**Урок- основная форма организации занятий**

**гимнастикой в школе.**

1.Общие требования к уроку гимнастики и методические аспекты.

Урок физической культуры с гимнастической направленностью, как основная форма занятий, считается одним из ведущих критериев, отражающих уровень профессионально-педагогической подготовленности специалистов физического воспитания для средних образовательных школ.

Включение в содержание учебной деятельности по физической

 культуре в начальных классах общеобразовательной школы упражнений общей гимнастики позволяет эффективно накапливать индивидуальный моторный опыт и формировать двигательно-координационные способности учащихся.

В общеобразовательной школе основной формой занятий физической

культурой является урок физической культуры. Это объясняется тем, что именно урочная форма организации двигательной активности, позволяет наиболее эффективно формировать у учащихся основной фонд жизненно важных двигательных умений и навыков, способствует достижению необходимого для активной жизнедеятельности уровня развития физических способностей и овладению специальными физкультурными знаниями.

                Основные задачи урока.

На уроках гимнастики решаются многие оздоровительные,

образовательные, воспитательные и прикладные задачи:

1. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, закаливание, формирование правильной осанки.
2. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики. Формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом. Формирование организаторских умений и навыков, обучение правилам общения с окружающими людьми.
3. Развитие способностей, необходимых для успешного овладение гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.
4. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств, прежде всего добросовестного, глубокого осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма.

Условием качественного проведения урока является

целесообразность его построения. Структура и методические особенности проведения урока должны соответствовать его содержанию, которое определяется в первую очередь решаемыми педагогическими задачами, контингентом занимающихся и условиями проведения. В свою очередь, содержание урока должно основываться на закономерностях функционирования основных систем организма, положенных в основу общих и специфических принципов физического воспитания. При построении урока эти принципы конкретизируются следующими методическими положениями, главными из которых являются комплексность решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, стимулирование сознательной активности занимающихся, конкретность постановки задач и их преемственность с задачами предыдущих занятий, системность прогрессирования учебных заданий и периодичность его обновления, сопряжение изучаемого материала с другими общеобразовательными уроками, оптимизацию физических нагрузок с учётом индивидуальных способностей учеников.

В связи с последним, для получения развивающего эффекта занятия

Я.М.Коц рекомендовал использовать нагрузки, превышающие, так называемые, «пороговые», характерные для обыденной, повседневной деятельности, что способно вызывать необходимые адаптационные изменения в соответствующих системах организма. Очевидно, что в этом случае эти системы, да и весь организм в целом, должны быть заблаговременно подготовлены к предстоящему воздействию.

Данное утверждение нашло своё отражение в общепринятой в

настоящее время структуре урока физической культуры, который делится, хотя и несколько условно по признанию Л.П. Матвеева, на три части: подготовительную, основную и заключительную, следующих друг за другом и тесно взаимодействующих между собой. Каждая часть имеет свои специфические, связанные с общей логикой урока, задачи и содержание.

В общеобразовательной школе в связи с небольшим количеством

занятий и многогранностью программ физического воспитания чаще всего проводятся уроки с выделением в основной части разделов, направленных на последовательное решение различных задач. Для таких уроков характерна неоднородная структура с большим количеством различных упражнений и достаточно чётко выраженными разделами - обучающим и развивающим. В первом преимущественно решаются задачи, связанные с обучением двигательным действиям, а во втором - с совершенствованием двигательных способностей. При этом рекомендуется опираться на следующие методические положения: основную часть урока следует начинать с разучивания координационно-сложных действий, требующих концентрации внимания и высокой работоспособности, при этом задачи по воспитанию физических качеств и закреплению ранее сформированных навыков могут решаться в дальнейшем на фоне утомления; при совершенствовании функциональных свойств организма в основной части урока скоростные и силовые упражнения должны предшествовать упражнениям на выносливость, что обусловлено эффектом последствия, благодаря которому силовые упражнения, следующие за скоростными и, наоборот. Скоростные, следующие за силовыми выполняются более эффективно, а утомление, вызываемое ими, повышает эффективность упражнений «на выносливость»;

