

МОУ Кондрашовская СОШ

ГИМНАСТИКА



Учитель физической культуры
Бондарева Л.В.

Урок гимнастики в школе

Основные задачи урока

1. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, закаливание, формирование правильной осанки.
2. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики. Формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение двигательным опытом. Формирование организаторских умений и навыков.
3. Развитие способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.
4. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств, добросовестного, осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма.

Урок гимнастики должен отвечать следующим дидактическим требованиям:

- а) он должен иметь определенную учебную цель и частные задачи;
- б) на уроке соблюдается единство в решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;
- в) к каждому уроку подбираются специальные упражнения, методы обучения им, устанавливается дифференцированная норма нагрузки исходя из половых различий занимающихся, состояния их здоровья, уровня физической подготовленности, особенностей психических и личностных свойств;
- г) в ходе урока сочетаются коллективная и индивидуальная формы учебно-воспитательной работы учителя с занимающимися, организуется взаимопомощь, обеспечивается безопасность выполнения упражнений;
- д) урок должен быть хорошо продуман и организован, обеспечена постоянная руководящая роль учителя.

Школьные уроки гимнастики по своим педагогическим задачам разделяются на:

- вводные уроки;
- уроки изучения нового материала;
- уроки совершенствования и повторения изученного;
- комбинированные (смешанные) уроки;
- контрольные уроки.

С вводных уроков начинается учебный процесс по гимнастике. На них учитель ставит задачи учебной работы, сообщает требования к учащимся, раскрывает содержание программного материала.

С помощью доступных для учителя средств и методов (контрольные упражнения, наблюдение и др.), он может определить степень развития двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения школьной программой по гимнастике: изучаются личностные качества учеников, главным образом их отношение к занятиям гимнастикой и др.

Без этих данных нельзя грамотно строить учебный процесс, возбудить у учеников интерес к занятиям.

На **уроках изучения нового материала** задачи ставятся более развернуто и могут носить поисковый характер, чтобы вызвать интерес и найти ответ на поставленный вопрос.

Изучение нового материала сопровождается сообщением теоретических сведений, демонстрацией плакатов, пособий, видеофильмов и т.п.

Моторная плотность на таких уроках невысокая.

Уроки совершенствования и повторения направлены на закрепление и совершенствование ранее освоенных упражнений, комбинаций.

Они могут предшествовать контрольным урокам.

На таких уроках широко используются творческие задания, задания с выбором и анализом действий друг друга.

Эти уроки отличаются хорошей моторной плотностью.

Комбинированные (смешанные) уроки имеют наибольшее распространение в школе и сочетают изучение, повторение и совершенствование ранее освоенных упражнений.

Контрольные уроки проводятся в конце изучения темы или раздела программного материала, а также по окончании курса гимнастики и направлены на выявление успеваемости и подготовленности учащихся. На таких уроках оценивается техника выполнения гимнастических упражнений, комбинаций, осуществляется контроль за выполнением учебных нормативов и степенью развития двигательных, психических способностей.

Контрольный урок, проводимый в конце изучения раздела гимнастики, можно организовать в виде соревнований.

Урок состоит из трех взаимосвязанных и
в то же время относительно
самостоятельных частей:

- **ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ,**
- **ОСНОВНОЙ;**
- **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ.**

В подготовительной части урока осуществляется подготовка занимающихся к успешному решению задач его основной части.

Многочисленные задачи, которые решаются в подготовительной части урока, условно объединяются в три большие группы:

- физиологические (оздоровительные),
- образовательные,
- воспитательные.

В группу физиологических задач входят:

- а) подготовка ЦНС, вегетативных функций и сенсорных систем занимающихся к интенсивной работе;
- б) разогревание мышц, связок, суставов и их подготовка к выполнению предстоящих упражнений;
- в) подготовка двигательного аппарата к действиям, требующим больших амплитуд движений, мышечных напряжений, быстроты, выносливости.

К образовательным задачам относятся:

- а) обогащение занимающихся сведениями о технике изучаемых упражнений, о возможности их использования в гигиенических, лечебных, прикладных и спортивных целях; приучение к правильному режиму учебы, отдыха, питания, занятий гимнастикой и др.;
- б) формирование умений и навыков в выполнении общеразвивающих, прикладных, спортивно-гимнастических упражнений, правильной осанки, красивой манеры движений, походки;
- в) обучение гимнастической манере выполнения упражнений, передвижениям в соответствии с требованиями строевого устава Российской Армии;
- г) развитие психомоторных способностей.

Воспитательные задачи:

- а) привитие любви и формирование активного и глубоко осознанного отношения к занятиям гимнастикой;
- б) приучение к опрятности во внешнем виде, организованности, подтянутости, к красоте движений;
- в) воспитание чувства собственного достоинства, скромности, трудолюбия, старательного выполнения поручений учителя, уважительного отношения к товарищам и старшим, постоянной готовности оказать помощь нуждающимся в ней;
- г) развитие целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели, решительности и смелости;
- д) приучение к коллективным действиям, взаимовыручке;
- е) воспитание чувства ответственности за группу, команду, класс при выполнении любых заданий педагога;
- ж) приучение к тщательному продумыванию техники исполнения упражнений, к самостраховке в случае неудачного исполнения упражнения.

