

План конспект урока гимнастики для учащихся _____ класса учреждения общего среднего образования

Составил студент _____ курса _____ группы ФИО

Задачи:

- 1.
- 2.
- 3.

Оборудование:

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть урока			
Основная часть урока			
Заключительная часть урока			

Разновидности урока гимнастики:

1. Урок освоения нового материала;
2. Урок закрепления пройденного материала;
3. Контрольный зачетный урок, на котором определяется исходный уровень подготовленности занимающихся, оценивается степень освоения пройденного материала;
4. Комбинированный урок, в котором могут решаться задачи обучения новым упражнениям, совершенствования ранее сформированных навыков и контроля качества учебно-тренировочной работы.

Содержание и методика их проведения отдельных частей урока Методические рекомендации к проведению подготовительной части урока

Назначение подготовительной части урока – подготовить организм занимающихся к большим физическим нагрузкам и выполнению технически сложных упражнений основной части урока.

В подготовительной части урока решаются следующие задачи:

1. Подготовка центральной нервной системы, вегетативных функций, сенсорных систем к интенсивной работе;
2. Разогревание мышц, связок, повышение подвижности в суставах, т.е. подготовка двигательного аппарата к освоению сложных упражнений.
3. Формирование умений выполнять сравнительно несложные двигательные действия с требуемой пространственно–временной точностью и должной степенью усилий.
4. Формирование правильной осанки. Овладение навыками соблюдения гимнастического стиля движений.

Подготовительная часть урока начинается, как правило, с построения группы, ее организации, создания определенной настройки.

Проводить ее надо живо и увлекательно. Эмоционально проведенная разминка в определенной мере задает тон всего урока. Особенно, если проводится под музыкальное сопровождение. В целях рациональной траты времени при сообщении задач урока следует подчеркнуть главное, самое важное, избегая деталей, о которых придется говорить в основной части урока. Иное дело, когда занимающимся сообщается, что на данном уроке начинается разучивание упражнений, которые учащиеся будут сдавать в конце четверти или, что данный урок посвящается, главным образом, развитию физических качеств и т.п.

Следует вносить разнообразие в начале урока, избегая шаблона. Это активизирует внимание занимающихся. Обычно с этой целью используют заранее подготовленный перечень различных заданий. Например, поворот группы налево вместо привычного поворота направо. Можно начать урок движением всей шеренгой с последующим переходом на ходьбу на месте; поворотом группы направо или налево прыжком; с движения в обход в другую сторону и т.д. С этой же целью должно внимание уделяться точному выполнению самых привычных команд, с которых обычно начинается урок –

«Равняйся!» и «Смирно». Очень часто эти команды воспринимаются учащимися не как упражнение, а как привычная формальность, поэтому выполняются кое-как. Такая привычка, оставленная без внимания может закрепиться в виде небрежности. Преподаватель должен требовать точного выполнения своих команд, не переходить к последующей, не убедившись в правильном выполнении предыдущей. Требовательность в начале урока создает определенную настройку, дисциплинирует занимающихся, формирует правила субординации.

Решая оздоровительные задачи средствами общего воздействия, следует чаще использовать в уроке соединения из 2–3-х вариантов ходьбы, бега или прыжков. Они могут выполняться на заданное количество счетов, например, на 4 или 8 шагов с высоким подниманием бедра, руки на пояс; на 4 или 8 шагов в полуприседе, руки в стороны, можно, к примеру, чередовать различные виды ходьбы или бега, двигаясь вдоль каждой из четырех сторон зала или разнообразить движение «змейкой», передвигаясь в одном направлении обычным шагом, а в противоположном скрестным шагом на носках.

С большим успехом в подготовительной части урока проходят упражнения аэробики, которые отличаются большой динамичностью и создают хорошие предпосылки развитию вегетативных функций занимающихся. Небольшой комплекс таких упражнений на 5–6 минут по энергетическим затратам не уступает бегу трусцой равной продолжительности, а по эмоциональному заряду значительно превосходит.

Общеразвивающие упражнения – основное средство подготовительной части. Они лучше других средств способствуют решению задач разностороннего физического развития, совершенствованию способностей соразмерять движения по направлению, скорости, ритму, амплитуде, тем самым закладывать основы общедвигательной подготовки занимающихся; вырабатывать гимнастический стиль, а в более широком смысле – двигательную культуру.

Общеразвивающие упражнения проводятся в виде комплексов, включающих 6–10 упражнений. Их количество диктуется как характером упражнений, так и дозировкой, временем отведенным на разминку, особенностями предстоящей в уроке работы, температурой воздуха в зале и т.д.

Выбор упражнений для подготовительной части урока зависит прежде всего от задач урока, контингента занимающихся и от условий, которыми располагает преподаватель.

Даже в рамках одного урока занимающиеся выполняют большой объем разнообразных упражнений с воздействием на разные звенья опорно-двигательного аппарата. Это обогащает двигательный опыт, создающий благоприятные условия для позитивного переноса качеств и навыков, которые формируются в основной части урока.