Урок гимнастики должен отвечать следующим дидактическим требованиям:

а) он должен иметь определенную учебную цель и частные задачи;

б) на уроке соблюдаются единство в решении оздоровительных зада, образовательных и воспитательных задач (триединство урока);

в) к каждому уроку подбираются специальные упражнения, методы обучения им, устанавливается дифференцированная норма нагрузки исходя из половых различий, занимающихся, состояния их здоровья, уровня физической подготовленности, особенностей психических и личностных свойств;

г) в ходе урока сочетаются коллективная и индивидуальная формы учебно-воспитательной работы учителя с занимающимися, организуется взаимопомощь, обеспечивается безопасность выполнения упражнений;

д) урок должен быть хорошо продуман и организован, обеспечена постоянная руководящая роль учителя.

2. Виды уроков.

        Школьные уроки гимнастики по своим педагогическим задачам разделяются на: вводные уроки; уроки изучения нового материала; уроки совершенствования и повторения изученного; комбинированные (смешанные) уроки; контрольные уроки.

        С вводных уроков начинается учебный процесс по гимнастике. На них учитель ставит задачи учебной работы, сообщает требования к учащимся, раскрывает содержание программного материала. С помощью доступных для учителя средств и методов можно определить степень развития двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения школьной программой по гимнастике: изучаются личностные качества учеников, главным образом их отношение к занятиям гимнастикой и др. Без этих данных нельзя грамотно строить учебный процесс.

        На уроках изучения нового материала задачи ставятся более развернуто. Изучение нового материала сопровождается сообщением теоретических сведений, демонстрацией плакатов, пособий и т.п.

        Уроки совершенствования и повторения направлены на закрепление и совершенствование ранее освоенных упражнений, комбинаций. Они могут предшествовать контрольным урокам. На таких уроках широко используются творческие задания. Эти уроки отличаются хорошей моторной плотностью.

        Комбинированные (смешанные) уроки имеют наибольшее распространение в школе и сочетают изучение, повторение и совершенствование ранее освоенных упражнений.

        Контрольные уроки проводятся в конце изучения темы или раздела программного материала, а также по окончании курса гимнастики и направлены на выявление успеваемости и подготовленности учащихся. На таких уроках оценивается техника выполнения гимнастических упражнений, комбинаций, осуществляется контроль за выполнением учебных нормативов и степенью развития двигательных, психических способностей.

3. Части урока.

Как и любой другой урок в школе, урок гимнастики имеет три взаимосвязанные части:

1. Подготовительная;
2. Основная;
3. Заключительная.

Деление урока на части в большей степени связано с фазовым

характером динамики работоспособности. В динамике работоспособности выделяют зоны, каждая из которых характеризуется перестройками в функционировании организма, обеспечивающими наилучшие условия использования энергии в процессе работы: 1 - зона пред рабочих сдвигов («предстартовая»); 2 — зона врабатывания; 3 - устойчивого состояния; 4 - снижения работоспособности (утомления); 5 - восстановления. Нередко утомление в одном виде двигательной деятельности не исключает высокой работоспособности в другом.

3.1. Подготовительная часть.

Содержание подготовительной части обеспечивает организацию

учащихся, активизацию их внимания, подготовку организма к физическим нагрузкам. Форма этой части может иметь варианты, но, как правило, урок начинается вводным ритуалом - построением, рапортом, сообщением о задачах урока и последовательности прохождения учебного материала, что способствует мотивации учащихся на решение задач урока. После этого проводится комплекс упражнений, последовательно готовящий системы организма к решению главных задач урока. Эти упражнения могут быть как обще - так и специально - подготовительного характера.