**Оздоровительные,
образовательные и
воспитательные задачи решаются
во взаимосвязи.**

**Однако соотношение времени,
отводимого на их осуществление,
может изменяться в зависимости
от складывающихся условий на
занятиях, непредвиденных и
заведомо не планируемых
обстоятельств.**

Основными средствами решения педагогических задач служат:

- строевые и общеразвивающие упражнения,
- разновидности передвижений,
- танцевальные упражнения,
- подвижные игры, а так же упражнения
- нетрадиционных видов гимнастики.

К числу строевых упражнений относятся:

- строевые приемы (повороты на месте и в движении);
- построения и перестроения;
- передвижения (шагом, бегом);
- размыкания и смыкания.

Обычно строевые упражнения выполняются в самом начале занятия

Основными способами передвижения
являются **ходьба и бег.**

Кроме того, передвижение по залу
возможно **прыжками, подскоками на одной
и двух ногах, на четвереньках, по-
пластунски и другими способами.**

**Ходьба и бег могут сочетаться с
несложными движениями рук, головы и
туловища.**



Общеразвивающие упражнения

МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ:

- без предметов и с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками),
- с отягощениями (набивные мячи, гантели),
- на гимнастической стенке и скамейке.

Подготовительная часть урока обычно заканчивается выполнением комплекса общеразвивающих упражнений

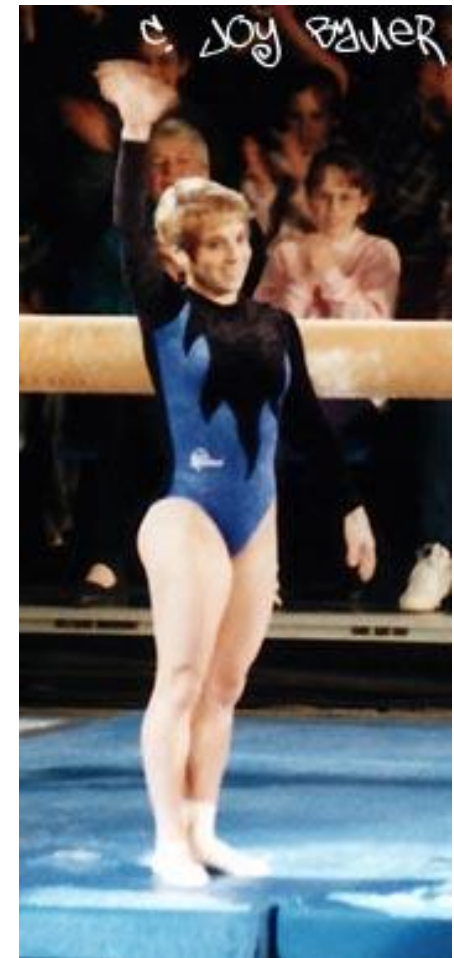
Комплекс начинается с упражнений типа потягиваний.

Упражнения в комплексе располагаются в порядке нарастающей интенсивности нагрузки и чередуются по своему назначению (для мышц сгибателей и разгибателей рук, ног, туловища и др.).

Принята следующая последовательность
вовлечения в работу мышц:

**шеи, рук, туловища, ног, всего
тела.**

В конце комплекса выполняются
наиболее интенсивные
упражнения. Заканчивается он
спокойной ходьбой,
упражнениями в глубоком
дыхании и на расслабление.



При проведении ОРУ необходимо добиваться:

- постепенной подготовки органов и систем организма к значительным (интенсивным) мышечным усилиям в основной части урока;
- восстановления и дальнейшего улучшения гибкости (подвижности в суставах);
- формирования правильной, красивой осанки, гимнастического стиля выполнения всех упражнений;
- организации внимания занимающихся, воспитания у них дисциплины, организованности, исполнительности, сознательного и активного отношения к уроку.

**Проведение ОРУ
осуществляется
следующими способами:**

- **раздельным,**
- **ПОТОЧНЫМ,**
- **проходным.**

ОБУЧЕНИЕ ОРУ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ:

- По показу.
- По рассказу.
- По показу и рассказу.
- По разделению.

В основной части урока решаются следующие задачи:

- Повышение функциональных возможностей организма, физической подготовленности и работоспособности занимающихся.
- Обучение занимающихся новым спортивным, прикладным, СУ и ОРУ с целью доведения их выполнения до уровня навыка. Сообщение новых теоретических сведений о назначении вновь изучаемых упражнений и о технике их исполнения, развитие способностей, необходимых для овладения более сложными упражнениями, трудовыми и военно-прикладными двигательными действиями.
- Воспитание у обучаемых активного и сознательного отношения к занятиям гимнастикой, к учебе, труду, а также воли, доброжелательного отношения к окружающим, чувства собственного достоинства и др.

В основной части урока применяются упражнения на снарядах и со снарядами, игры, эстафеты и др.

Упражнения подбираются в зависимости от способностей занимающихся справиться с ними.

