Федеральное государственное образовательное учреждение

«Национальный государственный университет физической культуры,

спорта и здоровья Санкт-Петербург, им.П.Ф.Лесгафта»

*Аллахвердиев Ф.А.*

Учебно-методическое пособие

УРОК ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ



Санкт-Петербург

2011

Содержание

Стр

Введение………………………………………………………………………….. 3

1. Задачи обучения гимнастике в школе……………..………………………… 4

2. Виды уроков по гимнастике………………………………………...… ……. 6

3. Требования к уроку гимнастики ……………………………………….……..8

4. Структура построения урока по гимнастике ………………………………10

4.1 Подготовительная часть урока……………………………………………...11

4.2 Основная часть урока………………………………………………………..15

4.3 Заключительная часть урока ……………………………………………….21

5. Дозирование нагрузки на уроке……………...…………….………………...22

6. Способы организации учебной работы на уроке …………………………..29

7. Организационные аспекты урока ……………………………………………31

8. Задания для учебной практики студентов по проведению школьных

уроков……………………………………………..………………………….36

9. Задания для студентов, занимающихся по индивидуальному плану…..….42

10. Приложение 1. Примерный образец конспекта урока

для младших классов ……………………………………………………......45

11. Приложение 2. Сценарий спортивного праздника «Озорной мяч»…… 52

12. Приложение 3. Конкурс для старшеклассников «Забавные

эстафеты»… …………………….………………………………………….. 57

13. Приложение 4. Примерный перечень частных задач урока

по гимнастике ……………………………………………………….……....68

14. Контрольные вопросы ………………………………………………..…… 70

15. Словарь основных терминов. …………………………………………….. 71

16. Литература ………………………………………………………………..... 75

Введение

В данном методическом пособии сделана попытка объединить общие представления о проведении школьного урока гимнастики, с конкретными практическими заданиями и примерами выполнения этих заданий при обучении студентов 1-го курса проведению школьных уроков. Учебный материал Типовой школьной программы представлен в виде поурочных заданий с формулировкой конкретных задач урока, с учетом этапов обучения. Основной упор в заданиях сделан на общеразвивающих, акробатических и прикладных упражнениях. В виде примеров представлен конспект школьного урока по гимнастике для младших классов.

Это облегчит студентам понимание логистики учебного материала. Ибо определённую часть знаний, необходимую для формирования умений в проведении школьных уроков (например, теорию обучения двигательным действиям, постановку общих и частных задач урока, подготовку конспекта урока и др.), студенты получают только на 2-м и 3-м курсах, в то время как практическая часть подготовки уже будет закончена на 1-м курсе.

Также приведены примеры сценариев проведения школьных спортивных праздников для возможного обучения студентов организации подобных мероприятий на учебных занятиях по спортивным дисциплинам.

1. Задачи обучения гимнастике в школе

Гимнастика - один из основных разделов школьной программы по физическому воспитанию, и её содержание по годам обучения определяется государственной программой по физической культуре. В соответствии с этой программой, учащиеся школы должны получать определенный объем знаний, умений и навыков для каждого класса.

В настоящее время на уроках физического воспитания в школах используются на выбор одна из двух предложенных Министерством образования типовых программ по физическому воспитанию – Программа по физической культуре (автор: А.П. Матвеев) и Комплексная программа физического воспитания для 1 – 11 классов (авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич). При их сравнении можно отметить, что раздел гимнастики в программе А.П. Матвеева имеет лучшую логическую последовательность в обучении, и содержание упражнений на снарядах представлен более широко. Однако, учителя в школе чаще отдают предпочтение в работе по программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича, ибо она лучше интегрирована с внеклассной работой со школьниками.

В целом же обе программы направлены на:

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения прикладным упражнениям;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам самоконтроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Наряду с другими дисциплинами физического воспитания в школе (легкая атлетика, спортивные игры и др.), гимнастика призвана решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

К *образовательным* задачам относятся теоретические знания, практические умения и навыки, формируемые у учащихся в процессе занятий. Так, например, ученик узнает названия упражнений, технику их выполнения, какие способности и качества улучшаются у исполнителя, меры безопасности на занятиях, некоторые физиологические и анатомические аспекты своего организма и т.д. Решение образовательных задач дает учащимся не только знания, умения и навыки выполнять физические упражнения, но также умения применять их в жизни.

Образовательная сторонаурока обеспечивается правильно поставленными задачами обучения и методикой преподавания, направленных на активное и прочное усвоение программного материала учащимися.

*Оздоровительными* задачами являются укрепление здоровья учащихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формирование правильной осанки, развитие двигательных и психических качеств, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, прикладными двигательными умениями и навыками. Оздоровительные задачи урока решаются подбором упражнений, их дозировкой и проведением, обеспечивающие разностороннее воздействие на организм учеников, и положительное влияние этих занятий на их здоровье и физическое развитие.

Ученикам, освобожденным от занятий по состоянию здоровья, пропустившим несколько занятий, отнесенным в специальные медицинские группы, имеющим врожденные физические дефекты следует уделять особое внимание, и они требуют особой организации занятий

Уроки физической культуры имеют большие возможности влиять на становление личности ученика. Ставя и решая на уроке вполне определённые воспитательные задачи, учитель может добиться больших результатов в этом направлении.

К *воспитательным* задачам следует отнести воспитание эстетических, этических и волевых качеств, таких как чувство опрятности в одежде, красоты человеческого тела и движений, добросовестного отношения к учебному тру­ду, чувства товарищества и взаимной поддержки, коллективизма, честности и открытости, смелости, решительности, настойчивости, терпеливости и др. Также на уроке у учащихся воспитываются привычки, регламентирующие любую деятельность человека (ответственность, самодисциплину, организованность, исполнительность, пунктуальность и др.).

2. Виды уроков по гимнастике

Школьные уроки по гимнастике разделяются по своей направленности на: вводные уроки; уроки изучения нового мате­риала; уроки совершенствования и повторения изученного; ком­бинированные (смешанные) уроки; контрольные уроки.

*Вводные уроки* проводятся в начале учебного года, в начале четверти, а также при переходе к изучению нового раздела программы. На вводных уроках проводится беседа, в которой ученики знакомятся с содержанием и направлением работы на учебный год или четверть. Перед учениками ставится ряд задач, конкретных требований, которые необходимо выполнять для обеспечения учебной работы.

На вводных уроках учитель, с помощью доступных средств и методов (кон­трольные упражнения, на­блюдение и др.) может определить степень развития двига­тельных и психических способностей учеников, необходимых для успеш­ного овладения ими школьной программой по гимнастике. Без этих данных сложно гра­мотно строить учебный процесс.

*Уроки изучения* нового материала отличаются тем, что на них основное внимание уделяется виду движений, впервые предлагаемых ученикам. Изучение нового ма­териала сопровождается сообщением теоретических сведений, демонстрацией изучаемого материала (личный показ, показ плакатов, кинограм видеофильмов и т.п.) Задачи ставятся более раз­вернуто, и могут носить поисковый характер, чтобы вызвать инте­рес учащихся.

*Учетные уроки* проводятся после прохождения определенного учебного материала с целью подведения итогов усвоения пройденного, они имеют место на протяжении всей четверти. Учетные уроки строятся в зависимости от того вида движений, которые подлежат учету.

*Уроки повторения* направлены на закреп­ление и совершенствование ранее освоенных упражнений, ком­бинаций. Отшлифовывается техника движений, предъявляются требования к четкости, силе и красоте выполнения. По существу, на уроке повторения продолжается обучение, знания и умения учащихся углубляются и закрепляются, совершенствуются навыки. На та­ких уроках широко используются творческие задания, задания с выбором и анализом действий друг друга

*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 и комбинаций, осуществляет­ся контроль за выполнением учебных нормативов и степенью раз­вития двигательных качеств. Контрольный урок, проводимый в конце изучения раздела гимнастики, можно организовать в виде соревнований.

3. Требования к уроку гимнастики

Как и любой другой школьный урок, урок гимнастики должен отвечать определённым требованиям.

1) Каждый урок должен иметь определенную учебную цель, которая выражается в общих задачах, стоящих перед уроком. Общие задачи урока дифференцируются и решаются на уроке непосредственно в виде частных задач.

Следует различать общие и частные задачи, стоящие перед уроком по гимнастике. Первые - преимущественно оздоровительные и воспитательные - они проходят красной нитью через все годы обучения в школе, уточняясь лишь в зависимости от возраста учащихся, вторые – образовательные, обеспечивающие преемственность в обучении, решаются в более короткие сроки, на протяжении одного - двух или серии уроков. Например, развивать силу мышц рук у человека можно всю жизнь, а научить его выполнять кувырок вперёд можно на одном - двух занятиях. В то же время, для сдерживающей опоры руками при выполнении кувырка вперёд, также необходим определённый уровень развития силы мышц рук и если учитель видит в этом необходимость - эту задачу можно решать уже как частную задачу непосредственно на уроке.

Объем знаний, умений и навыков, которыми необходимо овладеть ученикам по годам обучения изложен в школьной программе по физическому воспитанию. Однако необходимо помнить, что качество, эффективность обучения и воспитания определяются в первую очередь не самими упражнениями, а методикой их применения, непосредственной организацией учебно-воспитательной работы. Следовательно, если учитель творчески подходит к изучению программы, планирует, организует и проводит уроки гимнастики, руководствуясь поставленными задачами и учитывая возрастные особенности учащихся, то обучение будет проходить успешно

2). Уроки между собой должны обладать преемственностью, с постепенным нарастанием сложности обучаемых движений и увеличением нагрузки на организм учащихся. Например, обучению кувыркам должно предшествовать обучение группировке и перекатам в группировке, а обучению лазанию по канату предшествует обучение лазанию по гимнастической стенке, подтягивание висе лёжа на скамейке и в висе на гимнастической стенке, и т.д. Вместе с тем отдельный урок должен представлять собой законченное целое и решать поставленные перед ним задачи.

3). В школьной программе, по годам обучения (классам) указаны в основном только общие задачи обучения двигательным умениям и навыкам (образовательные задачи). При этом имеется в виду, что широкий круг воспитательных и оздоровительных задач должен решаться параллельно из урока в урок. Поэтому, учителю на уроке необходимо стремится к соблюдению единства и взаимосвязи между образовательными, оздоровительными и воспитательными задачами. При таком подходе эти задачи могут взаимно дополнять друг друга, и их решение задач становится более естественным и успешным.

Например, при обучении прыжку ноги врозь через козла (образовательная задача) можно и нужно развивать у учащихся взрывную силу мышц ног и рук (оздоровительные задачи). Понятно, что при выполнении данного прыжка учащиеся должны проявлять решительность и смелость, и эти качества нужно также воспитывать у них (воспитательные задачи).

4). Урок должен быть хорошо продуман и организован.

Проведение учителем общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока, выполнение учащимися одновременно упражнений на 2-х и более видах занятий в основной части урока требует от учителя четкости в проведении и хорошей организации урока. Ему заранее необходимо предусмотреть, где, когда и какие упражнения он будет проводить с учениками, как разместить снаряды и учеников в зале, как использовать дополнительные снаряды, как организовать страховку и помощь ученикам, ибо выполнение некоторых упражнений представляет определённую опасность получения учащимися травм и многое другое.

5). К каждому уроку необходимо подбирать упражнения и  
методы обучения им, устанавливать дифференцированную нор­му нагрузки, исходя из уровня физической подготовленности, половых различий учащихся, состоя­ния их здоровья, особенностей психических и личностных свойств.

Качество проведения урока зависит от того, как он будет построен. Под построением урока понимается:

а) четкое определение задач урока, вытекающих из задач четверти или системы уроков;

б) подбор и сочетание упражнений, решающих задачи урока;

в) выбор методических приемов обучения и организации учащихся

1. Структура построения урока по гимнастике

Логика любого учебно-воспитательного процесса требует последовательного включения занимающихся в познавательную деятельность, постепенного достижения необходимого уровня физической работоспособности, последовательного решения намеченных на данное занятие образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, обеспечение хорошего послерабочего состояния организма, способствующего успешной последующей деятельности учащихся

Поэтому, как и другие уроки физического воспитания, урок по гимнастике также состоит из трех взаимно связанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Такое деление урока вызвано необходимостью подготовки организма учащихся к предстоящей деятельности, определенного периода врабатывания всех органов и систем организма, повышение уровня работоспособности занимающихся.

Основная часть урока является определяющей и главенствующей в структуре урока. Именно в этой части урока проводится практически вся запланированная учебная работа с учениками и максимум нагрузки на их организм также даётся в этой части урока.

После такой нагрузки опять таки нужен определенный период времени для постепенного ее сни­жения до исходного или близкого к нему уровня. Этому посвящена заключительная часть урока.

* 1. 4.1. Подготовительная часть урока

Цель подготовительной части урока– организовать класс и обеспечить физиологическую подготовку организма учащихся к предстоящей учебной работе.

Организация класса сводится к построению учащихся, проверки явки на уроках, объяснение основных задачи и содержания предстоящего урока. Построение является началом взаимоотношений между учителем и занимающимися. Объяснение задач урока и построения должно пробуждать у учащихся интерес к занятиям, а также повышать их деятельность и сознательность, активность. Необходимо, чтобы оно было кратким, ясным и понятным. Проверку явки на урок нужно максимально упростить, с тем, чтобы сохранить время для учебной работы.

