**Лекція 8.**

**Тема: Урок гімнастики в школі.**

**План**

# 1. Особливості методики проведення уроків фізичної культури.

# 2. Теорія та методика навчання гімнастики у школі

# 3. Фізіологічні та вікові особливості дітей у навчанні гімнастики

**4. Контрольні питання**

**Література**

* 1. Кругляк О.Я., Кругляк Н.П. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури. Методичний посібник. - Тернопіль: «Підручники і посібники», 2000. - 80 с.
* 2. Леськів А.Д., Дзюбановський А.Б. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку, Тернопіль, СМП «Астон», 2000. - 132 с.
* 3. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика (навчальний посібник у двох частинах) . - Тернопіль: ТДПУ, Ч.1. - 2000. - 164 с.
* 4. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика (навчальний посібник у двох частинах) . - Тернопіль: ТДПУ, Ч.2. - 2001. - 214 с.
* 5. Огнистий А.В. Теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку (опорні конспекти лекцій). - Тернопіль: ТДПУ, 2001. - 60 с.
* 6. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. - Тернопіль: Збруч. - 2000 - 248 с.
* 7. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів (Практикум). - Львів: Світ, 1993. - 184 с.

# 1. Особливості методики проведення уроків фізичної культури

Під час проведення уроків фізичної культури учні здобувають необхідні знання, навички та вміння. Внаслідок цього зміст уроку фізкультури, його організація проведення визначаються відповідними методами навчання, методичними прийомами, способами організації діяльності учнів, умінням управляти цією діяльністю [9, 18].

До методів навчання на уроках фізкультури належать:

* метод слова (розповідь, пояснення, бесіди, розбір, оцінка, команда підрахунок);
* практичні методи (по частинах, у цілому, ігровий, змагальний)
* методи наочності (пряма і непряма наочність).

Словесні методи відіграють важливу роль у навчанні учнів фізичних вправ, в активізації пізнавальної діяльності та озброєнні відповідними знаннями.

Пояснення - це опис техніки виконання рухової дії, особливостей правил її виконання. На відміну від простого опису, пояснення доказує ефективність визначеного способу виконання даного руху.

Бесіда - це форма навчання, де використовуються питання-відповіді. Спираючись на знання та досвід вивченого матеріалу, вчитель питаннями спрямовує розкриття суті виконання визначених рухів при повторені.

Команда - це наказ, який зобов'язує виконувати рухи за строго встановленою формою. Команда може подаватись голосом, сигналом, особистим прикладом. Команда, яка подається голосом, ділиться на попередню (вимовляється протяжне, голосно, чітко і вказує, що потрібно виконувати) і виконавчу (вимовляється голосно, енергійно, відривно, вказує момент дії).

Розпорядження - це наказ, висловлений у довільній формі.

Підрахунок - це прийом, за допомогою якого відраховуються проміжки часу, частини руху, час виконання вправи. Підрахунок дозволяє давати учням необхідний темп виконання руху.

Використання словесних методів у навчанні фізичних вправ сприяє активізації розумової діяльності учнів, пізнанню особистих рухів, свідомому та практичному засвоєнню фізичних вправ, набуттю необхідних знань про них.

Практичні методи навчання в своїй основі мають активну рухову діяльність учнів. Залежно від ступеня регламентації умов виконання фізичних вправ ці методи діляться на дві групи: метод строго регламентованої вправи (навчання по частинах, в цілому) та частково регламентованої (ігровий, змагальний). Різниця між цими методами відносна.

Методи наочності забезпечують зорове та слухове сприйняття рухової дії, яка вивчається. Найпоширенішим методом навчання є показ учителем або учнем. Перший показ, як правило, повинен створити цілісну характеристику вправи. Тому до нього ставляться такі вимоги: чіткість і точність виконання вправи, вибір місця показу вправи, концентрація уваги учнів на сприйнятті техніки виконання вправи, повторення вправи учнем.

Для створення в учнів правильної уяви про рухову дію необхідно використовувати наочні посібники, технічні засоби - таблиці, малюнки, схеми, фотографії, кінофільми. Ці посібники повинні допомогти розкрити основні вимоги до виконання рухової дії.

Під час проведення уроків фізичної культури в молодших класах використовуються різні методи організації діяльності учнів під час виконання програмового матеріалу.

