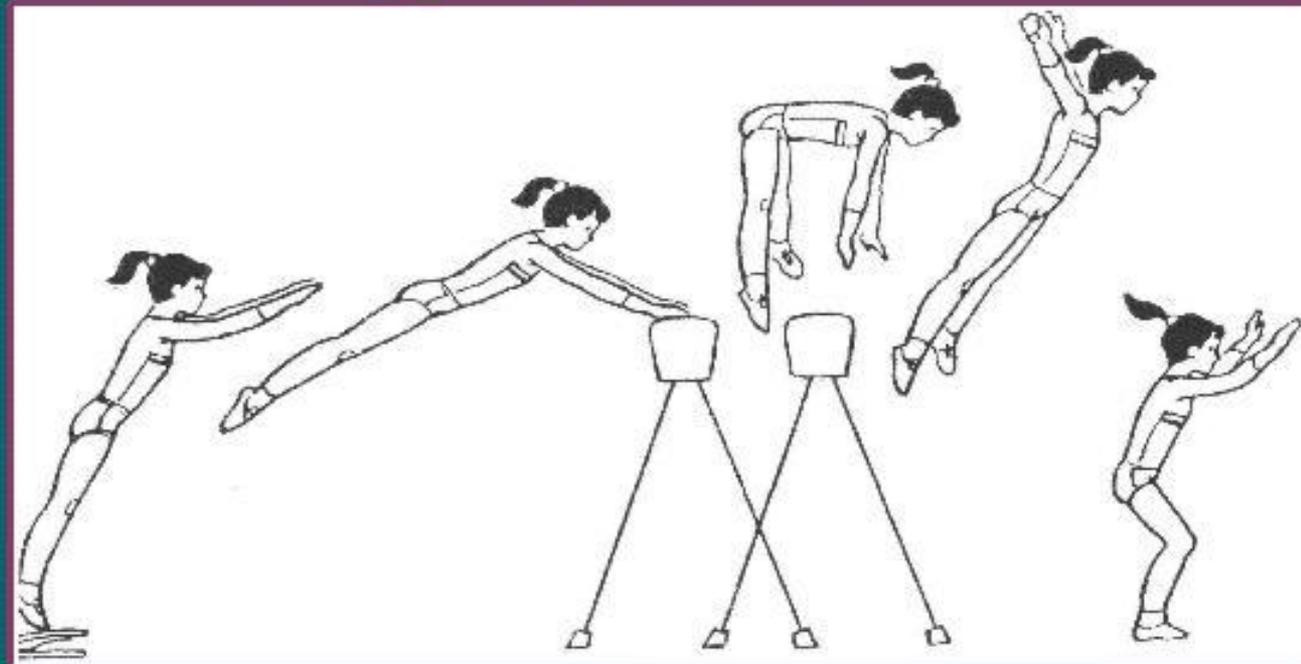
# Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь» девочки:

Фазы прыжка:

