**Доклад по физическому воспитанию на тему:**

**«Методика проведения урока гимнастики в сельской школе»**

Содержание

1. Введение.

2. Структура урока.

3. Методы проведения подготовительной части урока:

а) назначение;

б) средства;

в) чередование упражнений;

г) методические приемы.

4. Методика проведения подготовительной части урока.

5. Основная часть урока:

а) назначение и средства;

б) чередование видов упражнений;

г) методические приемы.

6. Методика проведения основной части урока.

7. Методика проведения отдельных видов упражнений. Назначение заключительной части урока.

9. Заключение. Общие выводы.

10. Список литературы.

Гимнастика…

Гимнастка…

Совершенство…

Владение телом, трепетность души,

И красота струящегося жеста,

И элементов трудных виражи!

До вздоха все отточены движенья.

Сама – мила, прозрачна и легка;

Но сколько в ней упорства и стремленья,

И живости, и сил, и огонька!

Художницей рисуя на помосте

Узор витиеватый дивных поз,

Она собой являет тонкий мостик

Между реальным и страною грез.

Написана движением поэма –

В прекрасный мир распахнуто окно.

Гимнастика – религия и вера,

И, кажется, Гермес с ней заодно.

**Введение**

Опираясь на научные источники, анализируя опыт передовых современных учителей в области физического воспитания, я приобрела опыт работы и знания в области методики проведения занятий по гимнастике.

Работая в сельской школе, я поставила задачи добиться успехов в освоении больших двигательных навыков, развитию физических качеств, укреплению здоровья занимающихся. На уроках гимнастики многие занимающиеся усваивают более сложные элементы, чем предусмотрены программой. У детей не пропадает интерес к урокам физкультуры.

Большое внимание уделяется физической подготовке занимающихся, так как это необходимо для всей дальнейшей учебной деятельности. Использую всевозможные формы занятий физической культурой, но основной является форма урока.

Урок является главным звеном в области физического воспитания, так как он охватывает всех учащихся, а также учит культуре физического воспитания.

Наблюдение и анализ за опытными учителями в области физического

воспитания, в основном на уроках гимнастики, дают мне возможность сделать вывод:

1) необходимо глубоко изучить методику и терминологию гимнастики;

2) уметь использовать методические приемы, средства в проведении; урока;

3) уметь доступно объяснить, помогать и страховать на уроках гимнастики.

Учителю необходимо уметь оказать помощь и страховку обучающимся. Уметь доступно объяснить всеми средствами, а также показать наглядно на своем примере.

Эффективность урока гимнастики зависит от организации, методики проведения и подготовки обучающихся. Ссылаясь на научные источники в этой области, чтобы обеспечить успешное проведение урока гимнастики необходимо:

1) правильно поставить задачи всего учебного воспитательного процесса и каждого урока в отдельности;

2) уметь правильно подбирать средства и методы проведения урока;

3) уметь доступно объяснить упражнение, исправить ошибки, а также обеспечить профилактические мероприятия;

4) воспитать у занимающихся активность, организованность, дисциплинированность, взаимопомощь, настойчивость, трудолюбие, сознательность.

Работая с учениками на уроках гимнастики, я убедилась в том, что обладая методами, приемами и средствами гимнастики, все же этого недостаточно, чтобы все ученики успешно справлялись с поставленными задачами, а также овладевали большим количеством двигательных навыков. Для этого необходимо обучающимся иметь хорошую физическую и специальную подготовку в гимнастике. Под физической подготовкой я имею в виду силу, пресс, прыгучесть. К специальной подготовке я отношу гибкость, пластичность, правильную осанку в выполнении упражнений, чувство ритма, темпа, координацию, стиль выполнения гимнастических упражнений. Всего этого на уроке добиться трудно и нереально. Поэтому я использую любые возможности внеурочной формы работы с учениками.

Но главной формой является урок, где необходимо решить множество задач в подготовительной и основной части урока. Результат работы зависит, в какой последовательности решаются эти задачи.