До них належать: фронтальний, потоковий, груповий, індивідуальний. Фронтальний метод забезпечує високу щільність на уроці. При ньому всі учні одночасно виконують певну роботу. Його використовують при виконанні загальнорозвиваючих вправ без предметів та з ними, під час ходьби, бігу, танцювальних кроків та з'єднань, пересуванні на лижах, шикуванні, перешикуванні і т.д [10, 25-28].

При потоковому методі учні виконають вправи по черзі, один за одним. Широко використовується цей метод при стрибках у довжину, висоту, при виконанні акробатичних вправ, лазінні та перелізанні тощо.

Груповий метод передбачає ділення учнів на групи. Кожна група виконує вправи. Часто його використовують в основній частині уроку. Він також дає можливість більш ущільнити урок та забезпечити різнобічний вплив на учнів. Місце вчителя при такому методі там, де вивчається нова вправа, або вправа технічно складна і потребує страхування.

Індивідуальний метод використовується переважно при виконанні учнями вправ, тестів, нормативів на оцінку.

При виборі методі організації учнів на уроці фізичної культури важливо забезпечити раціональне використання часу, оптимальне фізичне навантаження на учнів, поступове його збільшення від початку уроку і зниження навантаження в кінці уроку, дотримання потрібних інтервалів відпочинку між виконанням вправ.

Методи організації учнів на уроці безпосередньо впливають на щільність уроку. Щільність - це відношення раціонально використаного часу до загального часу, відведеного на урок. На щільність уроку великий вплив має така організація уроку, при якій одночасно виконують вправи якомога більше учнів А це досягається організаційними і методичними прийомами, в основі чого є:

* \* забезпечення уроку необхідним інвентарем та обладнанням, своєчасною їх підготовкою;
* \* використання фронтального та потокового способів організації учнів;
* \* чіткість показу та пояснення вчителем;
* \* організованість та дисципліна учнів (своєчасний прихід на урок, чітке виконання команд).

Проведення уроків з високою щільністю забезпечує раціональну фізичну та розумову активність дітей, підвищує ефективність навчально-виховного процесу і сприяє вихованню в дітей організованості та дисципліни. У більшості шкіл вимога до уроків така:

* \* забезпечити високу якість проведення уроків фізкультури та виконання програмового матеріалу;
* \* спільно з лікарем забезпечити проведення медичного огляду учнів та врахувати його результати в своїй роботі:
* \* створювати належні санітарно-гігієнічні вимоги до місць занять;
* \* заняття проводити у відповідній спортивній формі;
* \* брати участь в організації і проведенні позакласних заходів з фізичної культури, залучати до них всіх учнів;
* \* проводити серед батьків роз'яснювальну роботу про значення фізичної культури і спорту для дітей;
* \* розширювати свої знання в області фізичного виховання дітей;
* \* сприяти підвищенню інтересу до фізичної культури і спорту, формувати у них стійкий інтерес до самостійних занять фізичними вправами.

Якісне вирішення педагогічних завдань уроку можливе при ідеальній підготовці вчителя до нього. В підготовці до уроку розрізняють два етапи.

Метою першого етапу є визначення оптимального варіанту змісту та побудови уроку, а саме: уточнення освітніх, виховних та оздоровчих завдань, розробка змісту уроку з урахуванням попередніх знань, визначення системи навчальних завдань та дозування вправ, вибір методів і методичних прийомів, адекватних завданням уроку та його змісту, визначення способів зворотної інформації, критеріїв оцінки якості роботи, визначення способів переміщення на місці занять, підбір дидактичного матеріалу (навчальні картки, наочні посібники і т.д.), наявності обладнання, визначення місць занять, розподіл навчального часу між конкретними видами діяльності учителя та учнів, визначення раціональної побудову уроку, послідовність дій вчителя, розбір змісту домашніх завдань.

Кінцевий результат планування фіксується в конспекті уроку.

Другий етап підготовки до уроку полягає безпосередньо в практичних діях оформлення місць виконання навчальних завдань, визначення зон розподілу інвентарю та обладнання. Попередньо необхідно перевірити технічну справність обладнання, інвентарю, місць приземлення для стрибків, стану бігових доріжок.

Підготовка вчителя передбачає опрацювання спеціальної методичної літератури (посібників, монографій, журнальних статей з питань уроку з метою використання досягнень педагогічної науки і практики, написання конспекту уроку), особисту рухову підготовку, мовну підготовку [3, 34].