Организация внимания сводится к тому, чтобы отвлечь учащихся от всего, что не имеет непосредственное отношение к уроку, и сосредоточить их внимание на предстоящей работе. Это достигается повышением интереса и сознательным отношением учащихся к учебной деятельности. Для этого часто используются специальные упражнения для того, чтобы сосредоточить внимание учащихся, - к ним относятся короткие, постепенно усложняющиеся комбинации движений, состоящие из шагов, прыжков, поворотов на месте и на ходу, приседов, хлопков и т.д. С той же целью используются упражнения для развития быстроты, ловкости, и точности реакций, заключающиеся в быстром выполнении непредвиденных распоряжений (лечь, встать, сесть и др.).

Подготовка организма учащихся к предстоящей учебной работе заключается в активизации деятельности функциональных систем организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение общего обмена веществ, разогревание мышц и др.) и центральной нервной системы. Средствами подготовительной части являются: построения и перестроения; ходьба мягким, обычным, высоким и пружинящим шагом, с перекатом с пятки на носок, другими способами; различные способы бега и прыжков; подскоки; танцевальные упражнения; преодоления препятствий; упражнения на внимание; общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и на снарядах (стенка, скамейка), в движении и на месте, в парах.

Для выполнения упражнений используются разнообразные формы построения в разомкнутом и сомкнутом строю, кругу, (двух-трех кругах), квадрате, треугольнике, дугами, и другое. Если в зале установлены снаряды, учащиеся занимают места врассыпную, так чтобы было удобно выполнять упражнения, видеть учителя и не мешать товарищам.

Подобранные упражнения должны при наименьшей затрате времени обеспечить одновременное и наиболее эффективное решение нескольких задач.

Подготовительная часть, проводимая игровым способом, должна быть четко направленной на решение задач подготовки организма занимающихся к предстоящей работе, повышение эмоционального состояния учащихся. В то же время благодаря включению в игры и игровые задания целенаправленных движений и упражнений, решаются задачи закрепления пройденного материала и развития физических качеств.

Такая разносторонняя предварительная подготовка занимающихся является важным профилактическим мероприятием от возможных перегрузок и травм. Методически грамотное проведе­ние перечисленных выше мероприятий содействует повышению работоспособности занимающихся, эффективности урока.

Заслуживает внимания подбор приемов управления учащимися при выполнении упражнений. Они должны быть разнообразны и эффективны. Учителя пользуются подсчетом, хлопками, самостоятельным подсчетом учащихся (вслух или про себя), под музыку, по заданию на результат и т.д. При любом способе управления учитель должен иметь возможность делать замечания, исправлять ошибки, подбадривать учеников.

Продолжительность первой части урока зависит от подготовленности учащихся и условий, в которых он проводится. Порядок проведения подготовительной части урока может несколько меняться в зависимости от состояния места занятий, подготовки учащихся и задач урока. В целом, продолжительность подготовительной части урока колеблется от 7 до 12 минут.

Задачи подготовительной части урока:

Многочисленные задачи, которые решаются в подготовительной части урока, условно объе­диняются в три большие группы: образовательные, оздоровитель­ные (психофизиологически) и воспитательные. Воспитательные задачи, в свою очередь можно разделить на 2 направления – воспитание регламентных привычек (соблюдение этических норм и правил поведения на уроке) и морально-волевых качеств (соблюдения этических правил и воспитание психологических качеств).

К *образовательным задачам* относятся:

а) обогащение занима­ющихся сведениями о технике изучаемых упражнений, о возмож­ности их использования в гигиенических, лечебных, прикладных и спортивных целях;

б) формирование умений и навыков в выполнении общеразвивающих, приклад­ных, спортивно-гимнастических упражнений;

в) обучение гимнастическому стилю выполнения упражнений, правильной осан­ке, красивой манере движений и походки и др.

В группу *психофизиологических 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;

г) развитие психомоторных способностей и др.

*Воспитательные задачи включают:*

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) развитие целеустремленно­сти, настойчивости в достижении поставленной цели, решитель­ности и смелости;

г) воспитание скромности, трудолюбия, ста­рательного выполнения поручений учителя, уважительного от­ношения к товарищам и старшим, постоянной готовности ока­зать помощь нуждающимся в ней;

д) приучение к коллективным действиям, вза­имовыручке;

е) воспитание чувства ответственности за группу, команду, класс при выполнении любых заданий учителя и др.

Средства подготовительной части урока**:**

Строевые и прикладные упражнения (ходьба с различными заданиями, бег, прыжки, преодоление препятствий, метания и ловля), комплексы ОРУ, упражнения с заданием на быстроту и точность реакции, на координацию, различные подвижные игры.

4.2. Основная часть урока

В этой части урока решаются важнейшие задачи гимнастики - изучение и совершенствование гимнастических упражнений, развитие физических качеств (силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости), совершенствование деятельности функциональных систем организма и психомоторики школьников.

Основная часть урока служит для формирования у учеников знаний о технике изучаемых двигательных действий и влиянии выполняемых упражнений на организм занимающихся, формировании знаний о мерах безопасности, приёмах страховки и самостраховки, для обучения учеников прикладным и специальным гимнастическим умениям и навыкам, для совершенствования у них двигательных качеств и воспитания этических и волевых качеств.

Основная часть урока должна быть построена так, чтобы одновременно с всесторонним овладением своим двигательным аппаратом, координацией движений, формированием и совершенствованием двигательных навыков, учащиеся непрерывно совершенствовались в ловкости, гибкости, силе, быстроте, воспитывали в себе смелость, решительность, самообладание, настойчивость, целеустремлённость и др.

В основной части урока решаются следующие задачи:

а) повышение функциональных возможностей организма, фи­зической подготовленности и работоспособности занимающихся;

б) сообщение новых теоретичес­ких сведений о назначении изучаемых упражнений и о тех­нике их исполнения:

в) развитие способностей, необходимых для овладения более сложными упражнениями, трудовыми и прикладными двигательными действиями;

г) при­учение к тщательному продумыванию техники исполнения уп­ражнений;

д) обучение самостраховке в случае неудачного исполнения уп­ражнения;

е) воспитание готовности ока­зать помощь нуждающимся в ней;

ж) приучение к коллективным действиям, вза­имовыручке;

з) воспитание чувства ответственности за класс, группу, команду при выполнении любых заданий учителя и др.

Продуктивность основной части урока во многом зависит от того, насколько удачно по количеству и степени сложности подобраны упражнения. Важно сохранить высокую работоспособность учащихся в течение всей основ­ной части, а в конце ее, можно было бы выполнить комплекс упражнений на развитие двигательных способностей, необходи­мых для овладения новыми, более сложными упражнениями на последующих уроках.

Высокая работоспособность занимающихся достигается с помощью следующих методических приемов:

1. Новый материал изучается в начале основной части урока на первом снаряде, на втором - может совершенствоваться техника исполнения ранее изученных упражнений, на третьем - повторяется пройденное, развиваются двигательные способности.

2. Подбирая упражнения для основной части урока, следует учитывать, какую они дают нагрузку на организм учащихся и примерно знать, сколько подходов к снаряду (избранному виду занятия) может сделать ученик. При работе на снарядах, упражнения в висах чередуются с уп­ражнениями в упоре. При этом нагрузка на мышцы-синергисты и мышцы-антагонисты распределяется равномерно. В работу вовлека­ется, возможно, большее количество мышечных групп. Этим дости­гается гармоническое развитие мышечной силы, быстроты и вы­носливости к мышечной работе. При развитии у занимающихся дви­гательных способностей в начале основной части урока выполня­ются упражнения для развития координации движений, гибкости, равновесия, затем - быстроты; урок заканчивается выполнением упражнений для развития мышечной силы и выносливости.

3. 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, от чередования режима работы и отдыха. Интервалами отдыха регулируется интенсивность нагрузки. В ее дозировании нуж­на большая осторожность, чтобы не нанести ущерб здоровью учащихся. Перегрузка особенно опасна при занятиях с детьми младшего школьного возраста. Они, в силу недостатка опыта и нуж­ных знаний, часто переоценивают свои возможности при выпол­нении задания педагога. Дети еще плохо знают функциональные возможности своего организма, ошибаются при оценке собствен­ных способностей к овладению сложными упражнениями, требу­ющими хорошо развитой координации движений, больших мы­шечных и психических напряжений.

*Признаки*, наличие которых могут свидетельствовать о нагрузке, превышающую оптимальную норму для занимающегося: побледнение лица, дрожание конечностей, расстройство координации движений. Эти признаки являются показанием к необходимости снижения нагрузки или прекращения работы данным учеником.

Для того чтобы избежать перегрузки, учитель должен уметь свое­временно определить степень утомления каждого занимающегося и, если необходимо, снизить нагрузку. Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не даст должных оздоровительных, образовательных и воспитательных результатов.

Планируя учебный материал на урок, определяя физиологическую нагрузку, учитель должен исходить из степени подготовленности учеников, интенсивности требуемого нервно-мышечного напряжения при выполнении того или иного упражнения и функционального состояния детей (уровня их работоспособности, степени утомления и т.д.).

Необходимо учесть, что с 5-го класса у учеников становятся более выраженными особенности в развитии организма мальчиков и девочек. С этого времени для девочек следует планировать несколько меньшую нагрузку, чем для мальчиков, особенно в упражнениях, связанных с силовым напряжением, лазанием, упражнениями в упоре и т.д.

Величина нагрузки планируется учителем при составлении конспекта к уроку. Подбирая упражнения, определяя оче­редность их выполнения, он одновременно может составить усредненную кривую нагрузки по пульсу. Для этого надо знать пульсовую стоимость планируемых упражнений при заданной до­зировке (темп, количество повторений или время выполнения).

Исходный уровень пульсовой кривой можно определить, измерив по­казатели у 3-х - 5-ти учащихся разного уровня физической подготов­ленности. Полученный таким образом стартовый уровень пульсовой кривой, позво­ляет своевременно внести коррективы в интенсивность на­грузки, более точно регулировать ее в ходе самого урока, избегать перегрузки или недогрузки.

Способы дозирования физиологической нагрузки на уроках гимнастики следующие:

1. Изменение условий выполнения упражнений путем:

- изменение исходного положения;

- применения отягощений;

- использования сопротивлений (амортизаторы) или партнёра;

2. Изменение числа повторений упражнения

1. Изменение способа проведения упражнений путем:

* изменения темпа выполнения;
* применения поточного способа выполнения;

- выполнения упражнений в соединении с другими элементами или в комбинации;

- использования других мер, изменяющих трудность выполнения упражнения (ограничение пространства, зрительных ориентиров, времени выполнения и др.).

При выборе способа регулирования нагрузки следует руководствоваться принципами постепенного повышения нагрузки и разностороннего воздействия на организм. Нагрузка*,* испытываемая учащимися в основной части урока и их работоспособность, в значительной мере зависят от правильного чередования работы и отдыха во время выполнения упражнений. Разнообразие упражнений, используемых в процессе урока, может обеспечить подобное чередование работы различных групп мышц, что дает возможность значительно повысить дозировку упражнений. Вместе с тем, и присущая школьникам высокая подвижность нервных процессов, является причиной быстрой врабатываемости и восстановления организма после физической нагрузки. Поэтому перерыв между подходами может быть относительно кратким. Но важно знать, какая степень восстановления от предыдущего выполнения упражнения является оптималь­ной. Известно, что уменьшение или увеличение продолжительности отдыха от оптимальной величины приводит к возрастанию по­грешностей в технике исполнения изучаемых упражнений. Данные научных исследований говорят о том, что таким оптимумом является промежуток времени от окончания упраж­нения до установления пульса 90 - 100 уд/мин. В течение этого времени в памяти занимающихся еще хорошо сохраняется сфор­мированный педагогом образ упражнения, а органы и системы занимающихся сохраняют высокий уровень работоспособности.

Успешность формирования двигательных навыков и развития физических качеств зависит не только от многократного повторения, но и от определенной частоты их выполнения на уроке. Причем необходимое количество повторений обусловлено сложностью упражнений. Практикой и специальными исследованиями показано, что наибольшее число повторений должно быть на первом этапе разучивания движений. По мере его закрепления количество повторений может постепенно снижаться и в дальнейшем, когда навык, хорошо закреплен, следует лишь периодически возвращаться к данному упражнению, чтобы добиться более высокого уровня в выполнении упражнений.

Путем правильной организации учащихся и рационального использования оборудования, можно добиться необходимого количества повторений на уроке изученного материала. Например, для успешного овладения элементами акробатики, оптимальной частотой повторения на уроке, будет в среднем 6-9 подходов, причем при выполнении более трудных элементов, таких, как стойка на голове и на руках, следует ограничиться 5-6 подходами.

При разучивании техники лазания по канату, подходов должно быть не менее 3-4 для девочек, и 4-6 для мальчиков. В опорных прыжках допускается до 12 подходов для всех этапов обучения.