-разбег

-наскок на мост

-толчок ногами



-полет до толчка рук

- толчок руками

- полет после толчка рук

-приземление

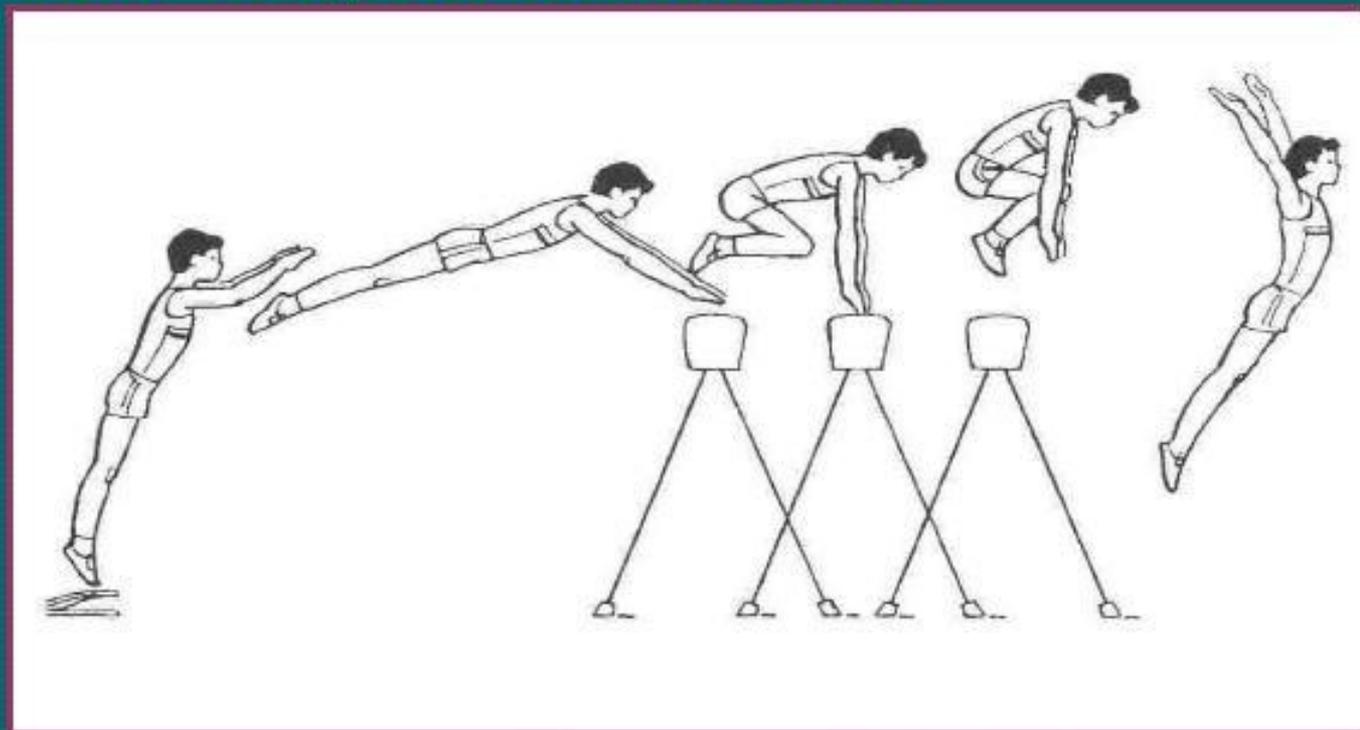
# Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги» мальчишки:

Фазы прыжка:

-разбег

-наскок на мост

-толчок ногами



-полет до толчка рук

- толчок руками

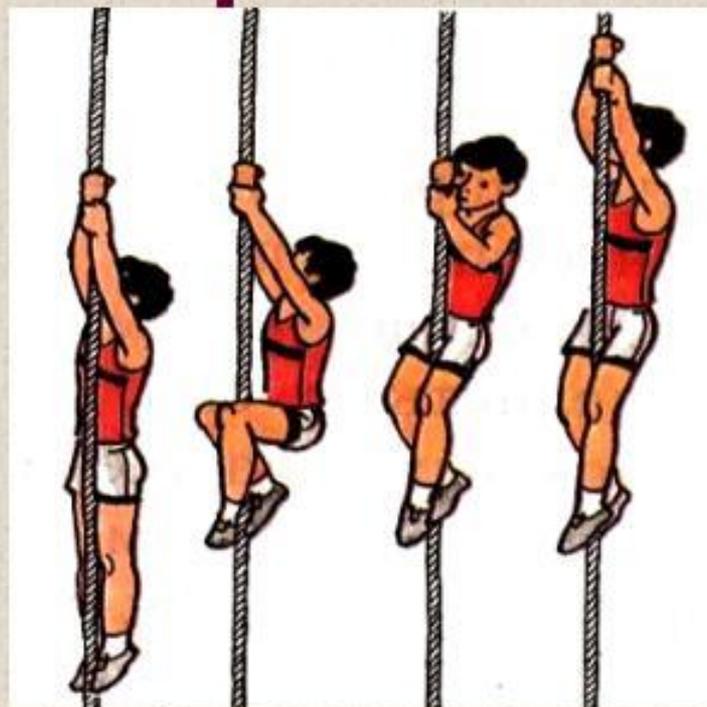
- полет после толчка рук

- приземление

# Канат:

- В месте со скока уложить гимнастические маты;
- правильно спускаться вниз по канату;
- при покраснении кожи или появлении потертостей на ладонях, прекратить выполнение упражнения;
- Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнения другими учащимися.