Обще — подготовительная часть включает упражнения,

неспецифические по отношению к главным задачам урока. Её цель - активизировать системы организма, вызвать сдвиги, способствующие эффективному проявлению двигательных возможностей. В качестве средств используются хорошо освоенные и легко дозируемые упражнения, не требующие длительного времени на подготовку и выполнение, позволяющие воздействовать на отдельные группы мышц, суставы и связки. Последовательность упражнений обусловлена как физиологическими закономерностями, так и логическими связями между упражнениями.

Специально - подготовительная часть направлена на активизацию

систем организма, ответственных за решение главных задач урока. Она включает в себя упражнения, сопряжённые по координации, динамике и энергетике упражнениям основной части урока. Поэтому выбор средств для этой части занятия ограничен и зависит от содержания основной части урока.

Для организации деятельности, занимающихся в подготовительной

части урока, как правило, используется фронтальный способ, позволяющий минимизировать непродуктивные потери времени и максимально усилить эффект педагогического воздействия на занимающихся.

Многочисленные задачи, которые решаются в подготовительной

части урока, условно объединяются в три большие группы: физиологические (оздоровительные), образовательные и воспитательные.

        В группу физиологических задач входят:

-подготовка ЦНС, вегетативных функций и сенсорных систем, занимающихся к интенсивной работе;

-разогревание мышц, связок, суставов и их подготовка к выполнению предстоящих упражнений;

-подготовка двигательного аппарата к действиям, требующим больших амплитуд движений, мышечных напряжений, быстроты, выносливости.

        Низкая или, наоборот, чрезмерная нагрузка не допустимы в этой части урока, оптимальным увеличение нагрузки к концу подготовительной части- 160-180 уд/мин.

        К образовательным задачам относятся:

-обогащение занимающихся сведениями о технике изучаемых упражнений, о возможности их использования в гигиенических, лечебных, прикладных и спортивных целях;

-формирование умений и навыков в выполнении общеразвивающих, прикладных, спортивно-гимнастических упражнений, правильной осанки, красивой манеры движений, походки;

-обучение гимнастической манере выполнения упражнений, передвижениям в соответствии с требованиям строевого устава Российской Армии;

-развитие психомоторных способностей.

        Воспитательные задачи:

-привитие любви и формирование активного и глубоко осознанного отношения к занятиям гимнастикой;

-приучение к опрятности во внешнем виде, организованности, подтянутости, к красоте движений;

-воспитание чувства собственного достоинства, скромности, трудолюбия, старательного выполнения поручений учителя, уважительного отношения к товарищам и старшим, постоянной готовности оказать помощь нуждающимся в ней;

-развитие целеустремленности, настойчивости в достижении цели, решительности и смелости;

-приучение к коллективным действиям, взаимовыручке;

-воспитание чувства ответственности за группу, команду, класс при выполнении заданий;

-приучение к тщательному продумыванию техники исполнения упражнений, к само страховке в случае неудачного исполнения упражнения.

        Основными средствами решения педагогических задач служат строевые (обычно они выполняются в самом начале занятия) и общеразвивающие (ими обычно заканчивается подготовительная часть урока) упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры в сочетании со словом педагога, а также упражнения нетрадиционных видов гимнастики.

        Проведение общеразвивающих упражнений осуществляется следующими способами: раздельным (обычным), расчлененным, поточным, проходным, «по показу», «по рассказу», игровым способом.

3.2. Основная часть.

Основная часть занятия занимает преобладающую долю, в общем,

времени занятия. В ней решаются главные задачи урока, требующие для своего решения продолжительного отрезка времени. Чем меньше задач решается в основной части урока, тем более эффективно может быть решена каждая из них.

В зависимости от содержания, структура этой части может быть

однородной либо неоднородной. Однородная структура характеризуется построением основной части без деления на разделы. Она типична для занятий, в которых главная задача решается преимущественно с помощью одного двигательного задания, например, кроссового бега.

В основной части урока решаются следующие задачи:

1. Повышение функциональных возможностей организма, физической подготовленности и работоспособности занимающихся.

2. Обучение занимающихся новым упражнениям с целью доведения уровня их выполнения до уровня навыка. Сообщение новых теоретических сведений.

