

**Управление образования администрации
Уренского муниципального района Нижегородской области**

**Методическая разработка
раздела образовательной программы «Гимнастика»**

***Тема: «Развитие двигательных способностей и
укрепление здоровья учащихся на основе
обучения гимнастическим упражнениям»***

Выполнил:

Соколов Николай Александрович,
учитель физической культуры
МБОУ Уренская средняя
общеобразовательная школа №2

г. Урень – 2015 год

Содержание:

Структура работы		Стр
1	Пояснительная записка	3
2	Цели и задачи раздела	5
3	Психолого-педагогическое обоснование специфики восприятия и освоения учебного материала учащимися младшего школьного возраста	6
4	Ожидаемые результаты освоения раздела программы	8
5	Обоснование используемых в образовательном процессе по разделу программы образовательных технологий, методов, форм организации деятельности обучающихся	9
6	Система знаний и система деятельности	11
7	Календарно-тематическое планирование по разделу «Гимнастика» программы курса физической культуры 3 класса	12
8	Разработка урока по физической культуре	13
9	Список литературы	17
10	Приложения	18

1. Пояснительная записка

Рабочая программа для 3 класса составлена на основании Государственной программы Физическая культура 3 класс: рабочая программа по учебнику А.П.Матвеева, 2013г. Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю. Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Программа содержит 3 раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование» Используемый учебник А.П.Матвеева «Физическая культура» (М.: Просвещение, 2012г).

Раздел гимнастика рассчитан на 16 часов и изучается во второй четверти учебного года. Гимнастика – одно из действенных и универсальных средств физического воспитания, применяемое с целью образования, спортивной подготовки, оздоровления, восстановления, приобретения жизненно необходимых навыков. В соответствии с целями физического воспитания возможны следующие **направления** применения гимнастических упражнений:

- использование гимнастических упражнений в процессе общего физического развития человека;
- применение средств гимнастики для формирования жизненно важных навыков, необходимых в трудовой и повседневной практике;
- освоение сложных гимнастических упражнений в процессе интенсивной физической подготовки и спортивной практики;
- развития стрессоустойчивости, мобильности, коммуникабельности, толерантности, приобщения учащихся к здоровому, физкультурно-спортивному стилю жизни и поведению;
- воспитания индивидуальной культуры здоровья каждого учащегося, ее внедрения во все сферы жизнедеятельности.

Разнообразие, многоструктурность и многофункциональность гимнастических упражнений позволяет многосторонне воздействовать на организм занимающихся и содействует решению целого круга задач.

Методические особенности гимнастики таковы:

1. Возможность относительно избирательно воздействовать на отдельные группы мышц и части тела.

Локальное воздействие на отдельные части тела и слаборазвитые мышцы достигается подбором исходных положений и способов исполнения упражнений, использованием снарядов массового типа и различных предметов. Избирательное воздействие на различные части тела дает возможность исправлять дефекты осанки, обучать управлению движениями различными частями тела в пространстве и времени.

2. Возможность с помощью одних и тех же упражнений решать различные задачи физического воспитания.

Например, обучая лазанью по канату, можно: а) формировать прикладной навык; б) развивать силу рук и плечевого пояса; в) развивать ловкость, варьируя способы лазанья; г) развивать быстроту движений (при лазанье на время); д) развивать способность оценивать движения (при лазанье на заданное время). При обучении равновесию формируют прикладные навыки, правильную осанку, совершенствуют функциональную деятельность вестибулярного аппарата, развивают ее, воспитывают смелость.

3. Возможность постоянно повышать трудность двигательных действий, обучая одним и тем же упражнениям.

Эта методическая особенность дает возможность качественно и количественно изменять содержание занятий, повышать интерес учащихся и более эффективно решать задачи урока.

4. Возможность вариативно регулировать физическую нагрузку, варьируя: а) подбор упражнений (трудные и более легкие); б) количество повторений; в) величину отягощений; г) способ выполнения упражнений; д) способ организации занятий.

2.Цели и задачи раздела

Цель: создать оптимальные условия для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей на основе обучения гимнастическим упражнениям.

Задачи раздела:

Образовательные:

- дать представления о развитии физической культуры у народов Древней Руси, о разновидностях физических упражнений;
- научить выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения с элементами акробатики(кувырок вперед, кувырок назад, мост, стойка на лопатках, равновесие);

Развивающие:

- формировать уменияорганизовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- развитие всех физических качеств (гибкости, быстроты, ловкости, силы и выносливости).

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств личности — смелости, настойчивости, целеустремленности, силы воли;
- воспитание чувства ритма и красоты движений.

2. Психолого - педагогическое обоснование специфики восприятия и освоения учебного материала учащимися младшего школьного возраста.

