

Учебно-методическое пособие  
при прохождении школьной практики

Санкт – Петербург

2011г.

В учебно-методическом пособии представлено содержание учебного материала в соответствии с государственной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся», под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича, поурочное планирование II четверти (гимнастика, 3 часа в неделю), инструкции по охране труда на занятиях гимнастики для учащихся и учителя, примерный конспект урока. Методическая разработка упорядочивает и облегчает самостоятельную подготовку студентов при прохождении практики и работу куратора практики (преподавателя).

Авторы – составители: С.В. Доброчаева, О.П. Харчилава, (учителя «Школы здоровья и индивидуального обучения»)

## **Требования безопасности при проведении занятий по физической культуре (раздел гимнастики)**

Гимнастический зал должен быть подготовлен к уроку согласно задачам, вытекающим из требований учебной программы.

При разучивании и выполнении наиболее сложных гимнастических упражнений на брусках необходимо применять следующие **методы и способы страховки** в зависимости от упражнений.

*«Размахивание в упоре».*

Разучивается на низких брусках. При размахивании в упоре на предплечьях надо одной рукой держать ученика за руку у плеча (обязательно спереди), а другой, подводя снизу под жердь, подталкивать по ходу маха вперёд под спину, не забывая своевременно убирать руку.

При размахивании в упоре на руках вначале следует поддерживать ученика двумя руками снизу жердей (одной под грудь, другой под спину), усиливая махи, а в дальнейшем подстраховывать, накладывая ладонь на руку ученика выше локтя (удерживая её на жерди).

*«Подъём махом назад из размахивания в упоре на предплечьях».*

Стоя сбоку, одной рукой захватить ученика ближе к плечу, а второй по ходу маха назад подтолкнуть под бедра снизу (под жердями). Если подъём выполняется на концах брусков, можно помогать, усиливая мах двумя руками – одной под живот, а другой под бедра.

*«Подъём махом вперёд из упора на руках».*

Помощь оказывают снизу (рука снизу между жердями). Возможно падение вперёд, когда после подъёма при махе назад плечи остаются впереди. В этом случае надо поддерживать ученика за руку (выше локтя) или быть наготове, подхватить под грудь (снизу).

*«Кувырок вперёд из седа ноги врозь».*

Вначале помогают, подталкивая одной рукой под спину ученика, а другой, держа за ногу (за голень). В дальнейшем помощь оказывают двумя руками, подкладывая их под спину.

*«Подъём разгибом из упора на руках».*

Когда подъём выполняется в сед ноги врозь, помогают лёгким толчком под спину; одной рукой держат в области лопаток, а другой – таза, удерживая его перед разгибом над жердями.

При подъёме в упор держат ученика одной рукой за руку у плеча (сверху), а другую подкладывают под спину и помогают лёгким толчком.

*«Из виса присев на нижней жерди толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь».*

Подложив ладонь под поясницу, энергичным нажимом вверх-вперёд по ходу движения (по отношению к туловищу) помочь приблизить таз к верхней жерди и выйти в упор. Стоять надо под верхней жердью сбоку, лицом к ученику, и к концу толчка ногами другой рукой захватить за голень, помогая удержаться в упоре.

*«Из виса лёжа на нижней жерди подъём переворотом в упор на верхнюю жердь».*

Помощь оказывают двумя руками, держа одной за поясницу, а другой за плечо, стоя сбоку внутри брусьев. При выходе в упор придержать ученика за носок ноги.

*«Спад и подъём завесом с перехватом за верхнюю жердь».*

Сопровождать ученика по ходу движения, придерживая и помогая двумя руками (под спину). Стоять сбоку внутри брусьев. Вначале целесообразно оказать помощь нажимом на бедро маховой ноги.

*«Соскок углом назад».*

Стоя с наружи одной рукой держать за руку (опорную) выше локтя, а другой нажимом сбоку изнутри помочь выполнить соскок. Можно поддерживать ученика сзади двумя руками за поясницу. Если ученик не может правильно выполнить перемах, лучше стоять внутри брусьев и держать его одной рукой за руку у плеча, а другой подтолкнуть (под бедро) ноги в сторону.