В процессе урока необходимо следить за длительностью интервалов между повторениями. Оптимальная длительность интервалов, как показали специальные исследования, составляет в среднем:

- 1,5 мин при повторении опорных прыжков, акробатических упражнений, кратковременных висов и упоров, и других, даже интенсивных, но непродолжительных упражнений;

- 2-2,5 мин при повторении более длинных комбинаций на снарядах, лазания по канату и других упражнений, для которых характерны интенсивность и величина мышечных усилий.

Непременное условие результативности основной части занятий – внимательное наблюдение учителя за правильностью выполнения учениками заданий, упражнений и их оценка. Не опасаясь частичного снижения моторной плотности урока, педагоги должны тут же исправлять допускаемые ошибки, вносить необходимые корректив. Ведь плотность не самоцель, а одно из условий успешного решения задач уроков.

Обязательным условием эффективности основной части урока является обеспечение оптимального эмоционального состояния. Положительные эмоции содействуют не только обучению. На их фоне успешнее совершенствуются физические качества.

Продолжительность основной части зависит от продолжительности урока в целом. В школьном уроке продолжительностью в 45 мин, основная часть составляет от 28 до 35 мин.

Средства основной части урока:

Прикладные упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, акробатика, опорные прыжки, упражнения для развития физических качеств, подвижные игры, полосы препятствий, эстафеты

* 1. Заключительная часть урока

Назначение заключительной части урока - завершение учебной работы учащихся, снижение нагрузки и приведения их организма в относительно спокойное состояние, подведение итогов урока и ориентирование учащихся на последующую деятельность. Заканчивая урок, необходимо обеспечить ровное, несколько повышенное эмоциональное состояние учащихся. Хорошим средством для решения этой задачи являются упражнения, направленные на успокоение и восстановление деятельности сердца и дыхания. Разбор урока и подведение итогов обычно сводится к оценке его основного содержания, поведения учащихся и постановки задач на будущее. В конце урока ученикам даются рекомендации и задания на дом.

Продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности подготовительной и основной части и колеблется от 3-х до 5 минут.

Средства заключительной части урока:

Упражнения на расслабление или внимание, игры на внимание, ходьба с упражнениями на дыхание, танцевальные шаги, строевые приёмы и др.

Заслуживает внимания и всемерного распространения опыт проведения образных или сюжетных уроков в младших классах, когда ученики, выполняя упражнения и различные задания, становятся персонажами различных сказок или мультфильмов. В такой урок можно внести элементы и атрибутику различных профессий, что одновременно будет способствовать профессиональной ориентации учащихся. Место проведения занятий превращается то в стартовую площадку для полета в космос, то в атомоход, бороздящий безбрежные просторы океана, то в автодром и т.д.

Например, при изучении акробатических упражнений ученики не просто выполняют перекаты, кувырки, а вырабатывают навыки сохранения равновесия тела в необычных условиях, умения ориентироваться в безопорном положении в условиях невесомости, развивают устойчивость организма к укачиванию в море и так далее.

Положительная эмоциональная обстановка на подобных уроках обеспечивают каждому ученику возможность добиться успеха, испытать чувство радости и удовлетворения от своей деятельности и работы всего класса. Новизна таких урока достигается и своеобразной организацией класса: изменением места построения, включением песен, речитативов, элементов ритмики, музыки и другое.

5. Дозирование нагрузки на уроке.

Физическая нагрузка - это определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся. Она характеризуется объемом и интенсивностью выполняемых упражнений. Объем нагрузки определяется и регулируется количеством выполненных упражнений, весом отягощений, длиной преодоленной дистанции и другое. Чем больше эти показатели, тем большим считается объём нагрузки. Интенсивность нагрузки характеризуется временем, затраченным на выполнение конкретного объема работы. Чем меньше время, затраченное на конкретную работу, тем считается выше её интенсивность.

Развитие физических качеств также невозможно без предъявления высоких требований к организму, что достигается правильной дозировкой нагрузки. Малые нагрузки не дают необходимого эффекта, слишком высокие нагрузки могут принести вред здоровью детей.

Названные характеристики - это внешнее проявление нагрузки. Они используются при подготовке учителя к уроку. Дозирование нагрузки проводится путём изменения её объема и интенсивности.

Действием нагрузки является реакция организма на выполненную работу, а ее интегральным показателем - величина частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Верхняя граница ЧСС после интенсивной нагрузки для учащихся основной медицинской группы – 170-180 уд/мин (возможны случаи для хорошо подготовленных учащихся - и до 200 уд/мин.)

Работой средней интенсивности следует считать такую, которая вызывает ЧСС 140-160 уд/мин, и низкой –110-130 уд/мин. В каждое занятие рекомендуется включать 2-3 коротких «пика» нагрузки продолжительностью до 2 мин при ЧСС 90-100% от максимальной.

В процессе урока, особенно тренировочного, для решения задач воспитания выносливости, быстроты, силы учитель должен контролировать частоту пульса учащихся. Он должен быть внимателен и к появлению первых внешних признаков утомления. Поэтому регламентировать нагрузку необходимо индивидуально, в зависимости от реакции организма занимающегося

Учитель должен стремиться не просто к повышению, а педагогически оправданному повышению нагрузки. Естественно, что в тренировочных уроках не обойтись без высокой нагрузки, но при обучении упражнениям, она может стать помехой.

Нагрузка зависит также от суммарного количества выполненной работы на уроке и от интенсивности этой работы, поэтому ее показателем следует считать и плотность урока.

На каждом уроке учениками выполняется много разных действий: изучаемые движения, действия, связанные с организацией урока, умственная работа, отдых между нагрузкой и т.д.. Значимость их для решения задач физического воспитания разная, но все они необходимы, и нельзя при обсуждении эффективности работы учителя на уроке, все сводить лишь к оценке двигательной активности детей.

Необходимо всесторонне оценить целесообразность тех или иных действий педагога, его усилий, направленных на обеспечение образовательного и воспитательного воздействия проведенного урока. В связи с этим, все его действия следует разделить на педагогически оправданные и нецелесообразные.

К педагогически оправданным относятся выполнение школьниками физических упражнений, участие в демонстрации, участие во взаимообучении, слушание педагога, наблюдение выполнения задания учителем и товарищами, осмысление воспринимаемого, планирование предстоящих действий, анализ выполнения движений, взаимоконтроль, оценивание, обсуждение, установка и перемещение снарядов, раздача и сбор инвентаря и учебных пособий, подготовка мест занятий, отдых.

К нецелесообразным действиям можно отнести неоправданные построения и перестроения, организационные «промашки» педагога, повлекшие дезорганизацию действий учеников, подготовку мест занятий без дальнейшего их использования и т.д.

Для всесторонней оценки уроков прибегают к их хронометрированию и определению реакции организма на предложенную нагрузку. С этой целью под наблюдение берется средний ученик. До начала урока у него замеряется исходная ЧСС. Со звонком к началу урока включается секундомер и не останавливается до конца урока. Наблюдающий последовательно записывает в специально подготовленный протокол все действия, в которых принимает участие выбранный ученик. Ведущий протокол сначала записывает показания секундомера, потом в соответствующей графе - очередное действие.

Время, затраченное на каждое действие, определяется путем вычета предыдущего показателя, зарегистрированного в графе 3, от очередного показателя секундомера.

Каждые четыре минуты показатели ЧСС того же ученика записываются в протокол. Первый замер пульса проводится до начала урока по физкультуре и считается нормой, второй - на четвертой минуте, последний - после окончания урока. Частота сердечных сокращений подсчитывается в течение 10 секунд. На основании показателей пульса выясняется реакция сердца на нагрузку, вызванная определенным упражнением или серией упражнений, а также динамика этих реакций на протяжении всего урока. В последнем случае вычерчивается "кривая нагрузки".

После окончания урока, полученные десятисекундные показатели пульса переводят в минутные, по которым оформляется графическое изображение динамики пульса в течение урока - его "кривая".

При анализе полученных данных учитывается тип урока и запланированное в конспекте содержание. Реальная кривая нагрузки оценивается с учетом общих требований к развертыванию работоспособности.

По высоте кривой условно можно судить об интенсивности нагрузки, а по величине площади между кривой и горизонтальной проекцией от исходного пульса - о ее объеме.

Оценка пульсовых данных и пульсовой кривой урока должна сопровождаться всесторонним анализом. Показатели пульса у разных лиц, как и у одного и того же лица в разное время и при разных обстоятельствах - не совпадают. Измеряют же, как правило, частоту сердечных сокращений лишь у одного занимающегося. Поэтому, объективно судить о нагрузке на уроке достаточно сложно. Кроме того, следует иметь в виду, что эти изменения происходят не только в зависимости от характера и величины мышечной работы, но и под влиянием эмоций, которые в уроках физического воспитания нередко достигают значительной силы. В этой связи, относительно правильная оценка показателей пульсометрии возможна лишь при учете данных педагогического наблюдения.

В протоколе фиксируется все действия занимающихся (двигательные, умственные и др.) и, в зависимости от эффективности деятельности учителя, могут быть целесообразными и нецелесообразными.

Все нецелесообразные затраты на работу и отдых определяются сразу по ходу хронометрированию и записываются в графу со знаком «минус», а целесообразные затраты времени – записываются в графу со знаком «плюс».

После окончания урока время граф суммируется по вертикали, и эти данные служат для определения плотности занятия.

Плотность занятия определяется в процентах путем соотношения суммы времени, затраченного рационально (графы со знаком «+») на все виды деятельности, ко времени всего урока (45 мин).

Различают 2 вида плотности – общую (полезную) и моторную (двигательную). Под общей плотностью урока понимается полезное время, использованное на уроке учениками на слушание объяснений учителя, просмотра и выполнения упражнений, различных других заданий. Другими словами, из общей плотности исключается бесполезно затраченное на уроке время.

*Общая плотность урока* определяется отношением полезно затрачен­ного времени ко всему времени урока:



где:***Роб*** - общая плотность, ***Т***- общее время урока;

***t*** - время, затраченное с пользой.

Подобным образом можно определить время, затраченное в уроке на активные полезные движения, или так называемую *моторную плотность* Она определяется по следующей формуле:



где: ***Рмот***. - моторная плотность урока; ***Т*** *-* общее время урока;

***t*** *-* время, затраченное на полез­ные активные движения

Сравнивая данные моторной и общей плотности урока, можно найти резервы повышения качества работы каждого учителя. Учитель должен стремиться к 100% общей плотности. В то же время нужно отметить, что если на уроках физкультуры по другим направлениям моторная плотность в тренировочных уроках - 70-80 %, а в учебных – примерно 50 %, то на уроках гимнастики эти показатели куда скромнее. И определять плотность урока необходимо как в целом, так и по частям. Это обусловлено неодинаковыми возможностями и условиями организации работы в подготовительной, основной и заключительной частях занятия.

Плотность урока зависит от многих факторов. Наиболее важные из них следующие:

- создание условий, при которых ученикам удается выполнять упражнения и задания наибольшее количество раз. Это можно достигать, во-первых, с помощью использования фронтального способа проведения занятий, при котором упражнения выполняются одновременно всеми учениками. И если, при этом, упражнения выполняются поточно, моторная плотность в это время составляет 100%. А при организации эстафет или игр учитель должен выбирать те из них, в которых к двигательной активности привлекается одновременно максимальное количество детей. Во-вторых, наименьшим составом учеников в группе на одном снаряде. Это позволит ученикам выполнять упражнения с более частым количеством подходов к снаряду.

- качество материальной базы. На уроке, если есть возможность, должны использоваться многопролетные снаряды, либо чаще использовать задания, проводимые на снаряде проходным способом;

- количество инвентаря. На уроках с использованием набивных мячей, палок, обручей необходимо обеспечить каждого ученика;

- использование эффективных методов организации деятельности занимающихся. Следует использовать несколько мест занятий одновременно, когда ученики в своих группах занимаются на 2-3-х снарядах одновременно. В этом смысле проведение основной части урока по методу круговой тренировки с индивидуализацией двигательных заданий является наиболее эффективной.

В младших и средних классах можно использовать задания, проводимые проходным способом (например, полоса препятствий, на которой закрепляются ранее разученные упражнения на снарядах);

- организация дополнительных мест для выполнения подво­дящих и подготовительных упражнений, широкое использование дополнительных заданий;

- интенсификация организационных действий на уроке, подготовка мест занятий и инвентаря до урока;

- привлечение к уроку детей, временно освобожденных от занятий; - краткость объяснений, замечаний, обсуждений.

Хронометраж позволил установить, что наибольшая плотность урока, а следовательно и нагрузка, наблюдается преимущественно *при фронтальной работе*, т.е. когда учащиеся выполняют работу одновременно - чаще это бывает в начале урока. Плотность основной части урока, снижается, как правило, до минимума. Так, время, потраченное непосредственно на выполнение упражнения в основной части, составляет около 8% по отношению к времени всей части. Моторная плотность урока в целом не превышает 20%. Это очень мало. Безусловно, плотность урока гимнастики и отдельных его частей зависит от содержания планируемого учебного материала, организации учащихся, наличия снарядов и инвентаря, наличия дополнительных снарядов и методики использования гимнастического оборудования, способа проведения упражнений

Опыт показывает, что при правильной организации учебного процесса моторная плотность урока гимнастики может увеличиться до 30% и более, а моторная плотность его основной части - до 20-25%, т.е. повышена в 2-3 раза по сравнению с существующей.

