

# Физическая культура

## 6 класс

□ Раздел 3. Укрепление организма через гимнастику

Тема урока:

□ Техника безопасности.

□ Элементы строевых упражнений.

Цель обучения:

6.3.4.4 - понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья



# Обще развивающие упражнения

Перейдите по ссылке

□ <https://youtu.be/BUY8FM0o52c>

## □ Техника безопасности на уроке гимнастики.

### □ 1. 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 остриженные 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.

#### Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;

## □ 2. Требования безопасности перед началом занятий

### Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть 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.

## □ 3. Требования безопасности во время занятий

### Учащийся должен:

- 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 организованно, по общей команде, способом, указанным учителем.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему. Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание.



□ Гимнастическое бревно

Нельзя на снаряде находиться одновременно двум занимающимся. Выполнять упражнение со страховкой. Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя. Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

□ Акробатическая дорожка

При укладке не должно быть зазоров, а также наложения края мата на другой. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на дорожку, не мешайте другим.

□ Перекладина

Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями. На перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению. В местах соскоков положить гимнастические маты.

□ Лазание по канату

Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем. Не используйте его не по назначению. В месте соскока уложить гимнастический мат. Нельзя соскальзывать с каната при спуске.

## □ Опорный прыжок

Не выполнять упражнения без страховки. На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя. Проверить исправность мостика. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега.

- 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; - бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям занимающихся; - жерди брусьев должны быть сухими и гладкими, без трещин; - 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.

## □ 4. 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.

## □ 5. 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.

# Техника безопасности при выполнении упражнений дома

## □ **Пространство для занятий физической культурой и инвентарь**

Организация пространства для занятий физической культурой и инвентарь должны соответствовать технике безопасности.

Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены.

## □ **Правила техники безопасности при занятиях ФК в домашних условиях**

Организация пространства для занятий физической культурой и инвентарь должны соответствовать технике безопасности. Выполнение упражнений с предметом снижается до минимума.

### *Вводные положения*

Во время проведения занятий по физической культуре необходимо исключить возможность:

травм при падении на неровной поверхности;

травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;

травм вследствие недостаточной для разогрева мышц разминки.

Обучающиеся, имеющие полное либо частичное освобождение от занятий по физической культуре, занимаются по программам оздоровительной и корректирующей направленности в соответствии с заболеваниями.

Обучающиеся обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

После физической нагрузки обучающимся нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

□ *До начала занятий*

- Обучающиеся должны знакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

*Во время занятий*

Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации педагога по технике безопасности при проведении занятий ФК на дому.

Каждое практическое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования во избежание травм.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель).

Во время выполнения упражнений необходимо соблюдать дистанцию столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недостижимость всех предметов до обучающегося во время выполнения движений.

Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.

При выполнении упражнения следует соблюдать технику выполнения данного упражнения.

При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

*После окончания занятий*

Обучающиеся моют руки теплой водой с мылом, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ).

Переодеваются в повседневную одежду и обувь.

# Строевые упражнения

Строевые упражнения - неотъемлемая часть каждого урока.

- С их помощью формируется правильная осанка, достигается сосредоточение внимания учащихся на предмет занятий. Путем применения строевых упражнений у учащихся воспитываются: организованность, дисциплинированность, чувство ритма и темпа, а также формируются навыки совместных действий.
- Для удобства пользования строевыми упражнениями границы гимнастического зала имеют условные обозначения. Они определяются относительно правой границы зала, вдоль которой обычно строится учебная группа перед началом занятий. Противоположная сторона носит название "левой". Со стороны правофлангового короткая сторона носит название "верхней границы", а противоположная "нижней". Средние поперечная и продольная линии образуют при пересечении с крайними правую, левую, верхнюю и нижнюю середины, а пересекаясь между собой - центр зала. Боковые линии, соединяясь между собой, образуют следующие углы: правый-верхний, левый-верхний, правый-нижний, левый-нижний.

## **Разновидности строя, элементы строя.**

1. Строем называется установленное размещение занимающихся для их совместных действий.
2. Шеренгой называется строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии.
3. Флангом называется правая и левая оконечность строя. При поворотах названия флангов не изменяются.
4. Фронт - сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.
5. Тыл - сторона строя, противоположная фронту.
6. Интервалом называется расстояние по фронту между занимающимися,
7. Ширина строя - расстояние между фронтами.
8. Колонной называется строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг к другу.
9. Дистанцией называется расстояние в глубину между занимающимися.
10. Глубина строя - это расстояние от впереди стоящего (от первой шеренги) до позади стоящего занимающегося (до последней шеренги) в колонне.
11. Двухшеренговый строй - занимающиеся одной шеренги расположены в затылок занимающихся другой шеренги. Шеренги называются первой и второй.
12. Ряд - занимающиеся, стоящие в двухшеренговом строю в затылок один другому.
13. Направляющий - занимающийся,двигающийся в указанном направлении первым в колонне.
14. Замыкающий - занимающийся,двигающийся последним в колонне

## Основные правила произношения команд.

1. Команды разделяются на предварительную и исполнительную / "Шагом - Марш!", "Направо!" / Но есть команды только исполнительные / "Равняйся!", "Смирно!" /.
2. По всякой предварительной команде занимающиеся принимают положение стойки "Смирно!".
3. При подаче команд для перестроения необходимо вначале назвать строй , затем направление движения и способ исполнения.



Просмотрите видео ролик по теме урока

Перейдите по ссылке

□ [https://youtu.be/qxzIRo\\_\\_-oQ](https://youtu.be/qxzIRo__-oQ)

**Кроссворд**  
**«Здоровая пища**  
**здоровью дорога»**

1. Стоит в траве Алёнка  
 В красной рубашонке,  
 Кто мимо идёт -  
 Всякий поклонится .

2. Катится бочка .  
 Нет на ней ни сучочка .

3. Вверху зелено,  
 Внизу красно,  
 В землю вросло .

4. Кафтан на мне зелёный ,  
 А сердце , как кумач .  
 На вкус , как сахар , сладок .  
 А сам похож на мяч !

5. Две сестры :  
 Летом зелены ,  
 К осени одна краснеет,  
 Другая—чернеет .

6. Чистое небо , да не вода ,  
 Клейкое , да не смола ,  
 Белое , да не снег ,  
 Сладкое , да не мёд ,  
 От рогатого берут ,  
 Малым детям дают .

7. В поле большом  
 Под зелёным кустом  
 Лежат в земле яички  
 Снесли их не птички .

8. Сидит Яшка  
 Красная рубашка ,  
 Брюшко светло ,  
 Камешками набито .  
 9. Красный бычок  
 На волоске привязан .

10. Красная девица  
 Росла в темнице ,  
 Люди в руки брали ,  
 Косы отрывали .



11. Бьют меня палками ,  
 Жмут меня камнями ,  
 Держат меня в огненной пеще-  
 ре ,  
 Режут меня ножами .  
 А за что меня так губят ?