Підготовка учнів до уроку передбачає ознайомлення їх з основними завданнями, напрямками та особливостями змісту майбутнього уроку, виконання домашніх завдань (особливо підготовчих та однотипних за структурою фізичних вправ, читання літератури з теми уроку), виготовлення дидактичного матеріалу, який потрібний буде на уроці, підготовка власного інвентарю (наприклад, підготовка лиж), передбачає бути готовим виконувати інструктивно-методичну роботу, запропоновану вчителем (функції помічника, груповода, судді, контролера та ін.).

# 2. Теорія та методика навчання гімнастики у школі

Гімнастика є одним із головних засобів фізичного виховання учнів. За допомогою гімнастичних вправ забезпечується різнобічний вплив на здоров'я, вдосконалення фізичної підготовленості та загальної рухової координації.

Гімнастичні вправи формують правильну поставу та будову тіла, розвивають вміння володіти своїм тілом, удосконалюють рухові якості, психічні властивості людини.

До найтиповіших вправ, які становлять основу засобів гімнастики, належать стройові, загальнорозвиваючі, вільні, на гімнастичних приладах, прикладні, стрибкові, акробатичні [4, 58].

Стройові вправи - це способи сумісних дій у строю. Стройові вправи сприяють формуванню правильної постави, стройової виправки, виховного почуття ритму та темпу.

Загальнорозвиваючі - це вправи, що застосовуються для загального розвитку тіла. Виконують їх без предметів, з предметами, а також на гімнастичних приладах. За допомогою цих вправ можна вибірково впливати на окремі м'язові групи та весь руховий апарат, розвивати потрібні якості, формувати правильну поставу або виправлять певні її недоліки. Ці вправи, як правило, складаються у відповідні комплекси.

Вільні вправи - це вправи, що виконуються по черзі, не перериваючись у вигляді комбінацій. За допомогою вільних вправ успішно розвивається координація рухів, виховується почуття ритму, пластичність і виразність рухів. Вільні вправи найчастіше застосовують у спортивних видах гімнастики.

Вправи на гімнастичних приладах становлять основний зміст гімнастики. До гімнастичних приладів належать перекладина, бруси, гімнастичний кінь для стрибків, різновисокі бруси, колода.

Прикладні вправи - це вправи, що застосуються у повсякденному житті, на виробництві. Основу цих вправ становлять рухи: ходьба, біг, стрибки, метання, долання перешкод, лазіння і перелізання, перенесення вантажу.

Стрибки на заняттях з гімнастики застосовують для розвитку стрибучості, спритності, виховання сміливості та рішучості. Залежно від віку учнів і завдань, що стоять перед ними, використовуються звичайні стрибки і опорні. Сама назва «опорні стрибки» свідчить про те, що в цих стрибках передбачений обов'язковий опір руками після відштовхування ногами від містка.

Акробатичні вправи використовують як у спортивних видах гімнастики, так і на заняттях з будь-яким контингентом. Акробатичні вправи сприяють розвитку орієнтування у просторі, вдосконалюють вестибулярний апарат, виховують сміливість [7, 15].

На уроках гімнастики загальнорозвиваючі вправи виконуються у вигляді комплексів, які складаються з урахуванням різних завдань з фізичного виховання, При складанні комплексів слід брати до уваги:

* 1) Місце на час їх проведення.
* 2) Стать, вік і підготовленість учнів.
* 3) Почерговість вправ у комплексі: рекомендується починати з вправ на формування правильної постави; далі йдуть вправи загально типу, які активізують діяльність усіх органів і систем організму; вправи для різних м'язових груп; вправи у тій самій послідовності, але з підвищеною послідовністю, вправи загального впливу на організм і відновленим навантаженням; вправи помірної інтенсивності з акцентом на навчання дихання; комплексне слід завершувати вправами на відчуття правильної постави.
* 4) Вправи силового характеру мають передувати вправам на розтягування.
* 5) Кількість повторень має становити 4-8 разів.
* 6) Вправи для розвитку сили слід виконувати на відчуття легкої м'язової стомленості.
* 7) Вправи для розвитку гнучкості виконують для появи легких больових відчуттів.

Навчають загальнорозвиваючих вправ різними способами, а саме:

* 1) за показом вправ.
* 2) За розповіддю.
* 3) За розповіддю та показом.
* 4) За поділом вправи на частини.

Навчаючи стройових вправ, вчитель має застосовувати методи пояснювання, показу та метод практичних вправ. Через відносну нескладність стройових вправ методи показу чи пояснення, як правило, застосовуються одночасно, після чого вправи виконує група учнів.