Подготовительная часть урока не должна сводиться только к разминке. Это сужает ее педагогическую значимость и уменьшает ее продолжительность. Если занятия проводятся с детьми – длительность подготовительной части в пределах 7–10 минут может быть достаточной для разминки и решения других

важных задач. В работе со взрослыми людьми требуется больше времени – от 12 до 15 минут.

Постановка образовательных задач обуславливает видоизменение содержания и количества упражнений, что потребует увеличение продолжительности подготовительной части урока.

С методической точки зрения весь комплекс действий, используемых преподавателем в начальной части урока направлен на то, чтобы:

1. Добиться от занимающихся точного выполнения упражнений. В этом кроется суть успеха в овладении программным материалом в кратчайшие сроки и при минимальных затратах времени и сил.

2. Обеспечить и поддержать интерес занимающихся к упражнениям. Отсутствие такового – верный признак формального выполнения движения (не четкого) с низким коэффициентом полезного действия

3. Развить самостоятельность мышления и самостоятельность действий. Образовательная ценность воспитания и обучения возрастет, если преподаватель продумает организацию и построение работы так, чтобы занимающиеся могли проявить себя. В этой связи как нельзя лучше подходят упражнения в парах, планирование индивидуальных заданий, практика постоянной смены направляющего (возможность каждому испытать себя в роли лидера, на которого равняются остальные).

Методические рекомендации к проведению основной части урока

Главными задачами этой части урока являются:

1. Формирование разнообразных двигательных умений и навыков, которые могут быть использованы в повседневной жизни, в профессиональной деятельности.

2. Развитие физических, волевых качеств и функциональных возможностей организма.

Обе эти задачи решаются параллельно на каждом уроке с помощью широкого круга используемых в гимнастике средств.

Обучаемые должны понимать смысл предлагаемых им упражнений, видеть положительные результаты своих занятий. Им нужен успех, вселяющий уверенность в своих силах, побуждающий их к дальнейшему совершенствованию.

В основной части урока используются упражнения на снарядах, прыжки, вольные, акробатические, общеразвивающие и прикладные упражнения, упражнения художественной гимнастики, аэробики, на батуте. Строевые упражнения применяются в служебных целях, главным образом для организационного передвижения занимающихся от одного вида упражнений к другому.

Характерной особенностью урока гимнастики является в том, что количество разнообразных умений и навыков, которые требуется формировать параллельно или последовательно достаточно велика. Это заставляет преподавателя тщательно продумывать объем включаемого в урок

теоретического и практического материала, его чередование на каждом уроке. Урок не должен быть перегружен и учебным материалом.

В зависимости от сложности изучаемых упражнений, целесообразно планировать не более 1–2 новых элементов или соединений в уроке, распределяя их так, чтобы координационно сложные, требующие большой точности и нервного напряжения изучались в начале основной части на свежие силы.

Упражнения повышенной интенсивности (игровые задания, эстафеты, прикладные упражнения) связанные с преодолением препятствий, переноской груза, а также специальные общеразвивающие упражнения для развития физических качеств нужно планировать на вторую половину основной части. Следует чередовать виды занятий с таким расчетом, чтобы упражнения в висе чередовались с упражнениями в упоре, а однотипные по характеру упражнения не следовали одно за другим.

Важную роль в организации учебного процесса играет четкость действий занимающихся при подготовке мест занятий для основной части урока (расстановка снарядов, укладка матов и т.п.), а также уборке снарядов после занятий. Все это важно для экономного использования времени урока. Важно это и в воспитательном отношении (каждый в равной мере принимает участие и точно знает, что и как должен сделать).

Способы организации урока гимнастики

В зависимости от задач урока, от содержания изучаемого материала, численности и подготовленности занимающихся, оснащенности зала могут применяться различные способы организации.

Групповой способ. При этом способе занимающиеся делятся на несколько отделений (обычно по числу запланированных на урок видов). Каждое отделение занимается на своем виде и через обусловленный период времени меняются местами.

Фронтальный способ. Этот способ предусматривает одновременное выполнение упражнений всеми занимающимися. Чаще всего он используется при проведении общеразвивающих, вольных и некоторых акробатических упражнений, при выполнении танцевальных упражнений, что обеспечивает большую моторную плотность.

Поточный способ успешно применяется при проведении некоторых акробатических упражнений (кувырки, перевороты), хорошо изученных опорных и неопорных прыжков, прикладных упражнений (в равновесии, перелазании через препятствия и т.п.). При этом занимающиеся выполняют упражнение один за другим с минимальными интервалами, быстро возвращаются в и.п. и снова включаются в исполнение.

Индивидуальный способ. Индивидуальный способ чаще всего предусматривает индивидуальные задания. Их дает учитель, если чувствует отставание ученика от класса в освоении учебного материала, связанное с пропуском занятий по причине болезни, недостаточного функционального состояния и уровня развития отдельных физических качеств.