**Структура урока**

Правильная структура урока обеспечивает:

1) достижение хороших результатов занятий при наименьшей затрате энергии и времени. В правильно построенном уроке занимающиеся развивают физические качества и приобретают двигательные навыки;

2) сохранение высокой работоспособности обучающихся в течение всего урока. Различные виды упражнений требуют от занимающихся различных по степени и по характеру напряжений. От того, как будут чередоваться упражнения, зависит успешное выполнение;

3) обеспечение благоприятных условий проведения занятий и гигиенические условия должны способствовать укреплению здоровья занимающихся.

**Методы проведения подготовительной части урока**

Для того, чтобы добиться вышеперечисленных пунктов я работаю на уроке так, чтобы поддерживать постоянную активность занимающихся, чтобы не снижался интерес и работоспособность во время занятий. Создаю на уроке благоприятный климат, слежу за чистотой в зале, за установкой снарядов и инвентаря, чтоб у детей не было страха в выполнении упражнений.

Гимнастика - это такой вид, где необходимо соблюдать порядок, дисциплинированность, чистоту и технику безопасности.

Как мы знаем, урок делится на три фазы.

В первой фазе обучающиеся подготавливаются к основной работе.

Большое внимание я уделяю подготовительной части урока, так как в этой фазе происходит врабатываемость, то есть подготовка организма к предстоящей деятельности.

Профессор А.Н. Крестовников писал: «Физиологической предпосылкой успешности совершения мышечной работы должна быть определенная степень возбудимости центральной нервной системы, что достигается в первую очередь разминкой…»

Задачи, которые решаются в этой части урока это:

1) подготовка центральной нервной системы и функций организма;

2) обеспечение готовности организма к действиям;

3) восстановление подвижности в суставах;

4) формирование умений выполнять двигательные действия (степень напряжения, направление, амплитуда, ритм, темп.)

Разминка в гимнастике отличается от других видов спорта своей манерой и назначением упражнений. Поэтому я иногда больше времени уделяю в подготовительной части урока, особенно в начале четверти. Настойчиво добиваюсь у занимающихся стиля выполнения гимнастических упражнений. В этой части урока, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности, и урок начинается с построения, строевых упражнений как рекомендуют учебные пособия. Я согласна с тем, что это необходимо, так как это дисциплинирует, организует занимающихся.

Большое внимание я уделяю ходьбе, особенно в младших классах, где формируется опорно-двигательный аппарат. Здесь использую большее количество и разновидностей ходьбы, обращая внимание на правильную осанку.

Бег - более интенсивная часть, где использую так же всевозможные разновидности бега, подскоков, танцевальных движений в гимнастической манере исполнения.

Общеразвивающие упражнения обеспечивают всестороннее воздействие на организм, поэтому подбор общеразвивающих упражнений зависит от специфики урока. С помощью этих упражнений обогащается двигательный опыт, школа исполнения движений. В подготовительную часть я включаю специальные упражнения у опоры. Это в основном махи ногами, наклоны пружинные движения. Я считаю, что эти упражнения необходимы для более успешного овладения основными задачами урока, так как в гимнастике много маховых движений, особенно ногами, а также упражнений на гибкость.

Методические приемы, используемые на уроке, направлены, чтобы обеспечить:

1) точность выполнения упражнений. Каждое упражнение формирует определенный двигательный навык, подготавливает мышцы к предстоящей работе. Если занимающиеся не выполняют точно упражнения, а учитель не добивается выполнения, то поставленные задачи не будут выполняться качественно. Поэтому, прилагаю усилия, объясняя и показывая, требуя выполнить правильно и точно;

2) согласованность выполнения упражнений. Согласованность выполнения способствует воспитанию ритма;

3) эффективность выполнения упражнений. Если занимающиеся выполняют все упражнения энергично, с большей амплитудой, то успешнее решаются задачи в подготовительной части урока;

4) самостоятельность выполнения упражнений.

5) Интерес занимающихся к выполнению упражнений.

В этой части урока интерес к упражнениям невысок, поэтому может снижаться точность и эффективность выполнения упражнений.

Поэтому необходимо поддерживать этот интерес, обращая внимание занимающихся на необходимость и эффективность выполнения.