Вивчаючи стройові вправи з дітьми різного віку, застосовують різні прийоми. Наприклад, у початкових класах застосовуються орієнтири, оплески, групові підрахунки, неабияку роль відіграє сам вчитель в ролі ведучого. Вправи роз'яснюються образно і проводяться в ігровій і змагальні формах.

Для закріплення навичок стройових вправ їх слід застосовувати на всіх уроках і у всіх його частинах. Не слід зловживати командою «Струнко!», враховуючи, що за кожною попередньою командою учні повинні прийняти положення основної стійки.

Вправи з малим м'ячем, як правило, виконують індивідуально. Ці вправи вперше розроблені П.Ф. Лесгафтом і названі «м'ячні».

* 1) Кинути м'яч на підлогу та піймати його.
* 2) Кинути м'яч угору на піймати його.
* 3) Кинути м'яч угору, дати йому впасти на підлогу, після відскоку піймати його.
* 4) Кинути м'яч у стіну, дати йому впасти на підлоги, піймати.
* 5) Кинути м'яч у стіну та піймати, не давши впасти йому на підлогу.
* 6) Кинути м'яч під кутом на підлогу, дати йому вдаритися об стіну, потім об підлогу і після відскоку від підлоги піймати його.
* 7) Те саме, але піймати м'яч, не давши йому впасти на підлогу.
* 8) Стоячи спиною до стіни впритул, кинути м'яч на стіну над головою і після відскоку піймати його.
* 9) Те саме, але піймати м'яч, не давши впасти йому на підлогу.
* 10) Те саме, але стоячи на невеликій відстані від стіни, піймати м'яч з поворотом до стіни після відскоку його від підлоги.
* 11) Те саме, але піймати м'яч, не давши йому впасти на підлогу.
* 12) Кинути м'яч правою рукою під ліву і піймати правою.
* 13) Те саме, лівою рукою під праву.
* 14) Кинути м'яч з-під ноги, яка спирається об стіну, і піймати його однією рукою.
* 15) Те саме, без опори ногою.

Метання м'яча у ціль застосується на заняттях з дітьми молодшого шкільного віку. Для цього робляться різні за величиною мішені, які розміщуються горизонтально і вертикально на різній відстані від учнів.

Вправи з метання виконують серіями. На одному занятті треба виконати 4-5 серій по 6-8 разів у кожній з невеликим відпочинком між серіями. Закріплення навичок з метанні досягається при проведенні всіляких рухливих ігор з метанням і естафет.

Освоєння вправи починається з вибору найзручнішої для стрибків скакалки. Для визначення її довжини учень бере кінець скалки в руки і, розставивши ноги на ширину плечей, стає на її середину [13].

Лікті притискує до боків і згинає руки під прямим кутом. У цьому положенні скакалка має бути натягнутою.

Вправа розучується за також схемою: 1) скласти вдвоє скакалку й крутити її правою, а потім лівою рукою; 2) крутити скакалку назад кожною рукою; 3) одночасно з крутінням виконати стрибки на двох ногах на місці; 4) розгорнути скакалку, взяти її кінці в кожну руку. Змахнути нею через голову вперед і переступити через неї; 5) зробити посередню вправу кілька разів підряд, поступово прискорюючи темп; 6) перестрибувати через скакалку, що обертається. З однієї ноги на іншу вперед; 7) перестрибувати через неї на 2-х ногах вперед, довести до 50-60 стрибків підряд.

Наступні вправи пов'язані із кріпленням техніки виконання стрибків. До них належить: 8) подвійний підскок: перший трохи вище через скакалку, другий - трохи нижче, коли скакалка вгорі, 9) підскок схресно-вихідне положення: ноги схресно, зберігаючи це положення у польоті, 10) підскок петлею - скакалка обертається з поперечним зведенням рук в середині і розведенням їх; 11) підскок з подвійним обертанням - підскок, під час якого скакалка здійснює два оберти; 12) підскок з однієї ноги на другу; 13) підскоки з поворотами - під час підскоків виповнюється повороти на лівий, правий бік на 90, 180 і 360 градусів і т.д.; 14) підскоки у напівприсіді та присіді; 15) присядка-підскоки через складену скакалку з почерговим виставлянням вперед на п'ятку.