На учебном уроке общая плотность урока, в идеале должна приближаться к 100%. В отличие от общей плотности, моторная плотность урока в идеале не стремится к 100%. По суммарному показателю моторной плотности всего урока нельзя судить о качестве его проведения. Моторная плотность может постоянно изменяться в процессе урока.

Естественно, разные по направленности уроки изначально обуславливают разный уровень плотности урока.

6. Способы организации учебной работы на уроке

По признаку вовлечённости учащихся в учебную работу, занятие может быть организо­ванно 3-мя способами: фронтальным, групповым и индивидуальным способом.

*Фронтальный способ* заключается в одновременном исполнении всеми занимающимися упражнений и заданий. Чаще всего этот способ используется в подготови­тельной и заключительной частях урока.В младших классах, где учебная программа по гимнастике одинакова для мальчиков и девочек, учитель также старается основной части урока использовать фронтальный способ проведения занятия. Его вариантами являются: а) одновре­менное выполнение упражнений всеми занимающимися на месте; б) одновременное выполнение упражнений в движении; в) попеременное выполнение упражнений, при котором одни выпол­няют упражнение, а другие смотрят, оценивают, устраняют ошибки, оказывают помощь, соревнуются на лучшее исполнение.

Фронтальный способ также ис­пользуют в основной части 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 проведения занятий желательно использовать несложные по технике испол­нения или ранее хорошо разученные упражнения, не требую­щие помощи и страховки.

*Групповой способ* применяется, как правило, в основной части урока. Суть его состоит в том, что занимающиеся делятся на груп­пы (отделения) 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.

При групповом способе занятий, для лучшей организации процесса обучения, учитель старается использовать заранее подготовленных помощников из учеников этого класса, как капитанов групп. Учитель поручает капитанам проведение в своих группах заданий, контролирует последовательно каждую группу, отдавая приоритет в первую очередь наиболее опасному, с точки зрения травматизма виду занятий. Для капитанов могут быть подготовлены специальные карточки-задания с описанием последовательности выполнения заданий, их дозировкой и т.д. Капитаны следят также за порядком в группах, оказывают помощь занимающимся, обеспечивают страховку и др.

При *индивидуальном способе* каждый ученик выполняет свое за­дание самостоятельно или под наблюдением педагога на отведен­ном ему месте. Задание дается с учетом функциональных возможностей организма, развития двигательных, психических способностей и личностных свойств. Индивидуальный способ занятия может использоваться также для отдельных учеников, в то время как с остальными учениками занятие организовано фронтальным или групповым способом.

7. Организационные аспекты урока

Организация урока складывается из подготовки к нему учителя и учеников, подготовки инвентаря и оборудования, организации учебной работы на уроке, своевременного нача­ла и окончания урока.

*Подготовка учителя* предусматривает: тщательное планирова­ние урока с учетом условий, в которых он будет проходить; со­ставление конспекта занятия. Внешний вид учителя, его поведение в течение урока являются для учеников примером, и от того, каким будет этот пример, зависит авторитет учителя.

*Подготовка инвентаря и оборудования* состоит в том, что перед началом урока учи­тель проверяет их наличие, исправность, удобно располагает ин­вентарь в зале или заранее готовит его.

*Подготовка учеников* к уроку заключается в подготовке ими своего спортивного костю­ма в зависимости от условий, в которых будет проходить занятие, в своевременности и готовности к началу урока.

*Распределение и сбор мелкого инвентаря* (гимнастические палки, скакалки, обручи, гантели и др.) могут осуществляться:

а) самим учителем; б) специально назначенным учеником; в) каждым учащимся самостоятельно.

Каждый из способов может выполняться по-разному: передвигаться к месту раздачи в колонне по одному и брать нужный предмет самостоятельно или из рук назначенного к раздаче ученика, самостоятельно выходить из строя и брать нуж­ный предмет. При этом надо приучать учеников к следующим требованиям: передвигать­ся, никого не задевая, брать предметы, не выбирая, без разреше­ния не выполнять с ними никаких движений, в получении и сда­че предметов мальчики должны уступать первенство девочкам.

*Помощники учителя.* С целью лучшей организации и качества проведения урока учитель выбирает в помощь себе наиболее подготовленных в гимнастике, дисциплинированных и ответствен­ных учеников. По мере надобности с ними проводятся краткие инструктажи с целью обучения приемам помощи и страховки, технике исполнения и методике обучения несложным упражнениям. Работа помощников периодически оценивается, укрепляется их авторитет среди учащихся.

Урок начинается с рапорта дежурного. Бодрый рапорт, хоро­шая строевая подготовленность дежурного и его внешний вид во многом содействуют созданию бодрого, рабочего настроения, деловой обстановки на уроке. Это закрепляется и усиливается дей­ствиями учителя: его манерой здороваться с учащимися, сообще­нием задач урока, внешним видом и поведением перед строем, умением пользоваться различными способами управления зани­мающимися.

*Управление занимающимися* складывается из умения пользоваться командами, распоряжениями, просьбой, личным примером.

Команда должна подаваться громко, отчетливо, чтобы все ее слышали и понимали смысл. Однако в зависимости от возраста занимающихся, их пола, дисциплины и отношения к занятию, эмоционального настроя она может подаваться с различными эмоционально-смысловыми оттенками и степенью громкости:

а) мягко, уважительно и не слишком громко - при очень хорошей дисциплине и четком исполнении строевых (общеразвивающих и др.) упражнений;

б) громко и требовательно - когда надо моби­лизовать занимающихся на более четкое и старательное выполне­ние заданий;

в) сурово и властно - при нарушениях дисциплины, невнимательном и халатном выполнении строевых приемов.

Надо избегать однотипной подачи команд, не злоупотреблять ими, стараться умело сочетать их с распоряжениями, просьбами, различного рода сигналами, личным примером.

Распоряжение отдается кратко, мягче, чем команда, но достаточно категорично, так, чтобы у занимающихся не возникла мысль о возможности выполнить его кое-как, и тем более, игнорировать.

Просьба выражается мягко, со словом «пожалуйста». Однако мягкость выражения просьбы не должна давать повода для небрежности или халатности, нерасторопности при выполнении, тем более для отказа. Она должна располагать учащихся к педаго­гу, побуждать желание выполнить ее в знак уважения к нему.

*Место учителя* перед учащимися на уроке выбирается с таким расчетом, чтобы он мог видеть всех учеников, наблюдать за дей­ствиями каждого из них, чтобы учащиеся хорошо видели и слы­шали своего педагога и не мешали друг другу при выполнении упражнений.

Личный пример педагога должен обладать большой побудительной силой для проявления самых активных и старательных действий учащихся. Точность исполнения команд, распоряжений, просьб, активное следование личному примеру педагога зависят от его делово­го авторитета, справедливой требовательности во всем и уважи­тельного отношения к занимающимся.

Завершая данный материал по уроку гимнастики необходимо отметить следующее.

В настоящее время практика проведения школьных уроков по физической культуре в целом, и по гимнастике в частности, настоятельно требует новых подходов к их содержанию, оснащению и проведению. Ибо, материал, предлагаемый в действующих типовых школьных программах по гимнастике, был заложен ещё в 40-х годах прошлого столетия (более 70 лет назад) и с тех пор не претерпел должных изменений. Основное его содержание переносится из программы в программу, без должного осмысления его значимости для современных реалий жизни. А за этот период значительно изменились потребности общества. Появилось огромное количество новых профессиональных областей со своими требованиями к прикладной подготовке. Изменились условия жизни и деятельности людей с точки зрения технической оснащённости на производстве и в быту. Резко вырос риск чрезвычайных ситуаций, техногенных и природных угроз, требующих от человека готовности к ним. Изменились стратегии и тактики ведения войн и боевых действий, предполагающие иные подходы к допризывной и военной подготовке молодёжи.

Также следует подчеркнуть, что в то время, когда создавались первые типовые программы по физической культуре для школ, и решался вопрос каким содержанием наполнять уроки физкультуры, выбор из видов спорта был незначительный. С тех пор появились сотни новых видов спорта, многие из которых не хуже гимнастики воздействуют гармонично на развитие функций организма человека. В школах появились многофункциональные тренажёры, рядом со школами строятся современные министадионы, используются плавательные бассейны и т.д.

Уже в конце 80-х годов прошлого столетия многие учителя физкультуры отчетливо понимали бесперспективность строгого следования содержанию программы по гимнастике. Обучение упражнениям на снарядах требует огромных затрат учебного времени, а практическая значимость этих упражнений, с точки зрения их применения в жизни - минимальна. Ведь большинство гимнастических упражнений – это искусственно созданные формы движений, не имеющие особой практической значимости для занимающихся. А для развития физических качеств и функций организма существует немало других, менее травмоопасных и доступных школьникам упражнений. Поэтому, уже в то время, определённая часть учителей физкультуры, хотя и следовала, вынуждено, типовой программе обучения, но использовала гимнастические упражнения на снарядах лишь как упражнения для развития физических способностей и функциональных систем учащихся, не доводя обучение этим упражнениям до навыков.

Сегодня в школьных залах практически не осталось гимнастических снарядов, и возможно, это естественный процесс отторжения упражнений, не имеющих прикладного значения для школьников. Поэтому в школах, на уроках гимнастики, основной упор делается на прикладные и акробатические упражнения. Сами уроки по гимнастике включают в себя уже не только средства гимнастики, но и средства из других видов спорта.

И вполне вероятно, что беспристрастная ревизия содержания материала гимнастики, с точки зрения целесообразности использования многих упражнений для обучения школьников, может привести к тому, что роль её ограничится, в основном, прикладными и акробатическими упражнениями. При таком подходе, она будет служить базовой основой для развития прикладных навыков школьников, и иметь более выраженную направленность на развитие функциональных систем их организма. Высвободившееся от гимнастики время на уроках физической культуры можно использовать для других видов спорта, пока ещё не включенных в школьную программу. Это повлечет за собой несколько иное оснащение школьных залов и уроков по физической культуре. Но для этого важно понять, что действительно нужно современным школьникам для их повседневной жизни и для их последующей профессиональной деятельности? Что поможет им выжить в возможных чрезвычайных ситуациях или техногенных катастрофах, вероятность которых увеличивается с каждым годом? Каково должно быть содержание уроков, чтобы они являлись определённой ступенькой в профессиональной армейской подготовке? И так далее. Ответы на эти вопросы и будут своеобразным «техническим заданием» к содержанию типовой программы по физической культуре для школ, в том числе, и к содержанию гимнастики.

8. Задания для учебной практики по проведению школьных уроков

Данные задания разработаны на основе содержания учебного материала по гимнастике, изложенного в Типовой программе по физической культуре в школе. Основной упор в заданиях сделан на общеразвивающих, акробатических и прикладных упражнениях. В каждом задании конкретизированы только общие образовательные задачи урока, а другие типы задач (оздоровительные, воспитательные и др.) студенты должны придумать самостоятельно с учетом образовательных задач.

