

Методическая разработка урока по теме «Гимнастика»

Введение

В данной разработке урока используются активные методы обучения и воспитания, основанные на принципах деятельностного и личностно-ориентированного подхода.

Нельзя отказывать детям в их естественных желаниях лазать, преодолевать препятствия, демонстрировать смелость, ловкость и другие физические качества. Упражнения на гимнастических снарядах, акробатические элементы, формируют необходимые в жизни двигательные навыки и умения, развивают физические качества, исправляют дефекты осанки и плоскостопия.

Сама организация урока способствует формированию у обучающихся навыка самостоятельной работы, умения контролировать не только свои действия, но и помогать товарищам. Взаимовыручка, поддержка при страховке приучают детей к бережному отношению друг к другу.

Для лучшего выполнения задач, повышения плотности урока, класс делится на отделения. В каждом отделении назначается командир, который несёт ответственность за порядок во время занятий. Это приучает обучающихся к самостоятельной работе.

Тема урока. Гимнастика

Класс: 6

Место проведения: спортивный зал

Цель урока. Совершенствование элементов акробатических упражнений. Обогащение двигательного опыта учащихся специальными упражнениями через включения их в активную оздоровительно-спортивную деятельность на уроке.

Задачи урока.

1. Развитие основных физических качеств, повышение общей физической подготовленности и функциональных возможностей организма.
2. Овладение знаниями о технике выполнения стойки на лопатках и лазанию по канату в два приёма.
3. Формирование умения по овладению движениями и действиями – изучение стойки на лопатках с опорой прямыми руками; совершенствование в технике лазания по канату в два приёма (согласованность движений).
4. Обеспечение выполнения учащимися требований техники безопасности на уроке. Закрепление знания правил профилактики травматизма и

несчастных случаев, формирование потребности руководствоваться ими при участии, организации и проведении оздоровительных мероприятий.

5. Воспитывать взаимовыручку, коллективизм, дисциплинированность.

Тип урока. Урок с образовательно - тренировочной направленностью

Планируемые результаты:

Личностные: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья и организации активного отдыха.

Метапредметные:

познавательные УУД:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирование, содержательное наполнение и активное использование в самостоятельно организуемой оздоровительной деятельности;
- готовность, знание и умение действовать в непредвиденных экстремальных ситуациях;

коммуникативные УУД:

- работа в команде на основе сотрудничества и взаимопомощи;
- управление поведением и эмоциями собственными и товарища, принятие другого мнения и неудач;

регулятивные УУД:

- умение разрабатывать стратегию и тактику действий;
- умение осуществлять самоконтроль и самооценку;
- выявление и исправление ошибок (собственных и товарищей) в технических действиях.

Предметные:

- знание гигиенических требований по проведению уроков физкультуры и спортивно – оздоровительных мероприятий;
- знание основ организации и проведения разминки на уроках гимнастики;
- знание и руководство правилами техники безопасности во время проведения уроков гимнастики.

Методы обучения:

1. Словесный метод.
2. Метод наглядного воздействия.
3. Работа по отделениям.

Спортивный инвентарь и оборудование: гимнастическая стенка, канат, пять матов.

Наглядность и дидактический материал:

- плакаты (2 шт.);
- набор материалов (карточки – схемы) для правильного и согласованного выполнения движений;
- карта самооценки.

ХОД УРОКА

I. Подготовительная часть (10мин)

Организация детей:

- Построение, рапорт, приветствие.
- Рассказываю о задачах, которые необходимо выполнить на данном уроке
- Напоминаю о соблюдении правил безопасности при проведении упражнений

2 мин

- Строевые упражнения. Повороты на месте. Расчёт. Перестроения из одной шеренги в две, три и обратно. 1 мин
- Слежу за согласованностью действий.
- Ходьба в колонну по одному, перестроение в колонну по три.

ОРУ в движении. Выполняются танцевальные шаги, повороты, наклоны туловища, движения руками, прыжковые упражнения, шаги на месте.