Лазіння по канату проводиться в два прийми. 1) Імітація лазіння, стоячи на підлозі. Вихідне положення - права (ліва) рука вгору, ліва (права) - на рівні підборіддя. На раз - присід, на два - випрямляючи ноги і згинаючи праву (ліву) руку, перехопити ліву (праву) руку вгору. 2) Те саме на гімнастичній стійці. 3) Імітація захвату канату ногами у положенні сидячи, використовуючи гімнастичну палицю. 4) Стоячи біля каната, захопивши йог прямою правою (лівою) рукою. Вгорі, лівою (правою) на рівні підборіддя - схрестний захват каната ногами (канат затискається між підйомом однієї ступні та п'яткою ін.) 5) Спробне лазіння.

При навчанні вправ у рівновазі необхідно додержувати такої послідовності їх освоєння:

* 1) спочатку вправу слід розучити на підлозі без обмеження площі опори, потім поступово збільшувати висоту приладу і зменшувати прощу опори.
* 2) Поступово змінювати швидкість руху, амплітуди.
* 3) Удосконалювати вправи різноманітними рухами ніг, тулуба, голови.
* 4) У міру накопичення запасу вправ їх слід поєднувати в комбінації.

# 3. Фізіологічні та вікові особливості дітей у навчанні гімнастики

Отже, заняття гімнастикою спрямовані на розвиток і зміцнення організму, оволодіння основними руховими навичками, формування правильної постави, виховання в учнів моральних та вольових якостей [5, 29].

Для вирішення зазначених вище завдань необхідно застосовувати вправи, побудовані на природних рухах, які зустрічаються в житті дітей. Такими вправами повинні бути: ходьба, біг, стрибки, лазіння, переповзання, кидки і ловля м'яча, метання малих м'ячів в ціль, рухливі ігри, вправи в рівновазі, перенесення предметів.

Враховуючи те, що процес окостеніння різних частин скелету ще не закінчився і що кістки містять велику кількість хряща, не можна використовувати рухи, пов'язані з тривалим статичним напруженням. Вправи в лазінні в цьому віці необхідно виконувати на похило поставлених лаві і драбинках, вертикальних драбинках і гімнастичній стінці, а перелазіння - через перешкоду і стрибкові гімнастичні прилади висотою до 100-130 см. Під час проведення вправ в лазінні і перелазінні не можна допускати тривалих напружень із затримкою дихання. Не варто проводити стрибки з великої висоти на тверду поверхню, оскільки вони можуть стати причиною неправильного зростання кісток тазу і викривлення хребта. Необхідно навчити дітей правильному м'якому приземленню при стрибках і зіскоках, домагатись від них стійкого приземлення. Діти цього віку можуть стрибати від 60 до 90 см. Для розвитку стрибучості і оволодіння правильним приземленням доцільно включати в урок стрибки зі скалкою.

М'язи дітей відрізняються від м'язів дорослого тим, що вони еластичніші, ніжніші, збагачені водою, бідніші на білки і неорганічні речовини. Внаслідок великої еластичності м'язів і зв'язок необхідно обережно проводити вправи на гнучкість. Розвиток гнучкості тіла повинен здійснюватись у відповідності до розвитку сили м'язів. Надмірне захоплення вправами на гнучкість веде до ослаблення м'язів і зв'язок і може бути причиною порушення правильної постави дітей.

Враховуючи особливості центральної нервової, серцево-судинної та дихальної систем, необхідно пам'ятати, що втома у дітей наступає швидко і також швидко (після короткого відпочинку) відновлюється здатність до нових дій. Відповідно, не можна дітям цього віку пропонувати біг на довгі дистанції, тривалу ходьбу, тривалі ігри; необхідно чергувати виконання вправ з короткими паузами між ними.

В цьому віці необхідно познайомити дітей з простими рухами для рук, ніг, тулуба, які виконуються для гармонійного розвитку і оволодіння необхідними рухами.

При навчанні дітей різним руховим навикам необхідно виходити з особливостей протікання процесів збудження і гальмування та характеру утворення тимчасових зв'язків у дітей. Потрібно пам'ятати, що у дітей різного віку тимчасові зв'язки утворюються по-різному. Чим молодша дитина, тим швидше виникають умовно-рефлекторні зв'язки, причому ці зв'язки не стабільні і швидко згасають, для їх закріплення необхідні часті повторення. Для того, щоб часті повторення одних і тих самих рухів не набридли дітям, необхідно застосовувати різноманітні варіанти цих рухів.