В младшем школьном возрасте благодаря активному развитию функций двигательного анализатора дети легко усваивают и совершенствуют разнообразные формы движений. Для них обучение новым движениям становится привлекательным и доступным. В то же время дети трудно выполняют отдельные параметры, плохо переносят однообразные упражнения и фиксацию отдельных частей тела в различных положениях, быстро утомляются. Их привлекают те упражнения, которые они могут быстро освоить.

На занятиях следует уделить внимание методу обеспечения наглядности. При обучении детей движениям необходимо учитывать внешние «регуляторы» и «ограничители» параметров движения. Чаще используется метод целостного выполнения упражнения. Большое внимание уделяется применению игровой формы выполнения задания.

Воспитание физических качеств в младшем школьном возрасте обеспечивается подбором физических упражнений и методикой занятия. Физические качества совершенствуются в процессе обучения движениям. Важнейшими требованиями к методике развития физических качеств в период возрастного становления организма являются всесторонность воздействий, соразмерность нагрузок и функциональность возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития.

Ловкость на занятиях развивается у детей путем образования новых форм координации движений. Для совершенствования координации движений и их точности в уроки включаются усложняющие задания.

Следует особо уделить внимание укреплению и развитию крупных мышечных групп, от которых в первую очередь зависит правильная осанка.

В возрасте, к которому относится 3 класс, отмечается мощный подъем жизнедеятельности. Для младших школьников характерна повышенная активность, они многое хотят знать. Они начинают ощущать свои собственные физические и духовные силы, способность ставить перед собой и самостоятельно решать некоторые практические задачи. С развитием самосознания возникает стремление к самовоспитанию, в процессе которого развиваются положительные и преодолеваются отрицательные качества, получает развитие чувство товарищества, потребность в дружеском общении, его глубокой мотивации, содержательности и устойчивости.

В освоении знаний, умений и навыков нужно учитывать их индивидуальные психологические и физиологические возможности, особенности каждого учащегося, их личностных качеств, в зависимости от пола, возраста, уровня физического развития, мышления, внимания, памяти, которые находятся в стадии активного формирования.

Эти особенности возрастного развития создают предпосылки для включения младших школьников в активные занятия физическими упражнениями и спортом.

4.Ожидаемые результаты освоения раздела программы.

Учащиеся 3 класса должны:

Знать:

- о развитии физической культуры у народов Древней Руси;
- правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и санитарно-гигиенические требования;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих, подготовительных и соревновательных;

Уметь:

- выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения с элементами акробатики: группировка, перекаты, кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, лазанье по гимнастической стенке, лазанье по канату в два и три приема, висы
- выполнение комплекса дыхательной гимнастики.

5. Обоснование используемых в образовательном процессе по разделу программы образовательных технологий, методов, форм организации деятельности учащихся

Принципом отбора содержания и организации учебного материала является принцип единства теории и практики. В центре внимания оказываются не только формирование комплекса знаний, но и формирование у учащихся комплекса практических умений. Для этой цели я использую различные образовательные технологии

Личностно – ориентированные технологии:

- технология полного усвоения знаний, основанная на общей установке: все обучаемые способны полностью усвоить необходимый материал при условии рациональной организации учебного процесса.
- технология разноуровневого обучения, в качестве теоретического обоснования используют теорию структуры личности, предполагают дифференцированное обучение с целью выполнения заданий по силам и продвижению каждого ученика вперед.

Здоровьесберегающие технологии.

- Наличие эмоциональных разрядок на уроках.
- Использование дыхательных упражнений.
- Мобилизация внутренних сил (похвала, поддержка, «ты можешь»...)

Целью технологии является обеспечение условий физического, психологического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащихся, их продуктивной учебно – познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

Изучаемые методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснения, разбор);
- наглядные (образцовые показания, наглядные пособия);
- практические (командная игра и соревнования).

В ходе проведения урока по гимнастики целесообразно использовать следующие методы организации работы:

- фронтальный

- сменно-групповой (или фронтально-групповой) – упражнения выполняются группами (шеренгами), причем количество одновременно работающих учеников может быть от 3–4 до 10–15;

- индивидуально-групповой (или метод работы по отделениям) – класс делится на три-четыре отделения, выполняющих в порядке очереди разные виды упражнений;

- поточный – упражнения выполняются учениками поочередно, с минимальными промежутками (например, опорные прыжки, равновесие, лазание и др.);

- поточно-групповой – это вариант сменно-группового метода, при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение;

- игровой.

В 3 классе желательно чаще использовать такие способы организации учащихся, как игровой, фронтальный и сменно-групповой, когда весь класс под присмотром учителя работает над одним и тем же учебным материалом.

6. Система знаний и система деятельности.

