

ГОУ СПО ТО Новомосковское училище олимпийского резерва

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА ГИМНАСТИКИ**

методическое пособие
для учителей физической культуры общеобразовательных школ

Разработчики:

Корниевская И.Н., преподаватель гимнастики

Сидоров Ю.Ю., преподаватель гимнастики

Новомосковск - 2013

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данное пособие составлено для оказания методической помощи учителям физической культуры при подготовке к проведению подготовительной части урока, а именно, проведению прикладных упражнений с использованием спортивного инвентаря и общеразвивающих упражнений, проводимых поточно-проходным способом.

Основная задача данного пособия – ознакомить педагогов с одним из вариантов проведения подготовительной части урока в целях повышения интереса занимающихся к урокам физической культуры.

Не секрет, что однообразие средств порождает скуку, снижает интерес занимающихся к занятиям, что влияет на качество освоения техники двигательных действий и тормозит рост спортивных результатов. Для того, чтобы урок проходил интересно и содержательно, учитель должен владеть большим запасом прикладных и общеразвивающих упражнений, успешно применять их в подготовительной части урока, используя различные методические приемы.

Используя при проведении прикладных упражнений такой инвентарь, как гимнастические скамейки, палки, мячи, обручи и т.д., можно не только повысить интерес занимающихся к занятиям, но и способствовать овладению ими навыками организованного коллективного передвижения. Упражнения в ходьбе по скамейке с преодолением препятствий, помогают развитию координации, чувства равновесия, формируют правильную осанку. Упражнения в беге совершенствуют быстроту и выносливость.

Общеразвивающие упражнения просты и доступны детям всех возрастных групп. Обучать им довольно просто: чтобы упражнение было освоено, занимающимся достаточно повторить его несколько раз.

На уроках физической культуры ОРУ выполняются сериями, а также в виде специально составленных комплексов. Комплексы ОРУ составляются в соответствии с различными задачами физического воспитания. Они могут носить оздоровительный характер или обеспечивать подготовку занимающихся к выполнению более сложных упражнений.

Для выполнения комплексов ОРУ существуют несколько способов их проведения:

- *раздельный* - когда каждое упражнение комплекса разучивается отдельно;
- *поточный* - весь комплекс выполняется непрерывно по показу учителя;
- *поточно-проходной* - комплекс выполняется в движении непрерывно по показу учителя.

Применение поточно-проходного способа выполнения комплекса ОРУ в подготовительной части урока позволяет раскрыть ряд его определенных

достоинств. В первую очередь данный способ повышает плотность и интенсивность занятия при проведении разминки. Во-вторых, формирует у занимающихся навыки согласованных действий в коллективе, способствует развитию координации движений и внимания. В третьих, может быть применен в массовых гимнастических выступлениях с использованием зрелищной атрибутики, флажков, лент, мячей, обручей и т.д.

П Л А Н

1. Краткая характеристика прикладных упражнений.
2. Ходьба, бег и их разновидности.
3. Организация занимающихся в подготовке мест занятий.
4. Примерный конспект прикладных упражнений и схема построения полосы препятствий.
5. Характеристика и классификация ОРУ.
6. Методика обучения выполнения комплекса ОРУ поточно-проходным способом.
7. Примерный комплекс ОРУ.
8. Литература.

1. Краткая характеристика прикладных упражнений

В группу прикладных упражнений входят:

- 1) ходьба и бег;
- 2) равновесия;
- 3) лазание и перелезание;
- 4) бросание и ловля предметов;
- 5) поднимание и переноска груза;
- 6) переползание, преодоление различных препятствий.

Данные упражнения помимо своей прикладной направленности в различных областях физической деятельности человека, имеют большое значение для совершенствования силы, быстроты, выносливости и ловкости. Благодаря простой двигательной структуре они доступны любому контингенту учащихся. Прикладные упражнения ценны тем, что их можно выполнять в условиях естественной местности, оборудование мест занятий не сложно и не дорого. В зависимости от задач прикладные упражнения могут применяться во всех частях занятия, а обучение основным упражнениям проводится в основной его части.

Ходьба - вовлекает в работу не только мышцы нижних конечностей, она воздействует на мышцы всего тела и способствует улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Бег - динамичное упражнение и влияние его на двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы гораздо значительнее в сравнении с ходьбой. Он является одним из основных средств для совершенствования быстроты и выносливости.