- Глубоко ритмично дышать 3 мин

Специальные упражнения (на гибкость) на гимнастической стенке:

1. И.п. Вис спиной к стенке, хватом за рейку снизу;

1 – мах ногами вправо;

2 – мах ногами влево (4 – 6 раз в каждую сторону).

- Одновременно выполняют 6 обучающихся.

2. И.п. Стойка правым боком к стенке, правая рука на рейке на уровне груди. Взмахи правой ногой вперёд и назад. То же левой ногой из стойки левым боком

3. И.п. Стойка лицом к стенке, на расстоянии шага, руки на рейке на высоте пояса;

1 – 3 – три пружинящих наклона вперёд;

4 – исходное положение

- Прогибаться в пояснице. При наклонах выдох, выпрямляясь – глубокий вдох

4. И.п. Стойка на первой рейке лицом к стенке, руки на высоте пояса. Поочерёдное перехватывание руками до второй рейки и затем до исходного положения, ноги не сгибать (2 раза)

5. И.п. Стойка спиной к стенке, руки на уровне головы хватом за рейку снизу.

1 – 2 – выпрямляя руки, выпад правой вперёд, прогнуться;

3 – 4 – исходное положение.

То же левой (2 раза)

- Прогнуться как можно больше

6. И.п. Стойка на первой рейке лицом к стенке, руки на высоте пояса;

1 – приседание;

2 – исходное положение (10 раз)

- Ноги вместе, приседая – выдох.

II. Основная часть (30мин)

Построение в одну шеренгу. Объяснение основных задач обучения технике движений.

Ходьба по границам зала, построение по отделениям у снарядов.

Демонстрация наглядных пособий (плакатов, карточек). Укладка матов обучающимися. Показ упражнений учителем

Девочки. **Лазание по канату.**

1-е упражнение. Захват ногами каната в висе на руках (2 раза)

2-е упражнение. Лазание по канату (2 м) медленно (1 раз)

3-е упражнение. Лазание по канату (3 м) (1 раз).

- Одна выполняет упражнение на канате, другая готовится , остальные делают кувырок вперёд и назад (индивидуальные задания)

Мальчики. **Акробатика.**

1-е упражнение. Из упора присев, обхватив руками колени, перекат назад и вперёд в исходное положение (3 раза)

- Четыре обучающихся на одном мате (двое выполняют упражнение, двое наблюдают и делают замечания)

2-е упражнение. Из упора присев, перекат назад в стойку на лопатках с опорой согнутыми руками (2 раза)

- Делать упражнение с помощью товарища

3-е упражнение. Тоже, с опорой прямыми руками (2 раза)

Построение в одну шеренгу.

Игра на внимание «Класс смирно!».

Напоминаю правила игры.

Даю всевозможные команды. Если перед командой звучит слово « класс», обучающиеся должны выполнить произнесённое учителем задание, если слово класс не прозвучало, задание не выполняется. Невнимательные ученики выбывают из игры.

Подведение итогов игры.

III. Заключительная часть (5 мин)

Построение в колонну по одному. Ходьба по границам спортивного зала (1 круг).

- Обращаю внимание на осанку и дыхание обучающихся.

Построение в одну шеренгу.

- Подвожу итоги урока

Все вы молодцы, показали на уроке свои способности, были внимательными, ответственно подошли к выполнению заданий.

Рефлексия

- Понравился ли вам урок?
- Что вызвало затруднения?
- Как их можно устранить?

Называю лучших учеников,ставляю оценки.

Домашнее задание: выполнить комплекс из 6-8 упр. на укрепление мышц верхнего плечевого пояса.

Организованный выход из спортивного зала.

Список использованной литературы

1. Баршай В.М.: Гимнастика. – Ростов-на Дону: «Феникс», 2009.
2. Маслов А. Г., Марков В. В., Латчук В. Н, Кузнецов М. И. и др. Основы безопасности жизнедеятельности: 6 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. М., «Дрофа». «Издательство ДИК», 2000.
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448с.
4. Смирнова Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения: Учеб. пособие. – Мн.: Бел. наука, 1998. – 557с.
5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000 – 480 с.