|  |
| --- |
| Задание №1  *Строевые упражнения*  1. Разучить основную стойку.  2. Разучить построение в шеренгу (по распоряжению).  *Общеразвивающие упражнения без предмета*  *Прикладные упражнения*  Обучить передвижению по гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук, с поворотами на 90\*, с перешагиванием через набивные мячи  *Акробатика*  Разучить группировку и перекаты назад и вперёд в группировке из различных положений  *Поставить задачу и решить ее с помощью подвижной игры* |
| Задание №2  *Строевые упражнения*  Разучить построение в колону по одному (по распоряжению).  Разучить повороты направо, налево, кругом - по распоряжению (переступанием на месте) и по команде (прыжком).  *Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой*  *Акробатика*  Разучить перекат в сторону из положения лежа на животе.  *Прикладные упражнения*  Разучить различные варианты расхождения при ходьбе навстречу по скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по низкому бревну  *Поставить задачу и решить ее с помощью эстафеты* |
| Задание №3  *Строевые упражнения*  Разучить вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» «Разойдись!»  *Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке*  *Акробатика*  Разучить из упора присев кувырки вперёд через левое (правое) плечо с подстраховкой рукой  *Прикладные упражнения*  Разучить смешанные висы, стоя на рейке гимнастической стенки: вис стоя согнув руки, вис присев, вис стоя на рейке согнувшись, вис спиной и др.  *Прыжки*  Разучить наскок на мостик и прыжок вверх прогнувшись (в т.ч. с поворотами) с устойчивым приземлением на мат.  *Поставить задачу и решить ее с помощью подвижной игры* |
| Задание №4  *Строевые упражнения*  Разучить расчёт по порядку, по два, по три в шеренге и в колонне  *Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке*  *Прикладные упражнения*  Разучить лазание по гимнастической стенке различными способами  *Акробатика*  Разучить кувырок вперед из упора присев  Разучить из упора присев перекат назад через правое и левое плечо *Поставить задачу и решить ее с помощью эстафеты* |
| Задание №5  *Строевые упражнения*  Разучить форму сдачи рапорта дежурным  *Общеразвивающие упражнения поточным способом*  *Прикладные упражнения*  Разучить лазание по гимнастической стенке различными способами  Обучить передвижению по гимнастической стенке с перелезанием через партнёра и подлезанием под него.  *Акробатика*  Разучить из полуприседа, руки назад, толчком двумя длинный кувырок вперед  Разучить перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой (для кувырка назад) и перекат вперёд в упор присев.  *Поставить задачу и решить ее с помощью эстафеты* |
| Задание №6  *Строевые упражнения*  Разучить повороты на месте налево (направо), пол-оборота направо (налево) и кругом  *Общеразвивающие упражнения проходным способом*  *Прыжки*  Разучить наскок в упор присев на и соскок прогнувшись  *Акробатика*  Разучить из стойки ноги врозь правой (левой) согнувшись, кувырок вперёд через правое и левое плечо с подстраховкой рукой  Разучить кувырок назад  *Общая физическая подготовка круговым способом (не менее 5 станций)* |
| Задание №7  *Строевые упражнения*  Разучить выполнение команды «На месте шагом марш!» «Шагом марш!», «Бегом марш!» «Класс, стой!».  *Общеразвивающие упражнения без предмета*  *Разучить преодолению полосы препятствий*  *Акробатика*  Разучить из упора присев перекатом назад, стойка на лопатках согнув ноги и перекат вперёд в упор присев  Разучить кувырок назад в упор стоя ноги врозь  *Прыжок*  Разучить прыжок ноги врозь  *Поставить задачу и решить ее с помощью подвижной игры* |
| Задание №8  *Строевые упражнения*  Разучить перестроение из одной шеренги в две и обратно.  *Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой*  *Прикладные упражнения*  Обучить ходьбе приставными шагами вперед и в сторону по низкому бревну и рейке гимнастической скамейке с различными положениями рук и поворотами, соскок с конца бревна  *Акробатика*  Разучить из положения стоя, опускаясь в присед, перекат назад через правое и левое плечо  Разучить из упора присев, стойка на лопатках - перекат вперед в упор присев  *Поставить задачу и решить ее с помощью эстафеты* |
| Задание №9  *Строевые упражнения*  Разучить перестроение из одной колонны в две и обратно  *Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке*  *Акробатика*  Разучить из полуприседа ноги врозь правой (левой) кувырок вперёд в стойку на лопатках  Разучить «мост» из положения лежа на спине.  *Прыжок*  Разучить прыжок согнув ноги через козла (коня в ширину)  *Поставить задачу и решить ее с помощью подвижной игры* |
| Задание №10  *Строевые упражнения*  Разучить перестроение из одной шеренги в 3 уступами - по расчету «6,3, на месте» и обратно в одну шеренгу  *Общеразвивающие упражнения поточным способом*  *Акробатика*  Разучить из упора присев стойку на голове и руках согнув ноги.  Разучить из положения «мост», поворот кругом в упор стоя на одном колене.  *Прикладные упражнения*  Обучить различным вариантам переноски человека одним человеком (на спине, на плече, на руках и др.) и одного двумя и более.  *Поставить задачу и решить ее с помощью эстафеты* |
| Задание №11  *Строевые упражнения*  Разучить перестроение из колонны по одному в колонну по два (по три) поворотом налево в движении с размыканием по ходу движения на дистанцию, интервал 2 шага  *Общеразвивающие упражнения без предмета*  *Прыжок*  Разучить прыжок углом толчком двумя  *Акробатика*  Разучить из положения стоя ноги врозь, наклоном назад «мост» и поворот кругом в упор стоя на одном колене.  Разучить равновесие на левой (правой) «ласточка»  *Общая физическая подготовка круговым способом (не менее 5 станций)* |
| Задание №12  *Строевые упражнения*  Обучить передвижению в колонне по одному по ука­занным ориентирам в зале  *Общеразвивающие упражнения проходным способом*  *Акробатика*  Разучить махом одной и толчком другой, стойка на руках у гимнастической стенки (с помощью)  Разучить комбинацию – из упора присев, кувырок вперёд – перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперёд упор присев и прыжок вверх прогнувшись  *Преодоление полосы препятствий*  *Поставить задачу и решить ее с помощью подвижной игры* |
| Задание №13  *Строевые упражнения*  Разучить передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».  *Общеразвивающие упражнения без предмета*  *Прикладные упражнения*  Разучить лазание по канату в три приема  *Прыжок*  Разучить прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой ноги  *Поставить задачу и решить ее с помощью подвижной игры* |
| Задание №14  *Строевые упражнения*  Разучить перестроение из колонны по одному в ко­лонну по четыре дроблением и сведением и обратное перестроение разведением и слиянием.  *Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой*  *Акробатика*  Совершенствовать махом одной и толчком другой, стойка на руках у гимнастической стенки или с помощью партнера  Разучить махом одной и толчком другой стойка на руках (с помощью) и кувырок вперёд  *Прикладные упражнения*  Разучить лазание по канату в два приема  *Поставить задачу и решить ее с помощью эстафеты* |
| Задание №15  *Строевые упражнения*  Разучить выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же!», «Полшага!», «Полный шаг!».  *Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке*  *Акробатика*  Разучить переворот в сторону («колесо»)  Разучить комбинацию - равновесие на левой (правой) «ласточка» - полуприсед, руки назад и прыжком кувырок вперед в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках – перекат вперед в упор присев - кувырок назад и прыжок вверх прогнувшись  *Прыжок*  Разучить прыжок боком  *Поставить задачу и решить ее с помощью эстафеты* |
| Творческое задание (по желанию студента)  *Организация спортивного праздника*:  Написание сценария и проведение школьного спортивного праздника (включающего эстафеты, викторины, подвижные игры). |

9. Задания для студентов, занимающихся по индивидуальному плану

1 семестр (допуск к зачету)

Подготовить и представить контрольную работу (в отдельной тетради).

*Цель работы:* Создать представление об используемых на уроке средствах

*Содержание контрольной работы*

*Раздел:* Строевые приемы.

1. Записать понятия: строй, шеренга, колонна

2. Знать понятия «команда», «указание», «распоряжение»

3. Знать выполнение и записать, какие команды подаются:

- для построения в одну шеренгу, для перестроения из одной шеренги в две и обратно;

- для перестроения из одной шеренги уступами (обратное перестроение);

- для перестроения из колонны по одному, в колонну по два и более поворотом в движении (обратное перестроение).

4. Знать выполнение и записать команды для ходьбы, команды для изменения темпа движения, перехода на бег и обратно, движений по диагонали, противоходом и змейкой.

*Раздел*: Терминология общеразвивающих упражнений (далее в тексте ОРУ)

1. Записать понятия различных стоек - не менее 5 стоек (например, что понимается под термином «стойка ноги врозь»)

2. Записать понятия основных положений и движений тела, ног, рук при выполнении ОРУ

3. Составить и записать по одному ОРУ на 4 счёта в 2-х вариантах (описательной терминологией и графически).

- упражнение без предмета;

- упражнение с мячом;

- упражнение на гимнастической скамейке;

- упражнение на гимнастической стенке.

Напротив описательной терминологии упражнения записывается графическое изображение

1. Записать и пояснить принципы, предъявляемые к составлению комплекса ОРУ
2. Составить и записать комплекс ОРУ (без предмета, не менее 8 упражнений) – запись произвести описательной терминологией, в виде фрагмента конспекта урока, в табличном варианте (как записывается конспект урока) со всеми должными разделами.

*Раздел*: Терминология упражнений на гимнастических снарядах.

1. Записать понятия: вис, упор, смешанные положения, подъём, опускание, спад, переворот, оборот, кувырк, стойка, мах, соскок, движения ног и рук при выполнении упражнений на снарядах.
2. Составить и записать комбинацию упражнений на брусьях (не менее 4 элементов)
3. Составить и записать акробатическую комбинацию (не менее 6 упражнений).
4. Записать по какому признаку даются названия опорным прыжкам

2 семестр (допуск к экзамену)

Подготовить и представить контрольную работу (в отдельной тетради).

*Цель работы:* Создать представление об организации и проведении школьного урока по гимнастике

*Содержание контрольной работы*

1. Описать виды задач, решаемых на уроке (привести примеры)
2. Описать методы проведения ОРУ
3. Описать методы организации выполнения упражнений на снарядах
4. Описать этапы обучения упражнениям
5. Раскрыть понятия «подготовительные упражнения», «подводящие упражнения»
6. Раскрыть методику обучения любому движению (привести пример)
7. Раскрыть понятия «помощь», «проводка», «страховка»
8. Раскрыть понятия «методические приемы обучения, организации, воспитания»
9. Подготовительная часть урока - цель, задачи, средства
10. Основная часть урока - цель, задачи, средства
11. Заключительная часть урока - цель, задачи, средства
12. Раскрыть понятия «плотность урока», «моторная плотность урока»
13. Привести варианты управления моторной плотностью урока
14. Раскрыть понятие «хронометраж» на уроке
15. Раскрыть понятие «кривая нагрузки» на уроке
16. Подготовить конспект школьного урока по гимнастике по установленной форме (приложения №1)

(студенту даётся задание из раздела учебной практики по проведению школьных уроков)

Приложение №1.

10. Примерный образец конспекта урока по гимнастике

для младших классов.

Утверждаю

Учитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ф и о)

**Конспект урока для учащихся 1 класса**

Задачи урока:

*Образовательные:*

*Строевые упражнения*: Обучить учеников основной стойке.

Разучить построение в одну шеренгу и повороты налево и направо в строю.

*Акробатика:* Разучить группировку и перекаты вперёд и назад в группировке

*Прикладные упражнения*: Разучить лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягиванием в положении лежа на животе

Ознакомить учащихся с основными правилами переноски гимнастического инвентаря

*Оздоровительные*

1) Содействовать формированию правильной осанки

2) Содействовать развитию координационных способностей учащихся при выполнении строевых приемов и лазания по скамейке.

*Воспитательные*

1) Воспитывать у учащихся эстетическое восприятие движений при выполнении ОРУ

2) Воспитывать у учащихся организованность и навыки совместных действий при выполнении строевых упражнений

3) Воспитывать у учащихся ответственность перед коллективом при выполнении различных заданий, влияющих на общий результат.

4) Воспитывать бережное отношение к используемому на занятиях инвентарю.

Инвентарь**:** 4 гимнастические скамейки, 10-12 поролоновых матов, 2 набивных мяча, свисток, бумажные кружки диаметром 10 см, фломастер.

Дата проведения«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_\_ г.