2. Ходьба, бег и их разновидности

На занятиях физической культурой используют следующие разновидности ходьбы: походный или обычный шаг, ходьба на носках, на пятках, носками наружу, во внутрь, ходьба с опорой руками о колени, пригнувшись, «крадучись», с высоким подниманием бедра, в полуприседе и приседе, выпадами, приставным и переменным шагом, скрестным шагом, перекатным (с пятки на носок), сочетание ходьбы с прыжками.

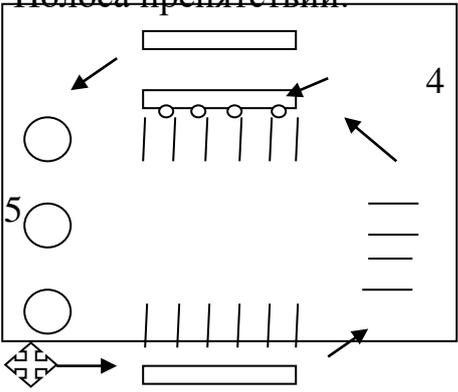
Бег на занятиях должен быть также разнообразен: обычный бег, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, бег с дополнительными движениями, с поворотами и остановками, с перестроениями, с прыжками через препятствие, с передвижением через препятствия, чередование бега и ходьбы.

Переход от одного вида ходьбы или бега к другому осуществляется в движении после команды « МАРШ! ».

3. Организация занимающихся в подготовке мест занятий

Построение полосы препятствий на занятиях по физической культуре может оказаться процессом трудоёмким и продолжительным по времени. Для оптимизации построения полосы следует давать индивидуальное задание по установки инвентаря каждому занимающемуся, предельно точно разъясняя, как и где его необходимо разместить. Рекомендуется использовать оптимальные способы переноски инвентаря, также следует до начала урока расположить инвентарь таким образом, что бы он находился в непосредственной близости от места его установки в полосе. После выполнения всех прикладных упражнений так же чётко должны следовать команды для уборки инвентаря.

4. КОНСПЕКТ ПРИМЕРНОГО КОМПЛЕКСА ПРИКЛАДНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА ГИМНАСТИКИ

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Организационные и методические указания
1.	Построение, сообщение задач.	30"	<p>Обратить внимание на внешний вид занимающихся.</p> <p>Дать каждому индивидуальное задание.</p> <p>"Налево в обход шагом - МАРШ!"</p> <p>Дистанция два шага, темп средний.</p> <p>Условные обозначения:</p> <p>1. (☞☜) Старт</p> <p>2. Гимнастическая скамейка</p> <p>3. Гимнастические палки</p> <p>4. Набивные мячи (2,5кг.)</p> <p>5. Фитболы</p> <p>Т.С. Обращать внимание занимающихся на соблюдение дистанции при преодолении препятствий.</p> <p>Руки не сгибать, пальцы вместе, подбородок поднять.</p> <p>Бедро выше, на</p>
2.	Подготовка полосы препятствий.	1'	
3.	Передвижение в обход.		
4.	<p>Полоса препятствий:</p> 		
5.	Прикладные упражнения.	5'	
а)	<p>Ходьба и её разновидности:</p> <p>- по скамейке на носках руки в стороны;</p> <p>- высоко поднимая бедро;</p>	3'	

<ul style="list-style-type: none"> - скрестным шагом, переступая через гимнастические палки; - по скамейке перекатным шагом, руки в стороны, кисть в кулак, с круговым движением в лучезапястных суставах (внутрь, наружу), переступая набивные мячи; - змейкой между фитболами, носками внутрь, руки на пояс; - по скамейке приставным шагом левым боком вперед, руки в стороны, сгибая, разгибая руки в локтевых суставах; - спиной вперед, переступая через гимнастические палки, руки вперед; - в упоре лежа на параллельных скамейках, передвижение правым боком, приставными шагами; - змейкой между фитболами в полуприседе, руки за голову; - в упоре лежа руки на скамейке, поворотами кругом налево; - через гимнастические палки прыжками на двух ногах, руки на пояс; - через гимнастическую скамейку прыжками на двух ногах; -обычным шагом. <p>б) Бег и его разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный; - змейкой между фитболами; - с высоким поднимаем бедра, переступая гимнастические палки; - со сгибанием ног назад, переступая гимнастические палки; - по скамейке приставным шагом правым боком вперед; - змейкой между фитболами; - по скамейке приставным шагом левым боком вперед; - скрестным шагом, правым боком вперед, переступая гимнастические палки; 	<p>2'</p>	<p>гимнастические палки не наступать. Перекат с пятки на носок, руки точно в стороны.</p> <p>Локти в стороны, лопатки свести. Дистанция - половина скамьи, подбородок поднять.</p> <p>Смотреть через левое плечо.</p> <p>Тело держать прямо, дистанция - половина скамейки, локти развести в стороны, подбородок поднять. Тело держать прямо, дистанция - половина скамьи.</p> <p>Выпрыгивать выше, приземляться на носки напряженной стопы.</p> <p>Т.С. дистанция - три шага</p> <p>Бедро выше, на гимнастические палки не наступать. Движение чаще.</p> <p>Соблюдать дистанцию в три шага.</p> <p>Мячей не касаться. Соблюдать дистанцию в три шага.</p> <p>Гимнастических палок не</p>
---	-----------	---

