

The background is a light blue gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the page.

УРОК ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ

СТРУКТУРА УРОКА, ЗАДАЧИ, ОРГАНИЗАЦИЯ

Урок должен носить образовательный, оздоровительный и воспитательный характер:

- урок должен быть творческим
- сохранять высокую работоспособность и осуществлять обучение и воспитание на всем протяжении урока, учитывать индивидуальные особенности занимающихся
- четкое конкретное определение цели и задачи каждого урока
- правильный подбор средств методов для решения поставленных задач
- планировать так, чтобы каждый урок был тесно связанным по содержанию с предыдущим и последующими уроками

1. СТРУКТУРА УРОКА ГИМНАСТИКИ

ТРИ ЧАСТИ:

- ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ
- ОСНОВНАЯ
- ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ

1).ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА

ЗАДАЧИ:

- ОРГАНИЗАЦИЯ УЧАЩИХСЯ И УСТАНОВКА ИХ ВНИМАНИЯ НА РЕШЕНИЕ ПРЕДСТОЯЩИХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ
- ПОДГОТОВКА ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯГИВАНИЕ, ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ МЫШЕЧНЫХ НАПРЯЖЕНИЙ И Т.Д.
- ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ЗАДАНЫМИ ПАРАМЕТРАМИ (СКОРОСТЬ, ДЛИТЕЛЬНОСТЬ, МЫШЕЧНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ, НАПРАВЛЕНИЕ, РИТМ, ТЕМП

СРЕДСТВАМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА ЯВЛЯЮТСЯ:

- ПОСТРОЕНИЯ, ПЕРЕСТРОЕНИЯ
- РАЗЛИЧНОГО РОДА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ (ХОДЬБА, БЕГ, ПОДСКОКИ, ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ)
- ОРУ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ, С ПРЕДМЕТАМИ И ОТЯГОЩЕНИЯМИ, УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ, СКАМЕЙКЕ И ДРУГИЕ

ВСЕ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ ДОЛЖНЫ ИСПОЛНЯТЬСЯ УЧАЩИМИСЯ В УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ И БЫТЬ НАПРАВЛЕННЫ НА ОБЩУЮ ВСЕСТОРОННЮЮ ПОДГОТОВКУ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ, ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ И ОРГАНИЗМА В ЦЕЛОМ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБЫ ИХ ОБУЧЕНИЯ

- **ПО ПОКАЗУ.** УПРАЖНЕНИЕ ПОКАЗЫВАЮТ «ЗЕРКАЛЬНО», СТОЯ ЛИЦОМ К УЧАЩИМСЯ, ЗАТЕМ ПОДАЕТСЯ КОМАНДА «ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПРИНЯТЬ!», «НАЧИ-НАЙ!». ПРИ ЭТОМ ВМЕСТЕ С УЧЕНИКАМИ ВЫПОЛНЯЮТСЯ УПРАЖНЕНИЕ 2-3 РАЗА, ДЕЛАЮТСЯ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ, ИСПРАВЛЯЮТСЯ ОШИБКИ.
- **ПО РАССКАЗУ.** УКАЗЫВАЕТСЯ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ И РАССКАЗЫВАЕТСЯ, ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ НА КАЖДЫЙ СЧЕТ. ЗАТЕМ ПОДАЕТСЯ КОМАНДА «ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПРИНЯТЬ!». ПРОВЕРЯЕТСЯ ИСПОЛНЕНИЕ И ПОДАЕТСЯ СЛЕДУЮЩАЯ КОМАНДА «НАЧИ-НАЙ!».
- **ПО ПОКАЗУ И РАССКАЗУ.** ПОКАЗЫВАЕТСЯ УПРАЖНЕНИЕ, ОБЪЯСНЯЕТСЯ, ЧТО И КАК НУЖНО ВЫПОЛНЯТЬ, ОБРАЩАЕТСЯ ВНИМАНИЕ НА НАИБОЛЕЕ ТРУДНЫЕ МЕСТА.
- **ПО РАЗДЕЛЕНИЯМ.** ПОДАЕТСЯ КОМАНДА «ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПРИНЯТЬ!», А ДАЛЕЕ ВМЕСТЕ С УЧАЩИМИСЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ ДВИЖЕНИЯ НА КАЖДЫЙ СЧЕТ. НАПРИМЕР, «УПОР ПРИСЕВ — ДЕЛАЙ РАЗ!», ПРОВЕРЯЕТСЯ И ТРЕБУЕТСЯ ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛНЕНИЕ: «УПОР ЛЕЖА — ДЕЛАЙ ДВА!»; «СОГНУТЬ РУКИ — ДЕЛАЙ ТРИ!» И Т. Д. ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ВСЕГО УПРАЖНЕНИЯ ПО ЧАСТЯМ С ПОПРАВКАМИ И УТОЧНЕНИЯМИ ПОДАЕТСЯ КОМАНДА: «НАЧИ-НАЙ!».
- **ИГРОВОЙ СПОСОБ.** НАИБОЛЕЕ ХАРАКТЕРЕН ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ, ДЕТИ ЛЕГКО ПРЕДСТАВЛЯЮТ СЕБЕ РАЗЛИЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В ВИДЕ ИГР И СОРЕВНОВАНИЙ

ТРЕБОВАНИЯ К ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ В КОМПЛЕКСЕ ОРУ И ВАРИАНТЫ УПРАЖНЕНИЙ

1. Упражнение на потягивание

Стойка на носках, руки вверх (вдох, выдох), шагом в сторону, вперед, ногу на носок в сторону назад

2. На пояс нижних конечностей (ноги)

Полуприсед, присед, выпад

3. На мышцы спины

Наклоны вперед, равновесие на одной другая назад - «Ласточка».