Место проведения: зал № 1 школы № 757, СПб

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Средства | Доз-ка | | Методические приемы  обучения, организации и воспитания |
| Подготовительная часть 12- 14 мин | | | | |
| 1. Организовать класс для начала занятия  2. Разучить построение в одну шеренгу  3. Обучить учеников основной стойке  4. Разучить повороты налево и направо.  - создать представление о технике выполнения поворотов  - апробировать технику выполнения поворотов  5. Повысить интерес учеников к выполнению учебных заданий  6. Воспитывать у учащихся организованность и навыки совместных действий при выполнении строевых упражнений  7. Воспитывать у учащихся ответственность перед коллективом при выполнении различных заданий, влияющих на общий результат.  9. Разместить учеников для удобного выполнения ОРУ  10. Подготовить суставы, мышцы и связки тела учащихся к основной части урока.  11. Воспитывать у учащихся эстетическое восприятие движений при выполнении ОРУ  12.Содействовать формированию правильной осанки  13. Подготовить мышцы шеи к выполнению перекатов назад в группировке  14. Подготовить мышцы ног к выполнению группировок и передвижению в упоре присев  15.Способствовать повышению подвижности в поясничном отделе позвоночника и тазобедренных суставах.  16.Разучить положение группировки из положения сидя  17.Способствовать повышению подвижности позвоночника в поясничном и грудном отделах  18.Способствовать повышению подвижности позвоночника в поясничном и грудном отделах.  19. Содействовать растягиванию мышц задней поверхности бедра  20. Содействовать растягиванию мышц задней поверхности бедра  21. Содействовать повышению эмоционального фона и развитию координационных способностей учеников.  22. Организовать класс для проведения основной части занятий и подготовить места занятий  23. Воспитывать бережное отношение к используемому на занятиях инвентарю | Построение класса в 1 шеренгу по росту вдоль линии разметки на полу,  Игра «Последний утёнок». Задание – быстро занять своё место в строю – последний вставший в строй ученик становится последним утёнком. Он выполняет 3 приседания.  Показать стойку и уточнить положение частей тела.  Дать ученикам опробовать положение стойки и исправить общие ошибки  Игра «Замри». Ученики стоят в строю произвольно, по команде «Замри!» принимают строевую стойку и держат её 5 счетов. Ученики, допустившие ошибки выполняют 3 приседания.  Показать и уточнить положение тела, ног и рук при выполнении поворотов.  Повороты налево и направо  Игра «Кто в лесу главный?»  Играют в двух командах. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных баллов при выполнении заданий – основной стойки (игра «Замри» и повороты налево и направо)  Размыкание на поднятые руки в стороны  Комплекс ОРУ  1). И.П. О.С.  1. Руки вперёд  2. Руки вверх  3. Руки в стороны  4. И.П.  2). И.П. Ст. ноги врозь, руки на поясе  1-2. Наклон головы вперёд  3-4. И.П.  5-6. Наклон головы назад  7-8. И.П.  3). И.П. Стойка, руки на поясе  1-2. Присед  3-4. И.П.  4). И.П. Стойка ноги врозь, руки на пояс  1-3. Три пружинистых наклона вперёд прогнувшись  5. Выпрямиться  6-7. Наклон назад.  8. И.П.  5). И.П. Упор сидя сзади.  1-2. Сед в группировке  3-4. И.П.  6). И.П. Стойка ноги врозь, руки на пояс  1-3. Три пружинистых наклона влево  4. Выпрямиться  5-7.Три пружинистых наклона вправо  8. И.П.  7). И.П. Стойка ноги врозь, руки в стороны  1-3. Три пружинистых поворота тела налево  4. И.П.  5-7. Три пружинистых поворота тела направо  8. И.П..  8). И.П. Широкая стойка ноги врозь, руки на поясе  1-3.Три пружинистых приседания на левой, руки на левом бедре  4. И.П.  5-7.Три пружинистых приседания на правой, руки на правое бедро  8. И.П.  9). И.П. Широкая стойка ноги врозь, руки поясе  1-3. Три пружинистых наклона вперёд с касанием пола ладонями  4. И.П..  Прыжки.  9). И.П. Стойка, руки на поясе.  1. Стойка ноги врозь, руки в стороны  2. И.П.  Сомкнуть команды, подготовить маты для выполнения перекатов | 1 мин  2 р.  2 р.  1 р.  3 р.  1 р.  2 р  5 р.  3 мин  30 сек  6 мин  3 р.  3 р.  4 р.  2 р.  5 р.  2 р.  2 р.  2 р.  2 р.  4 р  16 р  2 мин | Предложить ученикам построиться вдоль линии разметки, проверить, чтобы ученики стояли по росту, указать, чтобы они запомнили, кто стоит рядом с ними справа и слева.  Предложить ученикам выйти из шеренги вперёд  1) на 10 шагов,  2) подойти к противоположной стороне зала и по свистку быстро занять свое место в шеренге.  Для постановки головы указать ученикам ориентиры на противоположной стороне зала, куда должен быть устремлен взгляд  Отметить учеников, кто хорошо выполнил задание  По- разделениям, исправляя ошибки  В целом  Предложить ученикам в строю последовательно назваться «ежиком» и «зайчиком». Разделить учеников на 2 команды – «ёжиков» и «зайчиков». «Зайчики» выходят из строя и строятся напротив «ежиков» вдоль линии разметки на противоположной стороне. Привлечь освобождённых учеников к наблюдению за выполнением заданий.  После каждого задания штрафные очки каждой команды записываются фломастером на бумажных кружочках и по окончанию, проводится общий подсчёт. Выигрывает команда с меньшей суммой баллов. К судейству привлекаются также и освобождённые ученики.  Дать указание поднять руки в стороны и указать сторону, куда необходимо разомкнуться  Дать указание ученикам выполнять упражнения с сохранением осанки и точных положений рук и ног.  Выполнять в медленном темпе  Обратить внимание учеников на сохранение осанки (свести вместе лопатки).  Обратить внимание учеников на сохранение осанки  Обратить внимание учеников на круглую спину, захват голеней за верхнюю треть, разведение коленей и опущенный на грудь подбородок  Обратить внимание на точное выполнение наклонов в сторону  Обратить внимание учеников, чтобы не опускали руки и спину держали ровно  Постепенно увеличь темп подсчёта, для снижения возбуждения перейти на ходьбу на месте.  Назначить по два ученика для переноски матов, указать, чтобы несли их аккуратно и бережно. Разместить учеников по 2 человека на мат и повернуть их спиной к матам, в середине уложить мат для демонстрации ученикам перекатов | |
| Основная часть урока 28-30 мин | | | | |
| 24. Разучить группировку и перекаты вперёд и назад в группировке  25. Разучить лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягиванием в положении лежа на животе  26. Привести в порядок рабочие места | *Акробатика:*  1) и.п. упор присев  1-2 группировка  3-4 и.п.  2) и.п. лежа на спине  1-2 группировка  3-4 и.п.  3). «Качалочка» в группировке лежа на спине с перекатом в упор присев  4) и.п. упор присев  1-2 перекат назад в группировке  3-4. и.п.  *Прикладные упражнения*:  1. Лазание по скамейке, перейти на гимнастическую стенку и спуститься вниз:  - в упоре присев;  - в упоре стоя на коленях;  - подтягиванием лежа на животе Провести эстафету «Быстрей домой». По сигналу ученики в командах подтягиванием лежа на животе залезаю на гимнастическую стенку, спускаются вниз и передают эстафету следующему. Побеждает команда выполнившая быстрее. | 4 р  4 р  20 сек  4 р  2 р  1 р  2 р  1 мин | | Продолжить игру, чья команда «ежиков» или «зайчиков» выполнит задания лучше.  Проигравшая команда убирает маты (по 2 человека на мат)  Установить 2 скамейки на 7 рейку гимнастической рейки на расстоянии 5 метров    За ошибки начисляются штрафные очки. 2 штрафных очка ведут к дополнительному выполнению задания ещё одним членом команды  Проигравшая команда убирает снаряды |
| Заключительная часть 3 мин | | | | |
| 26. Подвести итоги урока и содействовать мотивации учеников к достижениям результатов на уроке | Отметить достигнутые на уроке результаты и успешные выполнения упражнений учениками. | 3 мин | | Отличившимся на уроке ученикам можно проставить отличную оценку за учебную работу на уроке |

Приложение 2

11. Примерный сценарий спортивного праздника «Озорной мяч»

(для 1-3 классов школы)

*Данный сценарий взят из учебно-методического пособия кафедры теории и методики физической культуры и спорта, авторы Никольская С.В., Титорова О.Н. «Технология планирования учебного материала по предмету «Физическая культура в общеобразовательной школе», 2006 г.*

Дети строятся в колонну командами перед входом в зал. Каждую команду возглавляет студент. После слов ведущей и начала музыки дети входят в зал. Проходят полукруг и встают буквой "П".

По команде ведущей: «Парад ко мне лицом налево – напра-во!» участники поворачиваются лицом, к ведущей.

Ведущая: На спортивную площадку

Приглашаем дети, вас,

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас!

Ведущая: Здравствуйте уважаемые участники и гости нашего праздника! Сегодня мы собрались в этом зале на весе­лом спортивном празднике «Озорной мяч». В нашей программе: конкурс разминок, загадок, эстафеты с различными мячами, спортивные и подвижные игры с мячом, а также показательные выступления. Предлагаю вам взять с собою быстроту, смелость, находчивость и желаю больших успехов в предстоящих сорев­нованиях.

Празднику спортивному рада детвора,

Юным физкультурникам –

Все: Ура! Ура! Ура!

Ведущая: Сегодня у нас все, как на настоящих соревно­ваниях. Оценивать наши результаты будут судьи (представляет судей).

Ведущая: На нашем соревновании как на всех спортив­ных соревнованиях, присутствует доктор. Скажите ребята, к соревнованиям все готовы, все здоровы? А к проверке вы готовы? Дети - да, готовы…

Ведущая: доктор, я прошу вас дать ответ

Все готовы или нет!

Доктор: Все дышите! Не дышите!

Все в порядке. Отдохните

Вместе руки поднимите, опустите,

Наклонитесь, разогнитесь,

Встаньте прямо, улыбнитесь!

Да, осмотром я доволен

Из ребят никто не болен

Каждый весел и здоров

К состязаниям готов!

Ведущая: В таком случае, соревнование начинается, и сейчас мы проведем, как и полагается перед соревнованиями, разминку. Каждая школа подготовила свою разминку:

На разминку приглашается команда школы «Талант». (Команда показывает свою разминку)

На разминку приглашается команда школы «Разго­ворных языков». (Команда показывает свою разминку)

Ведущая: Молодцы, замечательно! Разминка двигательная прошла успешно. Слово судьям. (Судьи высказывают свои оценки)

Ведущая: А сейчас проведем интеллектуальную раз­минку. Каждая команда по очереди будет отвечать на мои во­просы. Если команда не знает ответ, то ответить может команда соперников. Если и она не знает ответа, помочь могут болель­щики. За каждый правильный ответ участники получают 2 очка, а болельщики приносят своей команде 1 очко.

Вопросы:

1. В какой стране зародились Олимпийские игры?

(А - Англии, Б - России, В - Греции)

2. Сколько колец изображено на Олимпийском флаге?

(А -3, Б-5, В-7)

3. Могли ли женщины принимать участие в Древних  
 Олимпийских играх? (А - да, Б - нет)

4. Прекращались ли войны во время проведения Древних

Олимпийских игр? (А - да, Б - нет)

5. Какой награды удостаивался победитель Олимпийских  
игр? (А - венок из ветвей оливкового дерева, Б - венок из пет­рушки,

В - яблоко).

6. Как наказывали спортсменов за нарушение правил со­ревнований на

Древних Олимпийских играх? ( А - телесное на­казание, Б - штраф,

В - над ними все смеялись)

7. Почему Олимпийские игры называются Олимпийски­  
ми? (в честь царя, название города где они проводились, название горы

8. Где зажигается огонь при проведении Олимпийских  
игр? (А - в стране, которая проводит Олимпийские игры, Б – в Греции, В - в стране, которая проводила предыдущие Олимпий­ские игры)

9. Как называли древние греки человека, не умеющего  
писать и плавать? (А - глупым, Б - некрасивым, В - телесным и  
умственным калекой)

10. Где проводились последние Олимпийские игры? (А -Америка, Б - Австралия, В - Греция)

11. Почему прекратилась традиция проведения Древних Олимпийских игр? (война, распространение христианства, стали неинтересны людям)

Римский император Феодосии 1 усмотрел в Олимпийских играх языческий обычай, мешающий распространению христианства, и запретил их. Только в конце 19-го века были организованы современные Олимпийские игры и первые из них провели в Греции.

12. Назовите состязание, входившее в программу первых Олимпийских игр? (бег, плавание, конный спорт)

Ведущая: Интеллектуальная разминка закончена. Слово судьям (судьи высказывают свои оценки).

Ведущая: Наши соревнования продолжаются. На старт для участия в эстафетах приглашаются команды 3-х классов. Вам нужно построиться за своими ведущими-студентами. Какая команда быстрее займет свое место? Раз-два-три-на старт - беги!

1-я эстафета: пробежать змейкой между фишками с 1 теннисной ракеткой и теннисным шариком на ней (показывают студенты)

2-я эстафета: нужно змейкой провести баскетбольный мяч туда и обратно (если мяч упал, ведение начинают с места падения)

3-я эстафета: «перемена предметов» - команде дается 2 теннисных мячика и волейбольный мяч. По дистанции раскла­дываются теннисные мячики, в руках у капитана - волейболь­ный мяч. Необходимо поменять сначала волейбольный мяч на теннисный мячик, а потом теннисный мячик на другой теннис­ный мячик, а потом теннисный мячик - на волейбольный и принести его игроку своей команды.

Ведущая: спасибо командам 3-го класса за участие в эстафетах, садитесь на место. Пока судьи подсчитывают очки, предлагаю вам посмотреть спортивный танец представительниц спортивного клуба «Виктория» г. Ломоносов

Слово судьям. (Судьи высказывают свои оценки)

Ведущая: Наши соревнования продолжаются. На старт для участия в эстафетах приглашаются команды 1-х классов. Вам нужно построиться за своими ведущими-студентами. Какая команда быстрее займет свое место? Раз-два-три-на старт - беги!

1-я эстафета: прокатить мяч руками змейкой между фишками

2-я эстафета: передвижение по прямой до фишки в по­ложении «Паучка» (ногами вперед), на животе резиновый мяч - обратно бегом, мяч в руках

Ведущая: спасибо командам 1-го класса за участие в эс­тафетах, садитесь на место. Пока судьи подсчитывают очки, пе­ред вами выступит Карпенко Катя - Спортивный клуб «Викто­рия» г. Ломоносов - танец «Поросенок-спортсмен»!

Слово судьям. (Судьи высказывают свои оценки)

Ведущая: Наши соревнования продолжаются. Пригла­шаются команды 1-х классов для участие в игре «Камни в ого­роде». Команды играют по 6 человек. У каждого игрока в руках мяч. По свистку необходимо перебросить мяч через волейболь­ную сетку, подобрать мяч, лежащий на своей половине, и также перебросить через сетку. После второго свистка перебрасывать мячи больше нельзя. Выигрывает команда, на чьей половине будет меньше мячей.

Судит соревнование: судья Платонов Владимир Васильевич

Ведущая: спасибо командам, вы очень старались, сади­тесь на место - отдыхайте. Для последней игры «Пионербол» вызываются команды 3-х классов. Играет 6 человек в команде, за игру можно делать сколько угодно замен. Играем до 10 очков. Подача - строго по свистку судьи. Игра без потерь подач, каждое действие - очко.

Ведущая - спасибо командам - вы здорово сражались! Пожалуйста садитесь на место - отдыхайте. И пока судьи окончательно подводят итоги, перед вами выступят с поздравлением:

- спортсменки клуба «Факел» Красносельского района

- еще одно поздравление приготовил вам клуб «Вик­тория»

Ведущая: команды стройся для заключительного подве­дения итогов и закрытия праздника (строятся за своими веду­щими-студентами)

Слово судьям - судьи высказывают свои оценки

Награждение участников.