	<ul style="list-style-type: none"> - скрестным шагом, левым боком вперед, переступая гимнастические палки; - змейкой между фитболами; - правым боком вперед, со сменой прямых ног спереди, переступая гимнастические палки, руки вперед; - обычным; <p>с изменением направления движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - противоходом налево; - противоходом направо; - по диагонали; - налево в обход; 		<p>касаться.</p> <p>Ноги не сгибать, поднимать выше.</p> <p>Т.С. «Противоходом налево - Марш!" "Противоходом направо - Марш!" "По диагонали - Марш!" "Налево в обход шагом - Марш!"</p> <p>Т.М. +</p>
6.	<p>Ходьба с восстановлением дыхания:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1-2- руки через стороны вверх; 3-4-руки вниз. 	30"	- Дать индивидуальное задание каждому.
7.	Уборка инвентаря.	30"	
8.	Построение в шеренгу.		

5. Характеристика и классификация ОРУ

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с различной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением. Цель их - воспитание физических качеств, формирование правильной осанки и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными навыками. Развивающие упражнения могут выполняться без предметов и с предметами. С помощью ОРУ можно оказывать относительно избирательное воздействие на отдельные части тела и группы мышц. Эта особенность дает возможность оказывать всестороннее воздействие на организм занимающихся, особенно на двигательный аппарат, и достигать гармонического развития мышц всего тела. Применяя ОРУ, можно сравнительно легко регулировать физическую нагрузку. Нагрузка зависит от подбора упражнений и их количества в одном занятии.

В основу классификации ОРУ положен анатомический признак.

Упражнения делят на группы по их воздействию на отдельные части тела человека:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища и шеи;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц всего тела.

В зависимости от методической направленности упражнений все они, в свою очередь, подразделяются на упражнения для воспитания силы, гибкости, быстроты одиночных движений, способности напрягать и расслаблять отдельные мышечные группы.

6. Методика обучения выполнению комплекса ОРУ поточно-проходным способом

Выполнять ОРУ поточно-проходным способом можно, используя два варианта:

- в колонне по одному;
- в колонне по четыре, шесть, восемь.

Первый вариант предусматривает наличие дистанции между занимающимися в колонне 3-4 шага. Второй вариант предусматривает умение занимающихся перестраиваться из колонны по одному в колонну по четыре, восемь дроблением и сведением.

При выполнении ОРУ в колонне по одному занимающиеся выполняют передвижение по периметру площадки, т.е. движение в обход. Преподаватель задает дистанцию и затем останавливает занимающихся для показа первого упражнения. На первые четыре счета выполняются 3 шага вперед. На счет 4 приставляется правая нога, либо принимается исходное положение для выполняемого упражнения (например, стойка ноги врозь, руки на пояс или упор присев и т.д.). Под счет 5,6,7,8 выполняется упражнение, которое должно закончиться основной стойкой для того, чтобы начать передвижение вперед. Показав упражнение, преподаватель подает команду: «УПРАЖНЕНИЕ НАЧИНАЙ!». Далее преподаватель объясняет и показывает новое упражнение в момент выполнения занимающимися предыдущего задания, а вместо счета 8 подает команду: «МОЖНО!».