Применяю метод рассказа, не показывая упражнения. Этот метод привлекает внимание, воспитывает самостоятельность. Метод показа без объяснения дети осваивают хуже, так как овладеть терминологией им сложнее.

На уроках постоянно работаю над тем, чтобы добиться точности и согласованности выполнения упражнений, оказываю помощь, показ веду зеркально и одновременно веду подсчет. При подсчете хорошо можно добиться точности, согласованности, чувства ритма. Надо уметь вести подсчет, одновременно делать исправление ошибок, сделать замечание как общее, так и индивидуальные и при этом не сбиться с подсчета. Если ошибки допущены большинством занимающихся, то прекращаю выполнение и обращаю внимание на ошибки. При проведении занятий постоянно выбираю себе место, чтоб ученики были все время на виду.

Проведя весь комплекс необходимых подготовительных упражнений, перехожу к основной части урока.

Методика проведения подготовительной части урока

Чтобы успешно решить вышеперечисленные требования к проведению урока в подготовительной части, я использую различные способы, чтобы создать представление об упражнении. Прежде всего показываю и рассказываю, оказываю помощь, исправляю ошибки, размещаю занимающихся удобно для выполнения упражнений. Больше внимания уделяю координации движений, так как ученики труднее овладевают этим качеством.

Применяю наглядные пособия, часто изображаю графически, чтобы облегчить освоение упражнений, повысить интерес к данному упражнению. Снимаю на видеокамеру, чтобы объяснить ошибки. Объясняя какой-либо элемент упражнения, стараюсь создать четкое представление о движении. Вместе с тем воспитываю сознательность и самостоятельность в овладении двигательными навыками, контролировать свои действия. Сознательность усвоения упражнений воспитывает активность и интерес к занятиям.

**Основная часть урока**

В основной части урока решаю задачи развития волевых и физических качеств занимающихся, формирования необходимых и специальных двигательных навыков.

Так как в основном упражнения выполняются на снарядах, а также надо соблюдать безопасность, плотность урока снижается, особенно когда идет обучение упражнений.

Для большей плотности урока, создаю условия, используя все имеющиеся средства, инвентарь, выбираю соответствующую организационно – методическую форму. Для этой цели использую прикладную гимнастику, упражнения на силу, гибкость, прыжки и др… Эти упражнения можно проводить с большей моторной плотностью.

Занимающиеся на занятиях гимнастикой приобретают большое количество разнообразных умений и навыков (лазание, перелезание, прыжков, акробатических упражнений, упражнений на снарядах, упражнений общей физической подготовленности). Поэтому необходимо правильно чередовать на уроке различные виды упражнений. Например, только висовые или только упорные снаряды не должны следовать друг за другом, не следует чрезмерно повторять упражнения, так как это приводит к снижению работоспособности.

Самая главная задача это создать правильное, четкое представление данного упражнения. Если занимающиеся понимают заданное упражнение, его действия становятся осмысленными и проявляют большую активность и интерес к занятиям. Занимающиеся добиваются больших успехов. Упражнение должно быть доступным для каждого занимающегося Непосильное упражнение может привести к возникновению грубых ошибок и далее к травмам. Поэтому необходимо знать индивидуальные способности каждого. После разучивания элемента я добиваюсь от учеников качества выполнения упражнения. Для этого нужно, необходимое количество повторений. Чем оно будет больше, тем результат будет лучше. Если занимающийся будет ощущать результат своих усилий, то и не будет теряться интерес к занятиям.

Занимаясь физическими упражнениями, прежде всего, необходимо следить за безопасностью упражнения, не допускать травм во время проведения занятий.

**Виды упражнений**

Правильное чередование упражнений один из факторов повышения работоспособности занимающихся. В начале основной части урока осваиваю с учениками новые упражнения. Использую подходящие подводящие упражнения. Затем предлагаю выполнить новый элемент, оказывая помощь и страховку. Обеспечивая надежную страховку и помощь занимающиеся, активно участвуют в овладении новыми элементами. В других видах предлагаю ученикам знакомые упражнения. Из освоенных элементов составляю небольшие комбинации из ранее изученных элементов. Ученики с большим интересом выполняют их.