Ведущая: команды напра-во, на круг почета шагом марш! (команды делают круг почета и выходят из зала).

Приложение 3.

12. Конкурс для старшеклассников «Забавные эстафеты»

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении конкурса «Забавные эстафеты»

I. ВВЕДЕНИЕ

Конкурс «Забавные эстафеты» (далее, «конкурс») проводится для старших классов (9-11 классы) школы №\_\_\_\_\_\_ для популяризации занятий физической культурой и организации досуга школьников. Каждый из старших классов может выставить одну команду участников в составе 6 человек, с равным соотношением юношей и девушек (по 3 человека).

II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель проведения конкурса - повысить эмоциональность и интерес участников и зрителей к занятиям физической культурой.

Задачи конкурса:

* использовать разнообразные формы проведения массовых мероприятий для школьников;
* повысить интерес школьников к участию в массовых спортивных мероприятиях
* совершенствовать умения в организации и проведении массовых спортивных мероприятий;

2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ КОНКУРС

Конкурс будут проходить «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_ г., в спортивном зале школы, с 13.30.

3. ОРГАНИЗАТОРЫ КОНКУРСА

Ответственные за организацию и проведение конкурса – студенты университета ФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(фамилия и.о.)

Жюри конкурса – председатель, директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, члены жюри и учителя физической культуры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Медицинское обеспечение конкурса закрепляется за медсестрой школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ КОНКУРС

И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

Каждый класс, участвующий в состязании, выставляет одну команду из 6 человек (3-е юношей и 3 девушки), не имеющих противопоказаний к выполнению программы конкурса. Каждая команда выбирает себе капитана. Команды могут иметь свою символику и флаг. Форма одежды участников – произвольная.

Перед началом состязаний будет проведён конкурс на самую забавную форму одежды участников команды и команде-победителю конкурса авансом будет начислено 3 очка.

5. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ КОНКУРСА

Конкурс будет проходить в 3 этапа, с выбыванием проигравших команд на каждом этапе. На первом этапе состязаются заявленное число команд. На второй этап (полуфинал) переходят только 6 команд, на третий этап (в финал) выходят 3 команды.

Вначале конкурса все заявленные команды делятся на подгруппы по 3 команды в каждой. Комплектация команд в подгруппы и порядок выступлений определяются жеребьёвкой. Первыми состязаются в своей подгруппе команды с 1-го по 3-й номер, вторыми – с 4-го по 6-й номер.

Места, занятые командами в своей подгруппе определяется количеством набранных очков.

После 1-го этапа первые две команды из каждой подгруппы переходят на следующий этап (полуфинал). Команды, занявшие в своей подгруппе 3-и места, выбывают из конкурса.

На 2-м этапе только первые две команды переходят на следующий уровень (финал). Команда, занявшая 3-е место, выбывает из конкурса

На 1-м и 2-м этапе команды участвуют в эстафетах (приложение №1). После прохождения эстафеты, на каждом этапе командам начисляются очки.

Команде, пришедшей 1-й начисляется 20 очков

Команде, пришедшей 2-й начисляется 15 очков

Команде, пришедшей 3-й начисляется 10 очков

С команд снимается по 1 штрафному очку за каждое нарушение правил эстафеты и определяется окончательный итог эстафеты.

*Примечание*: за спор участника команды с судьёй, с команды снимается 3 очка.

На 2-м этапе очки, набранные на первом этапе, обнуляются и команды состязаются в равном положении. Команде, получившей очки авансом за самую забавную форму одежды, 3 очка начисляются только один раз, на первом этапе.

3-й этап, финал конкурса, будет проходить в виде конкурса капитанов 2-х команд. При необходимости, для определения победителя, в финале командам могут также предлагаться различные дополнительные задания.

6. НАГРАЖДЕНИЕ И ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Команда, занявшая первое место, награждается дипломом и шуточным призом (торт или пирог).

7. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ

Заявки на участие в состязании принимаются до «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2010 г.

*Образец*

Заявка

от класса \_\_\_\_\_\_школы № \_\_\_\_\_ на участие в конкурсе «Забавные эстафеты»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Фамилия, и.о. | Допуск врача |
| 1-6 |  |  |

ПРОГРАММА КОНКУРСА

1-й этап

Эстафета «Кто быстрее!»

Команды располагаются в 3-х колоннах по 6 человек (Рис. 1)

По сигналу ведущего начинается эстафета.

*Юноша и девушка добегают до матов и выполняют 2 кувырка вперед в паре*

1). 2 кувырка вперёд в паре:

И.П. Юноша ложится на спину (ногами в направлении дальнейшего движения), поднимает ноги вперёд врозь. Девушка становится у его головы ноги врозь. Оба партнёра берут друг друга за ноги хватом за нижнюю треть голени (у стоп). Наклоняясь вперёд, отталкиваясь ногами и опираясь руками в ноги юноши, девушка выполняет кувырок вперёд, а юноша в это время плавно опускает ноги и руками помогает девушке, толкая её ноги. Второй кувырок подобным образом делает юноша.

Ошибки: Отпускание ног партнёра.

За неисполнение одного кувырка, команда снимается с конкурса

*После выполнения кувырков оба партнера бегут к скакалке*

2). 5 подскоков на скакалке

И.П. Стойка лицом друг другу, руки юноши на плечах девушки, скакалка в руках у девушки. Выполняются 5 подскоков (скакалка должна пройти под ногами у обоих партнёров). *Нельзя наклоняться вперёд, чтобы не удариться лбами*

Ошибки: Неисполнение подскока

Отпускание плеч партнёра

*После выполнения подскоков оба партнера бегут к скамейке*

3). Перемещение партнёров по скамейке в положении лежа друг на друге

Юноша ложится на скамейку, на грудь, девушка ложится на него и вдвоём, подтягиваясь руками, перемещаются по скамейке до её конца

Ошибки: Касание ногами пола в процессе перемещения по скамейке

*После выполнения лазания по скамейке оба партнера бегут, девушка к обручу, юноша – дальше вперёд к указанному ориентиру (набивному мячу, линии и т.д.)*

4). Девушка становится внутрь обруча в положение полуприседа согнувшись, руки на коленях и переступанием, быстро выполняет 3 вращения вокруг себя на 360\* в любую сторону, затем берёт обруч в руки и, не сходя с места, набрасывает его на юношу*.*

*Бросок без предварительного вращения не засчитывается.*

Юноша становится на расстоянии 5-ти метров от девушки, руки, ладонями на голове, локти вперёд сомкнуты (лицо прикрыто предплечьями от возможного удара обручем). Руки отпускаются только после набрасывания обруча или при возвращении обруча девушке для повторного броска.

В случае промаха, юноша возвращает девушке обруч и становится на место. Девушка вновь выполняет 3 вращения, а затем повторяет бросок обруча. Броски выполняются до тех пор, пока обруч не будет наброшен (или до сигнала ведущего к окончанию эстафеты).

Ошибки: Недовыполнение вращения.

Юноша отпускает руки и продевает их в обруч самостоятельно.

Расстояние между юношей и девушкой во время броска было меньше установленного (более чем на 0.5 м).

*Бросок с расстояния меньше на 1 м от установленного расстояния, не засчитывается*

*После набрасывания обруча, юноша возвращает его на первоначальное место и переносит девушку.*

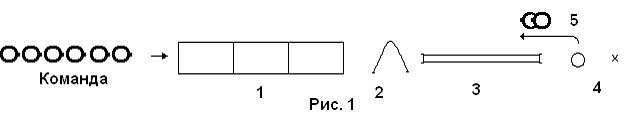
5). Переноска одного партнёра другим

Юноша любым способом переносит девушку (слева от скамейки, для предотвращения столкновения с другой парой) обратно к стартовой линии.

Девушка касанием другой пары передаёт им эстафету.

Ошибки: Касание ног девушки пола при её переноске.

Окончанием эстафеты для команды считается возвращение всех её участников в строй и капитан команды поднимает руку (знак для судей).



2-й этап

Эстафета «Кто ловчее!»

Команды делятся на 2 части по 3 человека и становятся у концов скамейки друг напротив друга, девушки с одной стороны, юноши с другой (Рис. 2)

1). Расхождение по гимнастической скамейке

По сигналу, юноши и девушки перемещаются по скамейке навстречу друг другу к другому концу скамейки с расхождением между собой, не опускаясь на пол.

Ошибки: Касание пола ногами

Перешагивание через участника

*Юноши и девушки добегают до матов и выполняют кувырки*

2). Юноши выполняют 3 кувырка вперёд

Девушки выполняют 2 кувырка вперёд

Ошибки: Невыполнение кувырка

*Юноши и девушки добегают до набивных мячей*

3). Юноши и девушки зажимают набивной мяч между, образуют колонны и, положив руки на плечи впереди стоящего партнёра, прыжками передвигаются к установленному ориентиру.

*Движение без сцепки или потери набивного мяча запрещено*

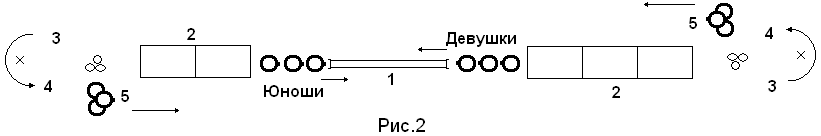
Ошибки: Движение без сцепки или при потере набивного мяча. Падение мяча или расцепление участников не считается ошибкой.

4) Юноши и девушки, в упоре сзади согнувшись, согнув ноги, зажав мяч коленями, возвращаются к установленному месту

Ошибки: *Движение* при потере набивного мяча.

Падение мяча не считается ошибкой

5). Юноши и девушки любым способом переносят вдвоём третьего партнёра (в положении сидя на руках, лежа и т.д.) к месту старта



Окончанием эстафеты для команды считается возвращение всех её участников в строй и капитан команды поднимает руку (знак для судей)

3-й этап

Конкурс капитанов «Угадай скульптуру»

Капитаны 2-х оставшихся в финале команд отзываются из своих команд. По указанию ведущего, одной из команд дается (через судью, запиской) задание изобразить определённую фигуру, Капитаны команд в это время поворачиваются к ней спиной. Далее, за 30 сек, участники в команде должны придумать «как?» и изобразить полученное задание. По команде ведущего, команда застывает на 10 сек и капитанам даётся указание повернуться лицом к команде и отгадать (одна попытка), что именно изобразила команда.

Первому возможность отгадать предлагается капитану данной команды. Команде запрещено двигаться и пытаться подсказать своему капитану ответ. Если капитан не отгадывает, возможность отгадать передаётся капитану другой команды. За правильный ответ начисляется 1 очко.

Далее, подобным образом задание дается другой команде.

Места в конкурсе распределяются соответственно набранным очкам. При равенстве очков в командах, им предлагается дополнительное задание, для выявления победителя.

Ошибки: Подсказка со стороны команды ведёт к исключению команды к дальнейшему состязанию и ей присуждается 2-е место

Подсказка со стороны зрителей ведёт к аннулированию прежнего задания и выдачи дополнительного задания.

Сценарий проведения конкурса

«Забавные эстафеты»

(для старших классов)

Ведущий приглашает к построению участников эстафет (пока они строятся – играет легкая динамичная музыка).

Команды – участники выстраиваются в колоннах напротив зрителей.

Музыка плавно затихает, и ведущий обращается к участникам, гостям, зрителям со словами;

*Ведущий* : «Уважаемые участники, гости и зрители. Друзья!

Сегодня мы с вами будем свидетелями необычайных состязаний, которые позволят нам выявить ловких и умелых участников. И от того, насколько мы с вами поддержим участников, зависит их успех и победа. Поприветствуем хлопками в ладоши своих друзей и представителей своих команд»

Наш конкурс будет проходить по системе с выбыванием. Две (три) команды, занявшие на каждом этапе последние места в своей подгруппе – выбывают из состязаний.

Команде, пришедшей 1-й начисляется 15 очков

Команде, пришедшей 2-й начисляется 10 очков

Команде, пришедшей 3-й начисляется 5 очков

За каждую ошибку снимается 1 очко и победители в подгруппе определяются по наибольшему количеству очков

*Примечание*: за спор участника с судьёй снимается 3 очка с команды

По условиям конкурса, команда, выступающая в самых смешных костюмах получает изначально 3 очка, и такая команда у нас есть

(отметить команду, если их несколько, то для объективности надбавить им по 3 очка и свести их в одну подгруппу участия).

«А теперь мы проведём жеребьёвку, чтобы определить очерёдность выступления команд и состав участников в каждой подгруппе.

Свой жребий будут тянуть капитаны команд. Капитаны команд подойдите к столику секретаря для жеребьёвки и запишите свой номер по жребию у секретаря состязаний»

(Музыка усиливается, пока идёт жеребьёвка и запись, секретарь представляет ведущему дубликат групп участников)

*Ведущий* «Первыми к участию в эстафете приглашаются команды классов ……..

Команды постройтесь у стартовой линии. На правом фланге команда №1, на левом – команда №3.

Готовятся к участию команды ……..