Система знаний. В теоретическом аспекте раздел «Гимнастика» имеет ряд особенностей. Прежде всего в систему знаний учащихся включаются такие понятия, как кувырок вперед, гимнастический мост, стойка на лопатках, группировка. Активно используя сведения об этих понятиях учащиеся должны знать:

- 1) технику выполнения упражнений;
- 2) инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроке.

Система деятельности при изучении темы включает в себя:

1. Общеучебная деятельность определяет методы учения, организацию учебного пространства, методы взаимообучения.

Навыки общения в игровой ситуации (словами и жестами).

2. Преобразующая деятельность:

- использование действий в игровой проблемной ситуации.
- самоопределение и поиск новых путей, связанных с решением проблемной ситуации.

3. Самоорганизационная деятельность:

- самостоятельные действия во время выполнения комбинаций;
- своевременную сдачу зачетов (работа на результат).

**7. Календарно-тематическое планирование по разделу
«Гимнастика» программы курса физической культуры 3 класса**

№	Содержание раздела	Количество часов по программе	Фактическое количество часов
1	Строевые упражнения.	1	1
2	Развитие физической культуры у народов Древней Руси.	1	1
3	Лазанье по гимнастической стенке.	1	1
4	Разновидности физических упражнений: общеразвивающие, подводящие, подготовительные, соревновательные.	1	1
5-6	Кувырок вперед, кувырок назад.	2	2
7-13	Упражнения на кольцах. -висы -выкрут -переворот -махи	6	6
14	Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или на перевернутой гимнастической скамейке.	1	1
15	Лазанье по канату в два и три приема.	2	2
16	Прыжки со скакалкой и в скакалку.	1	1

Разработка урока по физической культуре

Класс: 3 класс

Тема урока: «Кувырок вперед»

Тип: комбинированный

Цель: Приобщать учащихся к регулярным целенаправленным занятиям гимнастическими упражнениями.

Задачи урока:

1. Совершенствовать технику выполнения комбинации из акробатических элементов: кувырок вперед; стойка на лопатках; мост.
2. Развивать координационные и силовые способности, гибкость, формировать правильную осанку.
3. Воспитывать силу воли, настойчивость.

Место проведения: МБОУ УСОШ №2, спортзал

Время проведения: 8.00-8.40

Инвентарь:

1. гимнастические маты;
2. магнитофон.

Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть.	10 мин.	
I. Построение в шеренгу. Ознакомление с задачами урока.	1 мин	
1. Выполнение команд.	1 мин	«Равняйсь», «Смирно», «В обход налево шагом марш!»
2. Четыре шага на носках, четыре на пятках.	5-6 раз	Руки медленно поднимаются вверх. На пятках – руки на пояс.
3. Перекатный шаг.	30 сек	

4. Бег на носках.	30 сек	
Перестроение в две шеренги.	1-3 мин	«Налево по 2 - марш!»
5. Общеразвивающие упражнения. 1) И.п. о.с. 1-2 – круговое вращение головы вправо. 3-4- тоже в другую сторону	5-6 раз	Выполнять по максимальной амплитуде
2) И.п. о.с. 1-2 круговое вращение правым плечом 3-4 тоже левым 5-8 двумя плечами	5-6 раз	
3) И.п.- руки в стороны 1 – полуприсед руки на колени 2- шаг правой ногой руки в стороны 3- наклон 4-и.п. 5-8- тоже в другую сторону	6-7 раз	Наклон выполняется с прямыми ногами, с косонием рук пола
4) И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1- согнуть правую ногу, правую руку на колено 2- согнуть левую ногу, левую руку на колено 3- разогнуть правую ногу, правую руку на пояс 4- разогнуть левую ногу, левую руку на пояс	6-7 раз	При выполнении этого упражнения туловищем делают волну
5) И. п. руки на пояс 1- шаг правой в сторону, наклон влево, правую руку вверх. 2- и. п. 3- тоже в другую сторону. 4- и. п.	6-7 раз	Выполнять под счет, тянуть носок
6) И.п. – о. с. 1- коснуться правым коленом, левого локтя. 2- тоже другой ногой. 3- мах правой ногой 4- мах левой ногой.	6-7 раз	Махи выполнять с прямыми ногами