Слежу за тем, чтобы занимающимся не надоедало выполнять многократные повторения одних и тех же упражнений. Использую для большего интереса связки для соединения нескольких элементов или предлагаю выполнить элемент, разнообразив его.

Чтобы ученики, имели четкое представление о новом упражнении , объясняю и показываю подробно этот элемент, уделяя внимание на более трудные участки элемента. Если есть возможность, использую рисунки по фазам. Обращаю внимание занимающихся какие могут быть ошибки и как их избежать. Когда занимающиеся понимают и осмысленно представляют , они с большим интересом выполняют эти упражнения.

Не все занимающиеся имеют одинаковые способности, а также физическую подготовленность, поэтому предлагаю индивидуально доступные упражнения. Для тех, кто успешно и быстро овладевает техникой, предлагаю элементы более сложные, а также комбинации из нескольких элементов. Затем обращаю внимание на качество выполнения, добиваюсь выполнения упражнения в гимнастическом стиле.

Чтобы усвоить качественно упражнение необходимо оптимальное количество повторений данного упражнения. Приобретается практика и вырабатывается хороший навык.

Одна из главных задач для меня - это создать безопасность при выполнении упражнений. Когда ученики это чувствуют, они уверенней выполняют и не боятся. Надежная безопасность позволяет добиться больших успехов.

**Метод проведения**

При обучении гимнастическим упражнениям в основном пользуюсь целостным и расчлененным методом. Если элемент не сложный или не требуется его учить по частям, я пользуюсь целостным методом. В других случаях освоение данного упражнения обучаю по частям, а затем соединяю все. Обучение двигательным навыкам подразделяется на три фазы, которые взаимосвязаны между собой:

1) создание предварительного представления об упражнении;

2) разучивание упражнения;

3) закрепление и совершенствование двигательного навыка.

1. Создание предварительного представления об упражнении.

Чтобы занимающиеся имели четкое представление о движении, показываю упражнение на терминологическом языке, если есть возможность,показываю технику выполнения, объясняю, формирую правильное представление о движении. Затем предлагаю выполнить и осмысленно представить упражнение, показываю на наглядных пособиях.

С помощью всех этих приемов у занимающихся создается предварительное представление об изученном элементе. При объяснении раскрываю содержание упражнения, объясняю ученикам, как нужно сделать и почему так нужно поступить. Объяснив главные детали постепенно выполняя, делаю по ходу дополнительные пояснения. Если допущены ошибки, обращаю на это внимание занимающихся. Если ученики не понимают допущенных ошибок или слабо выполняют, стараюсь показать несколько раз на собственном примере. Когда занимающиеся выполняют упражнение с наименьшим количеством ошибок в начале разучивания, тем быстрее формируется навык.

2. В процессе разучивания упражнений обучающийся получает четкие двигательные представления, ему необходимо уточнить представление и почувствовать все действия. При разучивании упражнения оказываю помощь проводкой в основном в начальной фазе обучения.

3. Каждая фаза двигательного действия требует перемены взаиморасположения отдельных звеньев тела, новых усилий, а все действия ритма.

Главный компонент техники – ритм движения.

Чаще всего занимающиеся не справляются с этим компонентом, поэтому необходимо помочь ученику, подсказатьили прикоснуться рукой и направить в нужный ритм.

Чтобы повысить качество выполнения упражнения я оцениваю действия, сравнивая попытки, предлагаю выполнить еще на более высоком уровне.

Слежу за выполнением, за ошибками и сразу стараюсь подсказать ошибку, чтобы ее устранить.

Там, где обучающиеся занимаются самостоятельно ставлю на страховку одного из учеников. Сама наблюдаю за выполнением и страховкой.

Вместе с тем занимающиеся привыкают к самостоятельности и оказании взаимопомощи. Там, где обучающиеся самостоятельно занимаются, я подготавливаю место занятий, обкладываю матами снаряд.

**Методика проведения отдельных видов упражнений**

Упражнения, применяемые в основной части урока гимнастики делятся на три группы:

1) упражнения на гимнастических снарядах, прыжки, акробатические упражнения, лазание;

2) вольные упражнения;

3) упражнения физической подготовки.