При разучивании и выполнении наиболее сложных гимнастических упражнений на перекладине необходимо применять следующие **методы и способы страховки** в зависимости от упражнений:

*«Вис прогнувшись».*

Разучивается на низкой перекладине. Необходимо одной рукой держать ученика за запястье, другой поддерживать за ноги, помогая принять нужное положение. Страховать можно и накладывая ладонь сверху на кисть, прижимая её к снаряду, чтобы не соскользнула.

*«Вис на согнутых ногах».*

Рукой придерживать за голени ближе к стопам, предохраняя от соскальзывания ног со снаряда. При выполнении соскока в упор присев поддерживать ученика снизу, подводя одну руку под плечо, а другой, удерживая тело под живот, чтобы помочь вовремя согнуть ноги и мягко приземлиться, предохраняя от падения плашмя.

*«Перемахи в упоре».*

На низком снаряде поддерживать за руки, стоя спереди-сбоку от ученика; ближней рукой прочно обхватить руку ученика выше локтя, а другой поддерживать за предплечье (но не наоборот), регулируя движения тела в нужную сторону. При перемахах из упора верхом в упор сзади или перемахах на высоком снаряде удобнее помогать сохранять равновесие, крепко держа ученика за носок ноги.

*«Подъём завесом».*

Помощь оказывают по ходу движения нажимом сверху на бедро маховой ноги, другой рукой поддерживают ученика под спину. Стоять сбоку со стороны маховой ноги.

*«Подъём переворотом».*

В момент маха ногой подтолкнуть ученика снизу под бедро, помогая прижаться животом к перекладине, а другой поддерживать под плечо (или под спину). Когда ученик ляжет животом на перекладину, нужно поддержать его за ногу, чтобы удержать в нужном положении при разгибании

тела. При подъёме переворотом на высоком снаряде помогают в момент сгибания ног (после предварительного подтягивания) толчком снизу под поясницу, поддерживая другой под плечо, чтобы не дать преждевременно разогнуть руки и помочь сделать переворот. После выхода в упор придержать за носок ноги.

*«Размахивание в вися на низкой перекладине и соскоки махом назад и вперёд».*

Придерживать ученика за запястье, сопровождая движение до окончания упражнения. Стоять сбоку, с той стороны перекладины. Куда будет выполняться соскок.

*«Размахивание в вися на высокой перекладине и соскоки».*

Стоя под перекладиной сбоку, сопровождать движение тела ученика по ходу маха и быть наготове поддержать под грудь или спину.

## ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда для учителя физической культуры при проведении занятий по гимнастике

### 1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по гимнастике учащиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по гимнастике учащиеся должны избегать воздействия следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями на загрязненных снарядах;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При получении травмы учащийся обязан немедленно поставить об этом в известность учителя, который сообщает об этом администрации гимназии. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

1.5. В процессе занятий ученики обязаны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Учащимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;
- одевать на занятия предметы, способные привести к травме (цепочки, крестики и т.п.);
- бегать без разрешения учителя, открывать окна, фрамуги; толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга;
- трогать без разрешения учителя спортивное снаряжение.

Учащиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь в раздевалке спортзала до начала урока;
- пройти инструктаж по охране труда перед уроками гимнастики;
- выполнять требования охраны труда и правил для учащихся на занятиях гимнастикой.

1.6. Учителю запрещается:

- оставлять без присмотра учащихся на уроке и на перемене;

- допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях гимнастикой;
- использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь;
- ремонтировать неисправное электрооборудование самостоятельно.

Учитель обязан:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике;
- подготовить спортивный инвентарь для занятий гимнастикой;
- провести инструктаж по охране труда и технике безопасности по гимнастике для всех учащихся с обязательной отметкой в «Журнале инструктажа по технике безопасности» и классном журнале;
- проверить перед началом занятий одежду учащихся, ознакомиться с медицинскими показаниями,
- проверять исправность спортивного оборудования перед каждым уроком;
- о возникших неполадках сообщить администрации школы;
- исключить из пользования непригодное оборудование;
- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину учащихся во время занятий и на переменах;
- использовать различные формы проведения разминки перед проведением урока по гимнастике.