Наприклад, вправляючись в лазінні, діти повинні одні і ті ж прийоми лазіння вивчати на різних приладах - похило поставленій лаві, драбинці, вертикально поставленій драбинці і гімнастичній стінці. Вправляючись у ходьбі і бігу, дітям необхідно пересуватись у різних напрямках, змінюючи темп і величину кроку та способи руху - на носках, приставним кроком, стрибками, в незвичних напрямках (в сторону, назад).

Оскільки в цьому віці діти схильні до наслідування, доцільно використовувати метод імітації та показу рухів. Поряд з цим необхідно привчати дітей аналізувати свої дії і вимагати виконувати рухи за описом. При цьому доцільно давати конкретні завдання - сісти і встати, кинути м'яч в ціль, кинути м'яч якомога далі, стрибнути якомога дальше і вище і т. д. Для досягнення добрих результатів необхідно використовувати додаткові зорові подразники у вигляді орієнтирів:

* - накреслити крейдою лінію, за яку необхідно кинути м'яч або стрибнути;
* - натягнути мотузку, через яку необхідно кинути м'яч або перестрибнути;
* - підвісити м'яч, який необхідно дістати рукою при стрибку та ін.

Необхідно пам'ятати, що діти люблять гратись, що їм легше виконувати різні дії під час гри, - треба значну кількість вправ за своїм змістом наблизити до ігор.

В ігри включаються ходьба, біг, метання, рівновага, стрибки, лазіння та інше. В ігровій діяльності діти краще і найбільш повно проявляють свої фізичні і розумові здібності, тому ігри повинні займати важливе місце на уроках з основної гімнастики.

Ігри з дітьми молодшого шкільного віку носять характер взаємних дій, учні не поділяються на команди, і лише в третіх-четвертих класах в уроки включаються командні ігри [8, 39].

Уроки гімнастики в школі організовуються на основі загальних принципів теорії методики фізичного виховання.

Враховуючи те, що діти цього віку не можуть довго знаходитись у бездіяльному стані, необхідно організовувати заняття так, щоби всі учні (або групи по 5-10 осіб) одночасно виконували вправи, намічені планом уроку.

Для одночасного виконання вправ, окрім групового методу, використовується і потоковий метод. Наприклад, виконуючи вправу в рівновазі, учні можуть один за одним (на відстані 2 м) проходити по гімнастичних лавах, колодах, поставлених в певному порядку; також потоково (на відстані 5-6 м) можна виконувати раніше вивчені стрибки або стрибки, які не вимагають спеціального навчання. При повторенні чи удосконаленні вправ в лазінні, перелазінні, рівновазі, стрибках доцільно використовувати поточний метод і проводити всі ці рухи в комплексі, тобто послідовно виконувати ці вправи - учні один за одним, зберігаючи необхідну дистанцію.

В тих випадках, коли умови не дозволяють проводити заняття груповим або потоковим способами необхідно групу ділити на дрібніші підгрупи, щоб кожна з них займалась вправами за вказівкою вчителя.

Так, наприклад, перша і друга підгрупи на початку заняття займаються метанням, а третя і четверта - вправами в лазінні, після чого (через 15 хв.) групи міняються місцями.

При організації занять дрібними підгрупами доцільно після розподілу на підгрупи на місця занять всій групі показати ті вправи, які вони будуть вивчати на даному уроці, а лише після цього приступити до роботи по вивченню продемонстрованих вправ.

При одночасній роботі підгруп вчитель повинен мати в кожній підгрупі учнів, які займаються в секціях, і вести з ними спеціальні інструкторські заняття.

Результати в таких випадках будуть більш високими, ніж тоді, коли в підгрупі виділяються старші із числа учнів, які не пройшли спеціальної інструкторської підготовки.

Інструкторські заняття повинні носити характер спеціального заняття, спрямованого на роз'яснення, як навчити тому або іншому конкретному руху. Особливу увагу слід звернути на вміння надавати допомогу і страхування товаришем.

У віці 7-11 років необхідно виховувати в учнів корисні звички. Необхідно, щоб вони систематично загартовували організм, робили ранкову гімнастику і приймали водні процедури. Важливо привчити учнів завжди зберігати правильну поставу. Необхідно слідкувати за тим, щоб діти виконували розпорядок дня, були уважні, дотримувались дисципліни і займались фізичними вправами у спортивній формі. Всі ці звички необхідно виховувати у дітей в процесі навчальних занять, до речі, особливу увагу необхідно приділити правильній поставі.