Упражнения на гимнастических снарядах. Занимающихся на снаряде надо разместить так, чтобы им было удобно следить за выполнением и ничего не отвлекало их.

Перед выполнением основного упражнения можно провести дополнительную специальную разминку. Приступая к разучиванию, объясняю, показываю, а затем предлагаю попробовать сделать попытки.

При выполнении упражнений на снарядах моторная плотность невысокая, поэтому необходимо сокращать интервалы между попытками.

Если занимающиеся приступают к совершенствованию упражнений, то занятие начинается с их выполнения.

При разучивании вольных упражнений показываю и одновременно предлагаю занимающимся проделать вместе со мной.

Вначале показываю спиной к занимающимся. Затем предлагаю сделать самостоятельно. Исправляю ошибки допущенные учениками.

Упражнения физической подготовки. Уровень физической подготовки занимающихся неодинаковый, поэтому дозировку и темп определяю индивидуально. Помогаю более слабым справиться с этим, слежу за выполнением. Некоторые занимающиеся не понимают значение и выполняют недобросовестно упражнения общей физической подготовки, я веду контроль за выполнением, требую точного выполнения. Постоянно объясняю важность этих упражнений.

**Назначение заключительной части урока**

Содержание заключительной части зависит от содержания предыдущих частей урока.

Обычно в этой части применяются:

1) упражнения ходьбы, умеренного бега, упражнения на расслабление;

2) отвлекающие упражнения: на внимание, спокойные игры;

3) упражнения, способствующие выполнению эмоционального состояния занимающихся: игры, эстафеты и др.

К сожалению, на заключительную часть отводится минимум времени и зачастую не хватает возможности полноценно провести перечисленные пункты, но необходимо употреблять некоторые виды упражнений соответственно возрасту обучающихся. Важно подвести итоги урока, дать индивидуальное домашнее задание для учащихся.

**Заключение**

В последнее время появилось много разнообразных форм проведения уроков по физкультуре. К сожалению, качество уроков не улучшилось, возможно, интерес учащихся к новым формам проявляется, но если часто пользоваться такими формами, то интерес к таким занятиям также может пропасть. При умелом использовании всего арсенала методически грамотный педагог, активно применяя методические приемы, может превратить свои уроки из скучных в увлекательные, интересные занятия.

Основной формой является учебный урок, на уроках физической культуры решаются задачи учебно-воспитательного комплекса, а также обеспечивается высокий уровень физической образованности, накапливается двигательный опыт, приобретаются умение и навыки, развиваются многие физические качества.

Параллельно воспитываются волевые качества, трудолюбие, дисциплинированность, решительность, взаимопомощь, самостоятельность.

Используя накопленный опыт работы, в физическом воспитании, изучая современные прогрессивные методы и формы занятий по физическому воспитанию, я сделала вывод, что работая в сельской школе, где проявляется большой интерес к урокам физкультуры, творчески подходить к занятиям, методически грамотно проводить уроки, можно добиться:

1) высокой работоспособности обучающихся;

2) накопить большой опыт двигательных действий;

3) укрепить здоровье обучающихся;

4) развить необходимые качества;

5) овладеть мастерством в исполнении упражнений.

Ученики нашей школы выступают на районных соревнованиях в большинстве видах школьной спартакиады.

**Список литературы**

1. Физическая культура в школе №7, 1984г.

2. Физическая культура в школе. №1, 1994г.

3. Физическая культура в школе. №8, 1986г.

4. Физическая культура в школе. №2, 1993г.

5. Зотов Ю.Б. Организация современного урока. М., «Просвещение», 1984г.

6. Укран М.Л. Методика обучения гимнастическим упражнениям. М., 1986г.

7. Брыкин А.М. Гимнастика. М., 1971г.

8. Штелин А.М. Гимнастика. М.,1984г.

9. Физкультура в школе. №8, 1990г.

10. Физическая культура в школе. №3, 1989г.

11. Интернет ресурсы, средства массовой информации.