7) И.п. – о.с. 1- прыжок вперед 2- прыжок назад 3- прыжок вправо 4- прыжок влево	7-10 раз	Выполнять под счет.
Основная часть.	25мин.	
Упражнения, сидя на гимнастическом мате. 1)И. п. упор, сидя сзади 1- согнуть ноги 2- разогнуть в угол 3-4 скрестными движениями опустить в и. п.	5-6 раз	Удерживать высокий угол, скрестные движения выполнять с прямыми ногами
2) И п. сед руки вверх 1- наклон вперед 2-3- пружинящий наклон 4- и.п.	5-6 раз	Сед выполнять с прогнутой спиной. При наклоне грудью касаться ног. Ноги прямые.
3) И.п. сед ноги врозь, руки в стороны 1-2- наклона к левой, руки вперед 3-наклон вправо, руки поставить на пол 4- И.п. 5-8- тоже в другую сторону	5-6 раз	Ноги в коленях не сгибать.
4) И.п. лежа на спине, руки за голову 1- сед, руки за головой 2- и.п.	5-6 раз	
Акробатика 1. Перекат назад - вперед из упора присев до упора присев. 2. Из упора присев, перекатом назад стойка на лопатках. 3. Из седа, руки в верх – наклон вперед и перекатом назад, стойка на лопатках 4. Мост из положения лежа 5. Из положения, лежа, руки вверх, перекат, прогнувшись вправо, влево 6. Кувырок вперед	6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз	Обратить внимание на группировку В стойке следить за правильной постановкой рук, ноги поднять вертикально вверх. Следить за группировкой

Акробатическая комбинация И.п. упор присев 1-2- кувырок вперед 3-4- перекатом назад стойка на лопатках 5-6- держим стойку 7-8- И.п. для моста 1-2- мост из положения лежа 3-4- опуститься в и.п. лежа на спине руки вверх 5-6- перекат, прогнувшись влево 7- сед на пятках 8- прыжком упор присев и встать в стойку, руки вверх	2 раза	Комбинация выполняется фронтальным методом
Заключительная часть	5 мин	
Закончим сегодняшний урок минутами полного отдыха и расслабления. Медитация под медленную, спокойную музыку -подведение итогов урока; -уборка инвентаря; -домашнее задание: повторение кувырка вперед -организованный выход из спортзала		Перестроить класс в 2 шеренги, около гимнастических матов

9.Список литературы

Интернет-ресурсы:

<http://festival.1september.ru/articles/509361/>

http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p_id=35377&p_page=2

http://otherreferats.allbest.ru/pedagogics/00090970_0.html

Учебная и методическая литература:

Для педагога

- 1.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры... - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.
- 2.Физическая культура. 3 класс: рабочая программа по учебнику А.П.Матвеева/ авт. – сост., А.Ю.Патрикеев. – Волгоград.: Учитель, 2013г. – 52 с.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Терра–спорт, 2002
4. Смолевский В. М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев: Олимпийская литература, 1999.
5. Спортивная гимнастика / Под ред.Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1979.
6. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Под ред. Ю. К. Гавердовского, Т.С. Лисицкой, Е.Ю. Розина, В. М. Смолевский. – М.: Советский спорт , 2005.

Для обучающихся

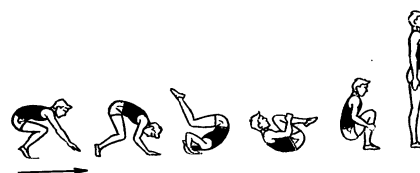
1. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 1998.
2. Лисицкая Т. С. Ритм – пластика. – М. 2002:
3. 1. Поляев Б. А., О. А. Лайшева, О. М. Калашникова. Правильная осанка. Памятка для родителей. – М.: Расмирти, 2003.

Кувырок вперед.**Техника выполнения.**

Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных и.п.
2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев назад и перекатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
2. Отсутствие отталкивания ногами.
3. Недостаточная группировка
4. Неправильное положение рук.
5. Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным детям. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает

выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивая мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.

Стойка на лопатках («Березка»).



И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Техника выполнения.

1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки и на лопатки.
2. Стараться приподнять таз от пола, как бы опираясь на руки и на лопатки.
3. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову и локти. Опустить руки, затем медленно ноги, т.е. вернуться в и.п.

Усложнения.

1. Одну ногу согнуть в колене и носком согнутой ноги коснуться колена прямой ноги.
2. Выполнять различные движения ногами и достать коленями до носа, плеч и мата.
3. Из положения «березка» перевернуться через голову, подставив руки к плечам для опоры, и перейти на полушпагат, или на два колена, или на ступни ног.

Страховка. Помогать, детям поднимать прямые ноги, не сгибая в коленях, и удерживать вертикально. Помогать приподнимать таз от мата и удерживать

вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки ног. Помогать правильно, ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки в и.п.

Типичные ошибки.

1. Сгибание в тазобедренных суставах;
2. Тело отклонено от вертикальной плоскости;
- 3 Широко разведены локти.

12. Из положения, лежа на спине «мост».

Техника выполнения.

Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.



Последовательность обучения.

1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).
2. Освоить и.п. и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь на нее. 3. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» с помощью.
4. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.



Типичные ошибки. 1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.

2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.

3. Руки и ноги широко расставлены.

4. Голова наклонена вперед.

Страховка. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.