Их возможности должны быть несколько выше, чем того требуют изучаемые упражнения, потому что обучаемым нужен успех: он вселяет уверенность в своих силах, вызывает интерес, побуждает к проявлению воли, формирует активное отношение к занятиям.

Плотность урока определяется
отношением полезно затраченного

Общая информация
времени ко всему времени урока.

Плотность урока можно повысить применением следующих методических приемов:

- выполнение некоторых упражнений (подтягивание, переворот в упор, сгибание и разгибание рук в упоре и др.) по два человека одновременно на одном снаряде;
- **увеличение количества снарядов;**
- **организация дополнительных мест для выполнения подводящих и подготовительных упражнений и др.;**
- **проведение основной части урока по методу круговой тренировки с индивидуализацией двигательных заданий и др.**



Нагрузка, испытываемая занимающимися в основной части урока, и их работоспособность в значительной мере зависят от правильного чередования работы и отдыха во время выполнения упражнений.

Интервалы отдыха при выполнении целых комбинаций на снарядах могут быть в пределах от 2 до 5 мин:

- **на коне и на брусьях — 4-5 мин;**
- **при выполнении опорных прыжков — 2 - 3 мин;**
- **вольных упражнений — 3 - 5 мин.**

Интервалами отдыха регулируется интенсивность нагрузки.

Высокая работоспособность занимающихся достигается с помощью следующих методических приемов:

- Новый материал изучается на первом снаряде, на втором — может совершенствоваться техника исполнения ранее изученных упражнений, на третьем — повторяется пройденное.
- При работе на снарядах упражнения в висах чередуются с упражнениями в упоре. В работу вовлекается возможно большее количество мышечных групп. Этим достигается гармоническое развитие физических качеств. В начале основной части урока надо выполнять упражнения для развития координации движений, гибкости, равновесия, затем — быстроты; урок заканчивается выполнением упражнений для развития мышечной силы и выносливости.
- Чередование упражнений планируется таким образом, чтобы обучение одному упражнению способствовало овладению последующими упражнениями или не оказало бы отрицательного влияния.
- Успешное решение задач основной части урока в целом зависит от правильного распределения времени на каждый вид упражнений.

В заключительной части осуществляется завершение урока и решаются следующие задачи:

- Постепенное снижение физической и психологической нагрузки. При этом должны быть обеспечены оптимальные условия для протекания восстановительных процессов в организме.
- Подведение итогов урока. Здесь педагог должен предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на уроках.
- Задание для самостоятельной работы.

Для снижения нагрузки могут быть использованы следующие виды упражнений:

- **Успокаивающие упражнения:** спокойная ходьба, легкий бег, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, в потряхивании, самомассаж.
Выполнение этих упражнений позволяет постепенно снизить нагрузку и содействовать активному отдыху.
- **Отвлекающие упражнения:** на внимание, спокойные игры, упражнения под музыкальное сопровождение.
- **Упражнения, повышающие эмоциональное состояние:** игры, эстафеты, танцы и пляски, ходьба с песней. Эти упражнения создают бодрое, жизнерадостное настроение, помогают сплочению коллектива, усиливают желание заниматься гимнастикой.

Учебный труд занимающихся на уроке может быть организован:

- фронтальным,
- групповым,
- индивидуальным,
- круговым способами.

Фронтальный способ применяется, как правило, в подготовительной и заключительной частях урока.

В ряде случаев его используют и в основной части, например, при разучивании вольных упражнений для массовых выступлений на спортивных праздниках, при развитии двигательных способностей с использованием гимнастической стенки, скамеек, скакалок, гантелей и др.

При этом способе применяются несложные по технике исполнения или ранее хорошо разученные упражнения, не требующие помощи и страховки.

Его вариантами являются:

- а) одновременное выполнение упражнений всеми занимающимися;
- б) попеременное выполнение упражнений, при котором одни выполняют упражнение, а другие смотрят, оценивают, устраняют ошибки, оказывают помощь, соревнуются на лучшее исполнение.

Групповой способ применяется, как правило, в основной части урока. Суть его состоит в том, что занимающиеся делятся на группы по полу, уровню физической или гимнастической подготовленности. Каждая группа выполняет упражнения на определенном снаряде, а затем по команде педагога меняется местами. В группе занимающиеся выполняют упражнение поочередно или один выполняет упражнение, а другие оказывают помощь, страхуют, исправляют ошибки. Каждая группа имеет своего старосту, который следит за порядком, оказывает помощь занимающимся.

При ***индивидуальном*** способе каждый ученик выполняет свое задание самостоятельно или под наблюдением педагога на отведенном ему рабочем месте.

Задание дается с учетом функциональных возможностей организма, развития двигательных, психических способностей и ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВ.

Круговой способ предусматривает последовательное выполнение упражнений с различной целевой направленностью в составе небольшой группы.

На одном рабочем месте (станции) могут выполняться упражнения:

- для развития координации движений,
- на другом — для развития равновесия на уменьшающейся площади опоры,
- на третьем — гибкости,
- на четвертом — мышечной силы,
- на пятом — быстроты двигательных действий,
- на шестом — выносливости к мышечной работе и др.