3. Воспитание у обучаемых активного и сознательного отношения к занятия гимнастикой, к учебе, труду, чувства собственного достоинства и др.

        Успешное решение задач этой части урока во многом зависит от его плотности, которая определяется отношением полезно затраченного времени ко всему времени урока:

                                       t

                                Р= —100%

                                      T

Р-плотность урока; t-полезно затраченное время; Т-общее время урока.

        Плотность урока можно повысить применением следующих методических приемов:

а) выполнение некоторых упражнений по два человека одновременно на одном снаряде;

б) увеличение количества снарядов;

в) организация дополнительных мест для выполнения подводящих и подготовительных упражнений и др.;

г) проведение основной части урока методом круговой тренировки с индивидуализацией двигательных заданий и др.

        Продуктивность урока во многом зависит от того, насколько удачно по количеству и степени сложности подобраны упражнения. Нагрузка, испытываемая занимающимися в основной части урока, и их работоспособность в значительной мере зависят от правильного чередования работы и отдыха во время выполнения упражнений. Особенно важно знать, какая степень восстановления от предыдущего выполнения упражнения является оптимальной и как ее определить для данной категории занимающихся.

        Высокая работоспособность занимающихся достигается с помощью следующих методических приемов:

1. Новый материал изучается в начале основной части урока на первом снаряде, на втором- может совершенствоваться техника исполнения ранее изученных упражнений, на третьем- повторяется пройденное, развиваются двигательные способности.

2. При работе на снарядах упражнения в висах чередуются с упражнениями в упоре.

3. Чередование упражнений планируется таким образом, чтобы обучение одному упражнению способствовало овладению последующим упражнениям или не оказало бы отрицательного влияния.

4. Успешное решение задач основной части урока в целом зависит от правильного распределения времени на каждый вид упражнений, от чередования режима работы и отдыха.

        3.3. Заключительная часть.

        В этой части осуществляется завершение урока и решаются следующие задачи:

-постепенное снижение физической и психологической нагрузки;

-подведение итогов урока;

-задание для самостоятельной работы.

        Для снижения нагрузки могут быть использованы следующие виды упражнений:

1. Успокаивающие: спокойная ходьба, легкий бег, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, в потряхивании, самомассаж.
2. Отвлекающие: на внимание, спокойные игры, упражнения под музыкальное сопровождение.
3. Повышающие эмоциональное состояние: игры, эстафеты, танцы и пляски, ходьба с песней.

Содержание подготовительной и заключительной частей урока определяются содержанием его основной части.

4.Организация учебного труда на уроке, критерии качества урока.

Учебный труд занимающихся на уроке может быть организован

фронтальным, групповым, индивидуальным и круговым способами.

        Фронтальный способ применяется, как правило, в подготовительной, заключительной и редко в основной частях урока. При этом способе применяются несложные по техник е исполнения или ранее хорошо изученные упражнения, не требующие помощи и страховки. Его вариантами являются:

-одновременное выполнение упражнений всеми занимающимися;

-попеременное выполнение упражнений, при котором одни выполняют упражнение, а другие смотрят, оценивают, устраняют ошибки, оказывают помощь, соревнуются на лучшее исполнение.

        Групповой способ применяется, как правило, в основной части урока. Каждая группа выполняет упражнения на определенном снаряде, а затем по  команде педагога меняются местами.

        При индивидуальном способе каждый ученик выполняет свое задание самостоятельно или под наблюдением педагога на отведенном ему рабочем месте.

        Круговой способ предусматривает последовательное выполнение упражнений с различной целевой направленностью в составе небольшой группы.

        Примерные критерии качества урока.

1. Умелый, творческий подход к подбору упражнений, методических приемов и к их планированию; успешность решения поставленных перед уроком задач.
2. Способность учителя давать систему знаний о вновь изучаемых упражнениях.
3. Соблюдение принципов дидактики, воспитания и спортивной тренировки.
4. Хорошая организация урока, полноценное решение задач урока.

Учитель физической культуры

Тугова Л.А.