4. На мышцы пресса

Наклоны назад

5. На пояс верхних конечностей

Махи и удержание ног вперед

Передвижения в упоре лежа

Сгибание – разгибание рук

6. На косые мышцы живота

Наклоны и повороты туловища в стороны

7. Прыжки с переходом на шаг

Прыжки на двух, на одной, подскоки, беговые задания

СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСА ОРУ

- РАЗДЕЛЬНЫЙ
- ПОТОЧНЫЙ
- ПРОХОДНОЙ
- КРУГОВОЙ
- ИГРОВОЙ

2).ЗАДАЧИ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ УРОКА ГИМНАСТИКИ

Задачи: образовательные, оздоровительные, воспитательные.

Средства:

- упражнения на гимнастических снарядах
- опорные прыжки
- акробатические упражнения
- прикладные упражнения

Методика организации обучения в основной части урока гимнастики

В зависимости от:

- задач урока
- учебного материала
- контингента
- подготовленности занимающихся
- наличие спортивного инвентаря и оборудования

СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ

- ФРОНТАЛЬНЫЙ – УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ ВСЕМИ УЧЕНИКАМИ ОДНОВРЕМЕННО
- ПОСМЕННО-ГРУППОВОЙ (ИЛИ ФРОНТАЛЬНО- ПОСМЕННО) – УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ ГРУППАМИ (ШЕРЕНГАМИ), ПРИЧЕМ КОЛИЧЕСТВО ОДНОВРЕМЕННО РАБОТАЮЩИХ УЧЕНИКОВ МОЖЕТ БЫТЬ ОТ 3–4 ДО 10–15
- ИНДИВИДУАЛЬНО-ГРУППОВОЙ – КЛАСС ДЕЛИТСЯ НА ТРИ-ЧЕТЫРЕ ОТДЕЛЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЮЩИХ В ПОРЯДКЕ ОЧЕРЕДНОСТИ РАЗНЫЕ ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ
- ПОТОЧНЫЙ – УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ УЧЕНИКАМИ ПООЧЕРЕДНО, С МИНИМАЛЬНЫМИ ПРОМЕЖУТКАМИ (НАПРИМЕР, ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ, РАВНОВЕСИЕ, ЛАЗАНИЕ И ДР.); ЕСЛИ УПРАЖНЕНИЕ НАЧИНАЕТСЯ С ОДНОЙ СТОРОНЫ ИЛИ С ОДНОГО КОНЦА СНАРЯДА И ЗАКАНЧИВАЕТСЯ НА ДРУГОМ, ТО НА СНАРЯДЕ МОЖЕТ НАХОДИТЬСЯ СРАЗУ ПО НЕСКОЛЬКУ ЧЕЛОВЕК
- КРУГОВОЙ
- ИГРОВОЙ

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ УРОКА ГИМНАСТИКИ:

- ЧЕТКОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ЗАДАННОГО УПРАЖНЕНИЯ
- ДОСТУПНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ (НАРУШЕНИЕ ЭТОГО ПРАВИЛА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ВОЗНИКНОВЕНИЮ СТОЙКИХ ОШИБОК, В ОТДЕЛЬНЫХ СЛУЧАЯХ К ТРАВМАМ);
- ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАННОГО УПРАЖНЕНИЯ
- ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ ЗАДАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ
- БЕЗОПАСНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

3).ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА

ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА ЯВЛЯЮТСЯ:

- - ПОСТЕПЕННОЕ СНИЖЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ
- - СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПРИВЕДЕНИЯ ОРГАНИЗМА В ОТНОСИТЕЛЬНО СПОКОЙНОЕ СОСТОЯНИЕ:
- - ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ УРОКА
- - ОБЪЯСНЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

СРЕДСТВА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА

- - УСПОКАИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ХОДЬБА, УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ)
- - ОТВЛЕКАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ НА ВНИМАНИЕ, МУЗЫКАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ)
- - УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОВЫШЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ (ИГРЫ,, ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Конспект урока №9
По физической культуре (гимнастика)
для учащихся 5 классов
студентки группы О-033100-41 ИФКиС
Иванова Ивана Ивановича

I. Образовательные задачи

Девочки:

1. Акробатика: Продолжить учить комбинацию.
2. Равновесие: Совершенствовать переменный шаг.

Мальчики:

1. Акробатика: Продолжить учить комбинацию.
2. Брусья: Учить упор на предплечьях.

II. Оздоровительные задачи:

1. Формировать правильную осанку.
2. Развивать силу и гибкость посредством игры «Исходное положение».

III. Воспитательные задачи:

1. Воспитывать чувство ответственности за порученное задание.
2. Воспитывать чувство красоты движения.

Время проведения: 9:40

Место проведения: спортивный зал школы № 57

Инвентарь: маты, брусья, скамейки, гимнастический мостик, набивные мячи, модули.

Предполагаемое количество учащихся: 27.

Дата: 07.12.2012 года.