Учителю запрещается:

- допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда на уроках по гимнастике;
- использовать непроверенное и неисправное оборудование;
- оставлять без присмотра учащихся на уроке и на перемене.

1.6. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

2.1. Учитель обязан:

- подготовить спортивный зал для обеспечения безопасности и эффективности занятия;
- провести инструктаж по охране труда и технике безопасности по гимнастике для всех учащихся с обязательной отметкой в «Журнале инструктажа по технике безопасности» и классном журнале;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в спортивном зале;
- проверять исправность спортивного оборудования перед каждым уроком;

- о возникших неполадках сообщить администрации школы;
- исключить из пользования непригодное оборудование;
- протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой;
- проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусев;
- в местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной;
- проверить перед началом занятий одежду и обувь учащихся, ознакомиться с медицинскими показаниями,
- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину учащихся во время занятий и в процессе подготовки к ним на переменах;
- провести разминку.

#### 2.2. Учителю запрещается:

- оставлять без присмотра учащихся на уроках и во время перемен;
- допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по гимнастике;
- использовать неисправное спортивное оборудование.

#### 2.3. Учащиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- пройти инструктаж по охране труда на занятиях гимнастикой;
- выполнять требования охраны труда и правила для учащихся на занятиях по гимнастике.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

#### 3.1. Учащиеся обязаны:

- соблюдать требования учителя и правила поведения на уроке;
- при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

#### 3.2. Учащимся запрещается:

- выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя, а также без страховки;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными руками;



- стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим учеником.

### 3.3. Учитель обязан:

- обеспечить безопасное выполнение упражнений;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между детьми для избежания столкновений;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря;
- обеспечить дисциплину на уроке и во время перемен;
- обеспечить показ выполнения упражнения перед его выполнением учеником и в случае необходимости страховку;
- придерживаться принципа доступности при выполнении упражнений.

### 3.4. Учителю запрещается:

- допускать до занятий учащихся, имеющих медицинские противопоказания;
- оставлять без присмотра учащихся;
- использовать неисправное спортивное оборудование

## 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

4.2. При получении травмы немедленно сообщить об этом учителю, который должен оказать первую помощь и сообщить об этом администрации и врачу гимназии.

## 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

## **Инструкция для школьников при занятиях гимнастикой.**

- Занимайтесь на гимнастических снарядах только с преподавателем или его помощником.
- В местах соскоков со снаряда положите гимнастический мат. При укладке матов следите, чтобы их поверхность была ровной.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервалы.
- При выполнении прыжков и соскоков со снаряда приземляйтесь мягко на носки, пружинисто приседая.
- Не выполняйте без страховки сложные элементы и упражнения.
- Помните, что при выполнении упражнений на гимнастических снарядах безопасность во многом зависит от их исправности.
- Регулярно очищайте рабочую поверхность перекладины, она должна быть гладкой и без ржавчины.
- Не выполняйте упражнений на снарядах с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей на них, а также на загрязнённых снарядах.
- При занятиях на параллельных брусьях ширину жердей устанавливайте в зависимости от ваших индивидуальных данных. Ширина должна приблизительно равняться длине предплечья.
- После занятий тщательно мойте руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потёртостей (водяных пузырей) на ладонях прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу, медицинской сестре.
- Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися.
- Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.
- Запрещается переносить и перевозить тяжёлые гимнастические снаряды без применения специальных тележек и устройств.
- Изменяя высоту брусьев, ослабив винты, поднимайте одновременно оба конца каждой жерди; выдвигайте ножки у прыжковых снарядов поочерёдно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.
- Поднимая или опуская жерди брусьев, держитесь за жердь, но не за её металлическую опору. Каждый раз перед выполнением упражнения проверяйте закреплены ли стопорные винты.