# Лазание по канату в три приёма



**Повиснув на руках, согни ноги и захвати ими канат между коленями и подъёмами ступней;**

**Выпрями ноги в коленях и согни руки;**

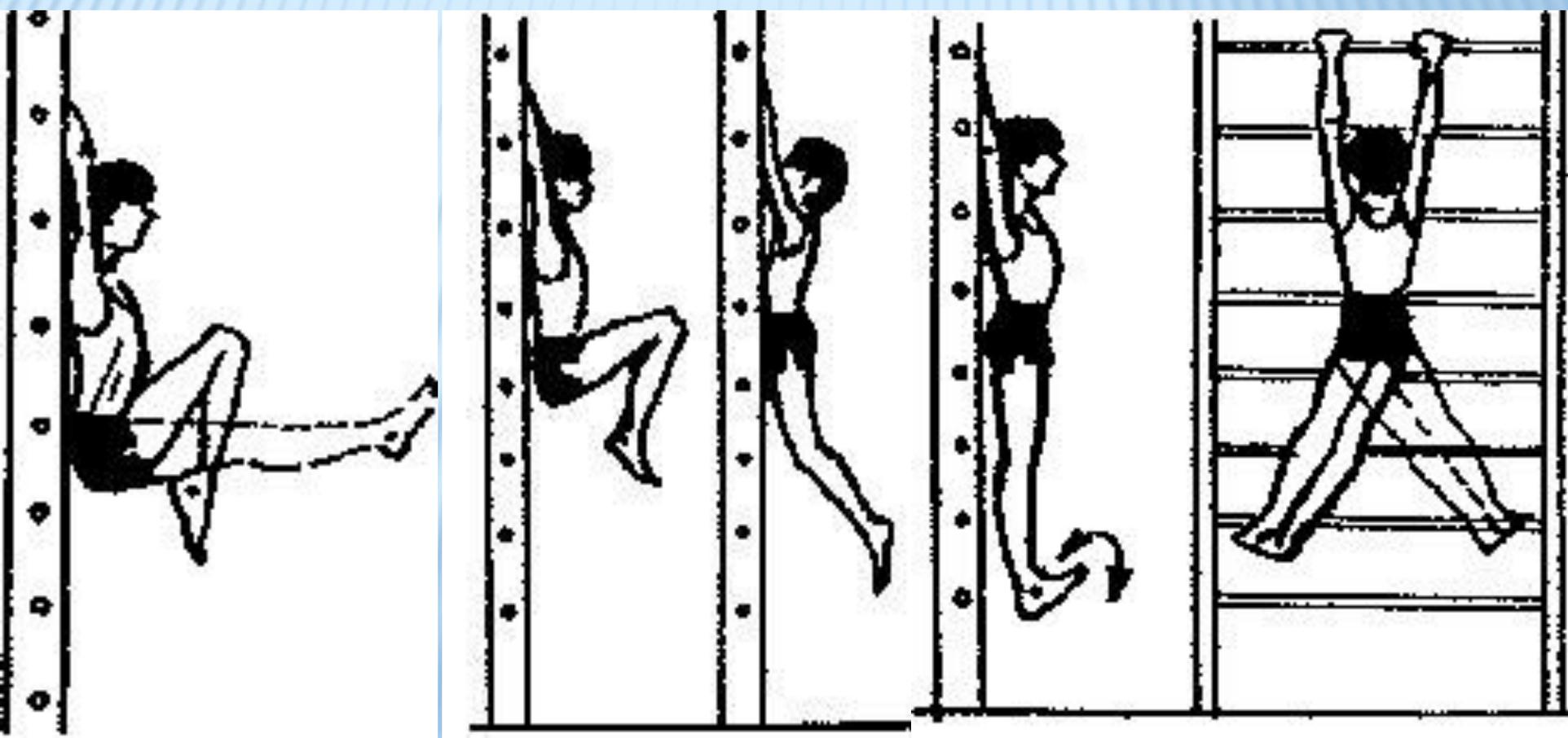
**Удерживая канат ногами (не коленями, а ступнями!), поочерёдно переставляй руки вверх.**