Второй вариант проведения ОРУ в движении заключается в следующем. Занимающиеся двигаются в обход в колонне по одному. По команде учителя занимающиеся перестраиваются в колонну по четыре поворотом в движении. Четверка, выполнившая поворот, начинает выполнять упражнение, продвигаясь

вперед. Следующая четверка вступает через восемь счетов. Пройдя всю площадку, занимающиеся в колонне по два или по одному идут в обход (одна колонна налево, другая – направо), прекратив выполнение упражнения. На исходном положении колонны встречаются и начинается новое прохождение в четверках. Для лучшей организации занятий группе занимающихся целесообразно первый раз пройти со всеми перестроениями, не выполняя упражнения. Далее учитель подает команду: «УПРАЖНЕНИЕ НАЧИНАЙ!».

После того, как обучающиеся освоят данный способ выполнения ОРУ, можно усложнять упражнения, добавляя более интересные движения руками, танцевальные шаги и др.

При проведении всех упражнений и прикладных видов ходьбы и бега, и ОРУ желательно использовать музыкальное сопровождение. Аудиозапись нужно подобрать и записать заранее, рассчитав по времени примерное выполнение каждого упражнения. Наилучшим вариантом в этом плане было бы «живое» музыкальное сопровождение, используя аккомпаниатора, который выделял бы акценты на отдельных моментах выполнения упражнений и заданий, меняя темп и саму музыку. Однако, в условиях общеобразовательной школы это затруднительно, поэтому учителю необходимо самому подобрать и записать музыку.

7. КОНСПЕКТ ПРИМЕРНОГО КОМПЛЕКСА ОРУ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПОТОЧНО-ПРОХОДНЫМ СПОСОБОМ

<i>№п/п</i>	<i>Содержание упражнений</i>	<i>Количество повторений</i>	<i>ОМУ</i>
1.	1-3 - три шага вперед, 4 - о.с 5 - левую ногу назад на носок, руки вверх, 6 - о. с. 7-8 - то же другой ногой.	4 раза	Руки прямые, нога прямая, прогнуться, смотреть на руки.
2.	1-3 три шага вперед, 4 – стойка ноги врозь, руки к плечам, 5 – поворот налево, руки в стороны, 6 - стойка ноги врозь, руки к плечам, 7-8 – то же в другую сторону.	4 раза	Поворот больше, руки прямые.
3.	1-3 - три шага вперед, 4 - о.с 5 – наклон влево, руки вверх, 6 - о. с. 7-8 – то же в другую сторону.	4 раза	Руки прямые, нога прямая.
4.	1-3 - три шага вперед, 4 – стойка ноги врозь, руки на пояс, 5 – наклон к левой ноге, руки вперед, 6 – наклон,	4 раза	Наклон ниже, ноги прямые.

	7 – наклон к правой ноге, 8 – о. с.		
5.	1-3 - три шага вперед, 4 - о.с 5 – выпад влево, руки вперед, 6 – о.с. 7-8 – то же в другую сторону.	4 раза	Спина прямая, руки прямые.
6.	1-3 - три шага вперед, 4 – стойка ноги врозь, руки в стороны, 5 – мах левой, руки вперед, 6 - стойка ноги врозь, руки в стороны, 7-8 – то же другой ногой.	4 раза	Мах выше, нога прямая.
7.	1-3 - три шага вперед, 4 - о.с 5 - присед, руки вперед, 6 – о. с. 7 – присед, руки вверх, 8 – о.с.	4 раза	Спина прямая, руки прямые.
8.	1-3 - три шага вперед, 4 - о.с 5 – упор присев, 6 – упор лежа, 7 - упор присев, 8 – о.с.	4 раза	Таз не опускать, смотреть прямо.
9.	1-3 - три шага вперед, 4 - о.с 5 – прыжком, стойка ноги врозь, руки в стороны, 6 – прыжком, стойка руки вверх, хлопок над головой, 7 – прыжком, стойка ноги врозь, руки в стороны, 8 – прыжком, о. с.	4 раза	Темп средний

Литература

1. Брыкин, А. Т. Гимнастика / А. Т. Брыкин. – М. : ФиС, 1977.
2. Брыкин, А. Т. Гимнастика / А. Т. Брыкин, В. М. Смоленский. – М. : ФиС, 1985.
3. Журавин, М. Л. Гимнастика : учебник для ВУЗов / М. Л. Журавин. - М. : Академия, 2006.
4. Мартовский , А. Гимнастика в школе / А. Мартовский. - М. : ФиС, 1977.
5. Менхен, Ю. Б. Физическая подготовка в гимнастике / Ю. Б. Менхен. – М. : ФиС, 1989.