Вікові особливості хлопчиків і дівчаток до 11 років слабо виражені, тому суттєвої різниці в методиці і змісті фізичних вправ немає. Але необхідно враховувати схильність дівчат до танцювальних рухів.

Використовуючи прості танцювальні рухи і танці, можна вирішувати завдання по зміцненню м'язів рук, ніг, тулуба, серцево-судинної та дихальних систем, розвитку сили і гнучкості.

РОЗДІЛ V. Практична частина. Конспект уроку фізкультури з елементом навчання гімнастики

Тема уроку: Гімнастика.

Завдання уроку:

* 1. Ознайомити учнів з правилами поведінки під час занять гімнастичними вправами.
* 2. Навчити стійкам на низькій колоді з одночасними рухами руками, зіскоку вигнувшись, елементам танцю “гопак”.
* 3. Розвиток гнучкості, сили засобами рухливих ігор та естафет.

Мета уроку:

* - навчити стійкам на низькій колоді з одночасними рухами руками, зіскоку вигнувшись, елементами танцю “гопак”;
* - ознайомити з правилами поведінки під час занять гімнастичними вправами;
* - розвивати гнучкість, спритність, уважність.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар та обладнання: мати, низька колода, гімнастичні лави.

|  |
| --- |
|  |
| № | Зміст уроку | Дозу-вання | Організаційно-методичні вказівки |
| І. Підготовча частина уроку  8-10хв |  |  |  |
| 1. | Організований перехід до місць занять. | До 60с | Перехід в колону по одному. Призначити направляючого. Дистанція до 0,5м. Біля нижнього правого кута залу. |
| 2. | Шикування класу:  - Клас “шикуйсь”, “рівняйсь”, “Струнко”. | 20с |  |
| 3. | Привітання   * - Добрий день! * - Вільно | 10с |  |
| 4. | Повідомлення завдань уроку  - На сьогоднішньому уроці ми будемо вивчати стійку на низькій колоді з одночасними рухами руками, зіскоком вигнувшись, елементами танцю “гопак”, а також пограємо в рухливі ігри та естафети. | 20с | Розповісти, пояснити та отримати зворотну інформацію від учнів про розуміння ними завдань на урок. |
| 5. | Ознайомити учнів з правилами поведінки під час занять гімнастичними вправами:  - Пам'ятайте, що на уроках фізичного виховання не можна штовхатися, переганяти один одного, дотримуватись дистанцій при бігу і стройових вправах, уважно слухати всі вказівки вчителя, не розпочинати вправи без команди вчителя. | до 2хв | Розповісти про правила поведінки на уроці фізичного виховання. Прослідкувати за тим, як діти зрозуміли пояснення. |
| 6. | Повторити виконання стройових команд:  - “Праворуч!”, “Ліворуч!”, “На місці кроком руш!”, “Клас стій!”. | до 2хв. | Нагадати, показати. Виправляти помилки вказівкою, підрахунком, повторним поясненням, повторним виконанням. |
| 7. | Різновиди ходьби   * - звичайна ходьба * - ходьба на носочках * - ходьба на п'ятках * - ходьба на внутрішній стороні стопи * - ходьба на зовнішній стороні стопи. | до 20м  до 15м  до 15м  до 20м  до 15м | Потоковий метод організації діяльності учнів. Темп середній, виконувати за командами. Виправляти помилки, розпорядженням, вказівкою, порадою, зауваженням, підрахунком, повторним поясненням, повторним виконанням. |
| 8. | Навчити різновидам бігу:   * - повільний біг * - з виносом прямих ніг вперед * - біг приставними кроками * - біг з підскоком | до 40м  до 20м  до 20м  до 40м |  |
| 9. | Комплекс загально-розвиваючих вправ у русі:   * - руки вперед, схрещування рук, робимо ножички 1,2,3,4, 1,2,3 закінчили. * - кисті рук до плечей   на 1,2 вперед  на 3-4 назад  Вправу починай 1,2,3,4... 1,2,3 закінчили.   * - наліво в колону по 3 руш * - направо, вправо на витягнуті руки розімкнись. | * 10-12р * 8-10р | Потрібно, щоб під час виконання вправи руки були прямі.  Звертати увагу на те, як діти роблять колові рухи вперед та назад, робити зауваження.  Слідкувати за тим, щоб була однакова дистанція у строю та за правильністю вихідного положення. |