## Шведская стенка:

- на одной стенке нельзя находиться одновременно двум учащимся;
- нельзя прыгать со снаряда; следует спускаться донизу;
- не выполнять упражнений с влажными ладонями, при

# Упражнение на Шведская стенка:

Поднимание ног в висе



# Акробатические упражнения

Для выполнения акробатических упражнений, нужно уметь группироваться сидя, лёжа на спине и в приседе



Рисунок 1 – Группировка  
сидя

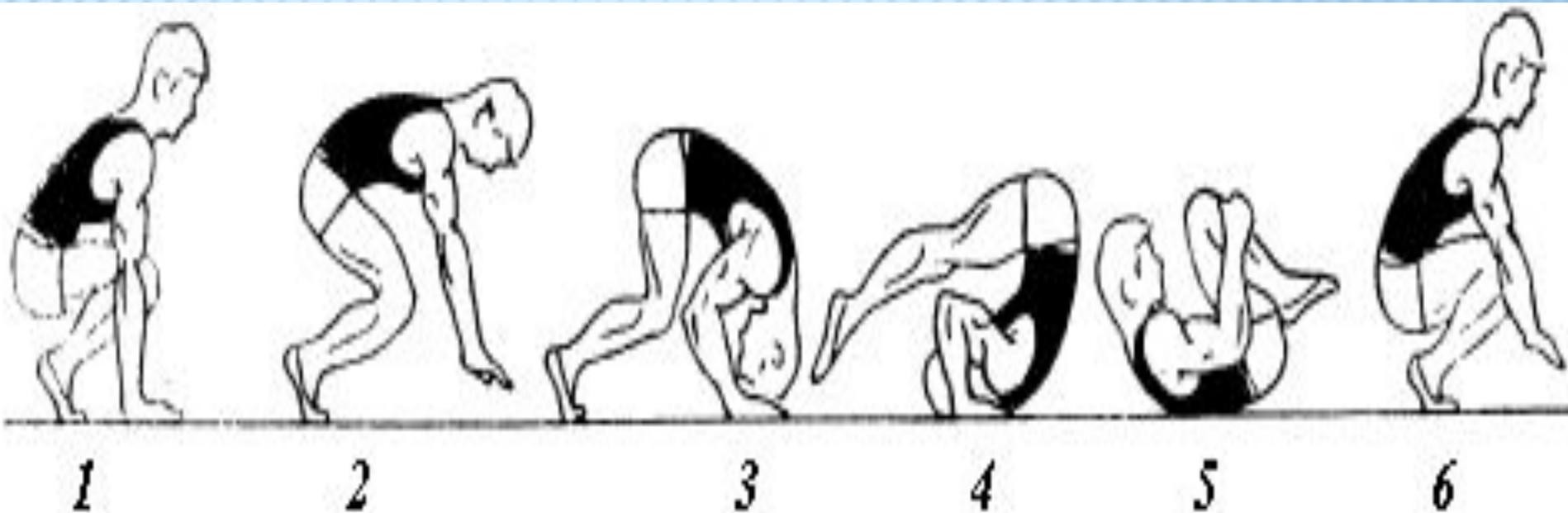


Рисунок 2 - Группировка  
лежа на спине

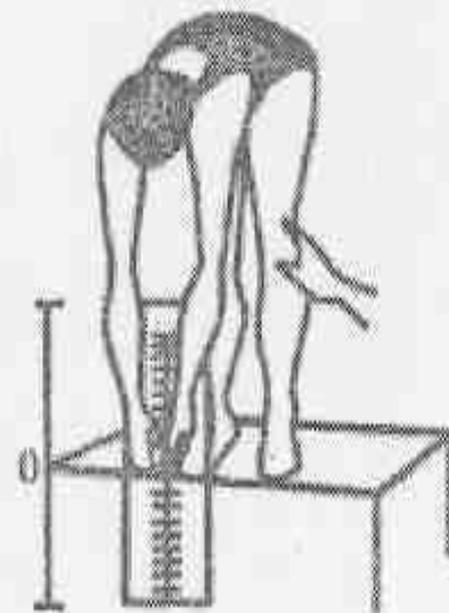
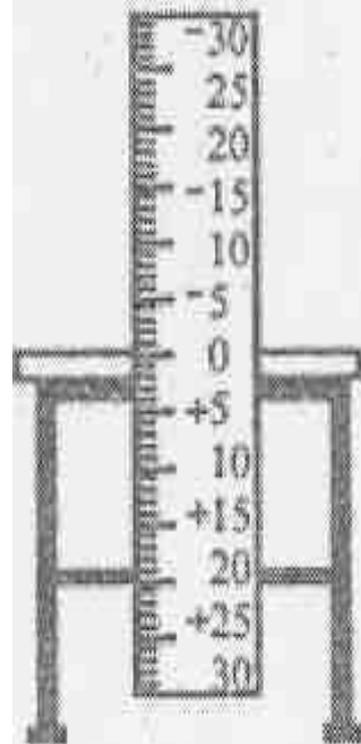
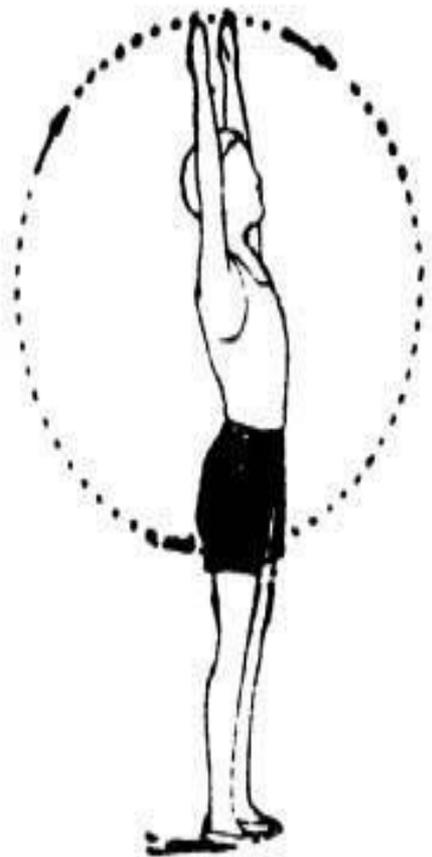


Рисунок 3 – Группировка  
в приседе

После ознакомлений с группировкой можно переходить к изучению кувырков.



Наклон вперёд – вниз с доставанием  
кончиками пальцев и ладонями пола, а так  
же наклон на гибкость со скамейки в ведён  
в программу сдачи норм ГТО.



3

## Самостраховка заключается в способности учащегося:

а) своевременно прекратить выполнение упражнения в тот момент, когда ученик чувствует, что может упасть, сорваться со снаряда;

б) способность выполнить упражнения с достаточной амплитудой, в правильном направлении и с необходимым положением тел (его частей), таким образом, чтобы избежать ушибов, паданий, травм;

Умение самостраховаться совершенствуется по мере изучения движения при целеноправленной помощи учителя физической культуры.

## Литература:

1. Малая энциклопедия Физкультура и спорт- М.: «Радуга» 1982.
2. Энциклопедия для детей Спорт – М.: «Аванта» 2001.
3. И.М. Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников Физическая культура 9-11кл. – М.: «ВЛАДОС» 2003.
4. Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман Физическая культура 5-7 кл.- М.: «Просвещение» 1996.
5. П.К. Петров Методика преподавания гимнастики в школе – М.: «ВЛАДОС» 2000.
6. В. И. Лях Методика физического воспитания учащихся 10-11 кл.-М.: «Просвещение» 2002.
7. В. С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе – М.: «ВЛАДОС» 2002.
8. Г.И. Бергер, Ю.Г. Бергер Урок физкультуры – М.: «ВЛАДОС» 2003