Судьи на этапах, мои замечательные помощники – (………. ) и старший судья (,,,,,,,,,,)

«Команды готовы? Старт»! (включается легкая музыка).

(также и с командами 2-й подгруппы)

*Вести текущий комментарий*

*Ведущий* «А теперь определим команды-победители!»

Команда (\_\_\_\_\_\_\_\_), пришла 1-й, получает 20 очков, штрафных очков

(\_\_\_\_\_\_), итого \_\_\_\_\_\_\_\_

Команда (\_\_\_\_\_\_\_\_), пришла 2-й, получает 15 очков, штрафных очков

(\_\_\_\_\_\_), итого \_\_\_\_\_\_\_\_

Команда (\_\_\_\_\_\_\_\_), пришла 3-й, получает 10 очков, штрафных очков

(\_\_\_\_\_\_), итого \_\_\_\_\_\_\_\_

Во второй этап (полуфинал) выходят команды классов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Ведущий* «Первый этап эстафеты выявил победителей и эти, уже закалённые и опытные участники, сейчас начнут состязаться на втором этапе.

На старт приглашаются команды (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

*Ведущий:* И наконец – финал. В финале у нас будут состязаться команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

И первым состязанием будет «Угадай фигуру». В этом состязании будут испытывать себя капитаны команд.

Каждой команде поочерёдно будут предложено задание изобразить конкретную фигуры, например «Стул» и в течение 30 сек участники команды должны будут решить, как лучше изобразить эту фигуру и изобразить её. В это время капитаны команды не будут видеть их подготовительных действий. По моей команде, фигура должна застыть, капитанам даётся разрешение повернуться, и через 10 сек первым возможность отгадать будет дано капитану команды, которая изображает фигуру. Если он не отгадывает, то поочерёдно возможность отгадать будет дана другим капитанам. За правильный ответ даётся 1 очко. Выигрывает в конкурсе команда, чей капитан набрал большее количество очков.

При равенстве очков или нулевом балансе, командам будет предложено дополнительное задание.

Дополнительное задание (для капитанов команд):

Игра «Лодочник». Капитану необходимо поочередно по-одному быстро переправить (взяв за руку игрока своей команды) на остров «козу», «волка» и «капусту», с тем, чтобы все остались целы. Выигрывает команда, которая быстрее выполнит задание.

Инвентарь и оборудование:

1. 5 гимнастических скамеек
2. 25 гимнастических матов
3. 5 маленьких и 5 больших набивных мячей
4. 5 обручей
5. 5 скакалок (+2)
6. Канат для перетяжки
7. 10 предметов (стоек для ориентиров) (можно воздушные шарики, нитки и скотч)
8. По 3 листа с надписями – Лодочник, Коза, Капуста и Волк

9. Судейские бланки для судей, карандаши (10 шт. простые), фломастеры 4 шт. – по 1 шт. зеленный, красный, синий, черный

Приложение 4

10. Примерный перечень частных задач урока по гимнастике

*Задачи организации урока:*

- организовать учащихся для начала урока;

- организовать учащихся для разучивания (закрепления, совершенствования) строевых или прикладных упражнений;

- организовать удобное размещение учащихся для выполнения ОРУ;

- перестроить учащихся для проведения ОРУ;

- раздать гимнастический инвентарь (палки, мячи обручи) для выполнения ОРУ с предметами;

- организовать получение гимнастического инвентаря для выполнения ОРУ с предметами:

- перестроить учащихся по отделениям для проведения основной части урока;

- организовать размещение учащихся у мест занятий в основной части урока.

- подготовить места занятий для выполнения учебных заданий;

- установить гимнастические снаряды и необходимый инвентарь (маты, мостик) для выполнения учебных заданий;

- организовать учащихся для подготовки снарядов и инвентаря;

- организовать выполнение учебных заданий;

- организовать помощь и страховку учащимися друг другу;

- сменить места занятий отделений для выполнения учебных заданий;

- организовать учащихся для уборки снарядов и инвентаря;

- организовать учащихся для заключительной части урока.

- организовать учащихся для проведения заключительной части урока;

- организовать учащихся для подведения итогов урока;

- подвести итоги урока и дать задание на дом;

- организовать учащихся для выставления оценок за учебную работу;

- организовать учащихся для проведения упражнений на расслабление (на внимание).

*Психофизиологические задачи:*

- установить рабочий контакт с учащимися;

- сконцентрировать внимание учащихся для выполнения учебных заданий;

- ознакомить учащихся с задачами урока;

- повысить познавательную деятельность учащихся на уроке;

- повысить мотивацию и интерес учащихся к учебной деятельности на уроке;

- повысить сознательность и активность учащихся при выполнении учебных заданий;

- активизировать внимание учащихся на результатах их учебной работы

- подготовить организм учащихся к предстоящей работе;

- повысить уровень работоспособности функциональных систем организма учащихся;

- повысить двигательную активность учащихся для выполнения учебных заданий;

- активизировать функциональное состояние организма учащихся для обеспечения высокой работоспособности;

- повысить подвижность в суставах;

- повысить эластичность мышц и связок суставов;

- повысит обменные процессы в мышцах конкретных звеньев тела;

- повысить подвижность в суставах;

- повысить амплитуду движений в суставах;

- повысить размах движений звеньев тела (руками, ногами, головой);

- восстановить организм учащихся после физической нагрузки;

- снизить частоту сердечных сокращений и дыхания учащихся;

- способствовать восстановлению функциональных систем организма учащихся для последующей деятельности;

- снизить эмоциональное возбуждение учащихся для лучшего их переключения на другую деятельность;

*Воспитательные задачи:*

- прививать любовь занятиям гимна­стикой;

- формировать осознанное отношение к урокам гимнастики;

- приучать учащихся к опрятности и подтянутости во внешнем виде;

- приучать учащихся к личной организо­ванности и исполнительности на уроке;

- воспитывать у учащихся стремление к красоте движений;

- воспитывать уважительное от­ношение к товарищам и старшим людям;

- воспитывать у учащихся целеустремленно­сть, настойчивость в достижении поставленной цели;

- воспитывать у учащихся решитель­ность и смелость при выполнении упражнений;

- воспитывать у учащихся трудолюбие и ста­рательность при выполнении заданий учителя.

16. Контрольные вопросы

1. Какие виды уроков физической культуры Вам известны?
2. Сколько частей выделяют в структуре урока?
3. Какая часть урока является наиболее важной?
4. Какие типы задач решаются на уроке?
5. Какие задачи решаются в каждой части урока?
6. Что такое физическая нагрузка
7. Через какие показатели выражается физическая нагрузка?
8. Каким образом можно увеличить физическую нагрузку?
9. Какая частота сердечных сокращений (ЧСС) характерна для нагрузки малой, средней и большой интенсивности
10. Что такое плотность урока и её виды?
11. Какие способы организации занятий Вы знаете?
12. Какие способы организации занятий можно использовать для увеличения плотности урока?
13. Что такое хронометраж урока?
14. Как проводится хронометраж урока?
15. Какие организационные аспекты урока Вам известны?

17. Словарь основных терминов

Гимнастика (греч. gymnastike, от gymnazo - тренирую, упражняю) - это система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, выносливости. Эти упражнения позволяют воздействовать либо на весь организм, либо способствовать развитию отдельных групп мышц и органов.

Функциональные системы организма - это динамические, саморегулирующиеся центрально-периферические организации, обеспечивающие своей деятельностью полезные для метаболизма организма и его приспособления к окружающей среде результаты. Для достижения полезных для организма результатов в функциональных системах избирательно объединяются элементы разных уровней. В организме это ткани различных органов, механизмы нервной и гуморальной регуляции. Регуляторные взаимоотношения, свойственные функциональным системам, обеспечивают необходимую адаптивную устойчивость результатов их деятельности и взаимодействие отдельных элементов для достижения полезных результатов для всего организма в целом.

Сенсорные системы организма - обеспечивают возможность воспринимать и распознавать различные внутренние и внешние воздействия на организм в виде определенного вида энергии: тепловой, химической, электрической, механической, световой. Эти воздействия необходимо воспринимать и распознавать их характер для адекватных ответных реакций организма, для способности организма ориентироваться в пространстве и оценивать его важнейшие свойства. Способность организма воспринимать и распознавать различные внутренние и внешние воздействия являются основой адаптивного поведения всех живых организмов.

Работоспособность - это потенциальная способность индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических ресурсов индивида. По отношению к решаемой задаче можно выделить работоспособность максимальную, оптимальную и сниженную.

Физическая нагрузка - это физическая активность, приводящая к возникновению напряжения, целью которого является поддержание хорошей физической формы и нормального состояния тела или исправление какого-либо физического недостатка.

Объём нагрузки - это суммарное количество выполненных физических упражнений за единицу времени (занятие, неделя, месяц, год). Объем выражается в конкретных единицах: в километрах (циклические упражнения), в часах (ациклические упражнения).

Интенсивность нагрузки - это суммарное количество выполненной физической нагрузки с определенной скоростью, т.е. учитывается пройденный путь в единицу времени с определенной мощностью (силовые напряжения в единицу времени), с определенной плотностью занятий (величина времени в промежутках между отдельными упражнениями).

Строевые упражнения - это совместные действия занимающихся в том или ином строю. К строевым упражнениям относятся построения, перестроения, повороты, размыкания и смыкания, передвижения.

Общеразвивающие упражнения – это движения, выполняемые телом или (и) его частями (головой, руками, ногами), направленные на развитие (сохранение) и укрепление опорно-двигательного аппарата тела, его функциональных систем

Прикладные упражнения – это упражнения, связанные с развитием (сохранением) основных, уже освоенных занимающимися навыков и умений. В группу прикладных упражнений включаются ходьба и бег, равновесие, лазанье и перелезание, бросание и ловля предметов, поднимание и переноска грузов, переползание, преодоление различных препятствий и другие.

Умение - это способность выполнять действие, еще не достигшая наивысшего уровня сформированности, осуществляемая полностью под контролем сознания,

Навык - это автоматизированные компоненты сознательного действия человека, которые вырабатываются в процессе его выполнения. Навык возникает как сознательно автоматизируемое действие и затем функционирует как автоматизированный способ его выполнения.

Связь между понятиями «умения» и «навыки» заключается в следующем. Если речь идет о простом действии, то первоначальный уровень овладения этим действием - «умение», которое по мере совершенствования переходит в «навык». А в случае сложного действия, «умение» выполнять его может состоять из нескольких автоматизированных «навыков».

Страховка - это комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности занимающихся впроцессе выполнения уп­ражнений. Она осуществляется без предварительного захвата за руки или другие части тела. При исполнении сложного упражне­ния захват целесообразно делать заблаговременно, не облегчая занимающемуся его выполнение. Различают индивидуальную и групповую страховку. Обе фор­мы страховки применяются на начальных этапах обучения наибо­лее сложным и рискованным элементам и соединениям. Индиви­дуальная страховка осуществляется преподавателем или одним из занимающихся. Групповая страховка осуществляется двумя или более людьми. При этом каждый из страхующих располагается в определенном месте и выполняет необходимые действия.

Самостраховка - умение занимающегося своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений. Для предотвра­щения возможной травмы можно прекратить выполнение упраж­нения или изменить его, создать дополнительную опору, пере­хватить руками, сделать соскок, правильно приземляться во время падения. Навыки само­страховки приобретаются в процессе изучения упражнений и со­вершенствования их исполнения.

Помощь - внешнее воздействие на ученика, облегчающее ему выполнение упражнений. Различают следующие виды помощи: *проводка -* действия педагога, сопровождающие ученика по всему упражнению или от­дельной его части, фазе; *фиксация* - задержка ученика педаго­гом в определенной точке движения; *подталкивание -* кратковре­менная помощь при перемещении ученика снизу вверх; *поддерж­ка —* кратковременная помощь при перемещении ученика сверху вниз; *подкрутка* - кратковременная помощь ученику при вы­полнении поворотов;

Общая плотность - это полезное время, использованное на уроке учениками на все виды деятельности (слушание объяснений учителя, просмотра и выполнения упражнений, различных других заданий и т.д.) ко времени всего урока (45 мин).

Моторная плотность – это отношение времени выполнения физических упражнений (**T**) умноженное на 100% ко времени всего урока (45 мин)

Хронометраж - измерение времени, затраченное учениками на различные виды деятельности на уроке. В специально подготовленный протокол последовательно записываются все действия, в которых принимают участие занимающиеся.

Пульсовая кривая – линия, характеризующая нагрузку на организм занимающихся в течение урока. На основании показателей пульса (частота сердечных сокращений подсчитывается в течение 10 секунд) выясняется реакция сердца на нагрузку, вызванная определенным упражнением или серией упражнений, а также динамика этих реакций на протяжении всего урока.

1. Литература

1. Гимнастика: Учеб. Для студ. Высш. Пед. Учеб.заведений // Под ред. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия». - 2002. - 448 с.

2. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. - Мн.: Харвест. - 1998. - 800 с.

3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе // Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. - 2000. - 448 с.

4. Шитикова Г.Ф. Методы контроля эффективности педагогического процесса на уроках физического воспитания // Учебно-метод. пособие. - СПб, ГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - 1997 г. - 43 с.