| 1. | В.п. - руки на пояс  Нахил тулуба назад і вперед.  На 1-2 вперед  На 3-4 назад  Вправу вперед починай  1,2,3,4...1,2,3 стій. | 6-7р. | Прогинатись якомога глибше. |
| 2. | В.п. руки на пояс.  На 1 - стрибок ноги нарізно  На 2 - разом  Вправу починай 1,2 ... 1 стій. | 8-10р. | Стрибати трохи високо |
| 3. | В.П. - руки на пояс.  Нахили тулуба вліво і вправо.  На 1,2 вліво  На 3,4 вправо  Вправу в ліву сторону починай | 13-14р. | Прогинатися якомога глибше. |
| 4. | Стрибки на лівій, на правій та на двох ногах разом по 8р. | по 8р. | Стрибати повільно і трохи високо. |
| 5. | В.п. - руки на пояс.  На 1 присісти руки вперед  На 2 вихідне положення  Вправу починай 1,2...1 стій. | 6-7р. | Під час цієї вправи спина повинна бути прямою. |
| ІІ. Основна частина уроку до 25хв. |  |  |  |
| 1. | Навчити елементам танцю “гопак” | до 25хв |  |
| а. | - І-ІІ-ІІІ позиції ніг  - Позиція - це положення, що фіксує початок і закінчення танцювального руху.  І. Позиція: п'ятки разом, ноги розвернуті в сторони.  ІІ. Позиція: п'ятка нарізно на відстані довжини ступні, носки розвернуті в сторони.  ІІІ. Позиція: п'ятка однієї ступні притиснута до середини другої, носки розвернути в сторони.  Перебуваючи у будь-якій із цих позицій, ноги треба тримати прямими, м'язи сідниць напружено, спина прямо, живіт підтягнути, вагу тіла рівномірно на обидві стопи, спираючись на мізинці. | до 10хв | Груповий метод організації діяльності учнів. Пояснити, показати. Виконувати за командами. Виправляти помилки: розпорядженням, вказівкою, порадою, зауваженням, підрахунком повторним поясненням, повторним виконанням. |
| б. | Повторити крок галоп уперед.  - Виконується із ІІІ позиції, права нога спереду. На “раз” ковзний крок правою ногою вперед, на “два” ковзним рухом приставляють ліву ногу до правої на “три” повторюють ковзний крок правою ногою вперед, на “чотири” - ліву підтягують до правою. | 5хв | Пояснити, показати. Звернути увагу на те, чи всі діти знають, яка нога права, а яка ліва, а також на те, чи діти знають який це “ковзний крок”.  Виправляти дітей. |
| в. | Навчити елементам танцю “гопак”. |  |  |
| 2. | Навчити стійкам на низькій колоді з одночасними рухами, зіскоку витягнувшись. | до 7хв | Показати, виконувати за командами, виправляти помилки: розпорядженням, вказівкою, зауваженням, підрахунком . |
| 3. | Розвиток гнучкості, сили засобами рухливих ігор та естафет.  - Зараз пограємо в гру. Перша команда “Бегемоти”.  Друга “Крокодили”  Гравець, який має м'яч повинен оббігти фішку, потім повернутись і передати м'яч наступному гравцеві. Наступний повинен повторити те саме.   * - Всі готові? * - На старт, увага, руш. | до 10хв | Потрібно подбати про безпеку учнів, про те, щоб вони не вдарили один одного при передачі м'яча. |
| ІІІ. Заключна частина уроку 5хв. |  |  |  |
| 1. | Біг, ходьба, вправи для розслаблення. | до 90с | Виконувати за командами. Темп повільний. |
| 2. | Шикування в одну шеренгу. | до 20с | Місце шикування вказати. |
| 3. | Підсумок проведеного уроку. | до 45с. | Зупинитися на основних моментах уроку. |
| 4. | Оцінювання учнів | до 45с | Пояснити об'єктивність оцінювання. |
| 5. | Завдання додому:  - Виконувати вправи для розвитку гнучкості, сили. | до 45с | Пояснити та показати. Уточнити чи всі діти зрозуміли. |
| 6. | Організований перехід до класу. | до 60с | Перехід в колону по одному. Дистанція до 0,5м. |

**КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ**

1. Які існують методи навчання на уроках фізкультури?

2. Які найтиповіші вправи, що становлять основу засобів гімнастики?

3. Яким чином враховуються фізіологічні та вікові особливості дітей у навчанні гімнастикою?