Методические рекомендации к проведению упражнений

Акробатические упражнения

При занятиях акробатическими упражнениями немаловажное значение имеет их организация. Обычно акробатические упражнения выполняются на матах, уложенных в виде дорожки. Простейшие упражнения – кувырки, перекаты, стойки на лопатках, на голове и т.п. – можно выполнять одновременно всей группой или поочередно, разделив группу пополам. При занятиях парными упражнениями хорошо разбить группу на тройки, в которых двое выполняют упражнение, а третий помогает или страхует их. При выполнении комбинаций состоящих из кувырков, переворотов, выполняемых в одном направлении, можно применять и поточный способ. Парные упражнения легче разучивать стоя возле гимнастической стенки, держась за нее руками или опираясь о нее спиной при подержках. Начерченная мелом линия на матах служит хорошим ориентиром для правильной постановки рук при выполнении кувырков, переворотов, для контроля направления движения.

Упражнения на снарядах

При занятиях на снарядах, занимающихся следует располагать так, чтобы упражнения лучше воспринимались визуально. В начале занятий желательно сделать 1–2 разминочных подхода, выполняя знакомые нетрудные упражнения, чтобы прочувствовать снаряд. Если изучаемое упражнение требует максимального проявления физических качеств, например, силы или гибкости, следует предварительно в специальной разминке проделать соответствующие упражнения.

При занятиях на снарядах трудно рассчитывать на высокую моторную плотность. Продолжительность упражнений не велика, многокомплектных снарядов, как правило, нет и занимающимся приходится ждать очереди между подходами. Выход может быть найден, если практиковать дополнительные задания, проделывать подводящие упражнения между подходами, выполнять тем, где это возможно, упражнения по 2 человека одновременно (смешанные и простые висы, соскоки из упора на низкой перекладине и т.п.).

Упражнения для развития физических качеств

Упражнения для развития физических качеств целесообразно выполнять в конце основной части. При этом могут использоваться 2 формы проведения занятий:

Индивидуальная (предусматривает выполнение упражнений, составленных с учетом недостатков в физической подготовленности, выявленных при тестировании в начале учебного года).

Круговая тренировка, при которой все выполняют одинаковые по содержанию комплексы упражнений.

Индивидуальная форма наиболее целенаправлена и эффективна. Однако, проведение ее связано с определенными трудностями организационного характера (большое число занимающихся, недостаточная укомплектованность залов необходимым оборудованием). Индивидуальное занятие предусматривает выполнение составленных преподавателем индивидуальных программ.

Круговая тренировка – форма занятий по физической подготовке проводится в отделениях в соответствии с количеством намеченных упражнений в комплексе. Места, где проводятся упражнения называют станциями. Их удобно располагать по периметру зала, по кругу (отсюда и название – круговая тренировка). Число станций зависит от задач, стоящих перед уроком, от времени, отведенном на эти упражнения и т.п. Обычно их число, бывает в пределах 6–10. Все отделения на станциях одновременно начинают упражнения по сигналу преподавателя. По второму сигналу отделения заканчивают выполнение упражнений и по заранее обусловленной схеме переходят к следующей станции, проделав полный круг, весь комплекс упражнений. Нагрузка может регулироваться как содержанием самих упражнений, так и временем, отводимым на выполнение и на отдых между станциями. Для начала рекомендуется соотношение времени работы и отдыха как 1:2. В дальнейшем, по мере улучшения показателей, можно увеличивать нагрузку, проходя весь круг дважды или путем изменения соотношения продолжительности работы и отдыха. Важна и расстановка упражнений в комплексе. Обычно они чередуются по принципу «руки–туловище–ноги», причем эта схема может повторяться несколько раз, но с воздействием на различные мышцы группы.

Заключительная часть урока

Задачами заключительной части являются:

1. Снижение физической и психологической нагрузки.
2. Подведение итогов урока и домашние задания для самостоятельных занятий.

Содержание заключительной части зависит от содержания урока, от характера нагрузки, полученной в основной части.

Обычно в этой части урока применяются успокаивающие упражнения: ходьба с различным положением рук, упражнения на дыхание, на расслабление.

После упражнений основной части, вызвавших повышенное эмоциональное состояние (эстафеты, подвижные игры), целесообразно проводить отвлекающие упражнения – спокойные игры на внимание, типа «Класс, смирно!», упражнения с музыкальным сопровождением, танцевальные упражнения в умеренном темпе.

Если в конце основной части проводились упражнения с большой физической нагрузкой, например, круговая тренировка, в заключительную часть стоит включить упражнения, создающие бодрое, жизнерадостное настроение. Это могут быть те же игры и танцевальные упражнения, но иного характера.

Заканчивается урок построением группы, кратким подведением итогов занятий, установкой на последующий урок.