

**«Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне»
(девушки 11 класс).**



**Ларионова Виктория Александровна
Учитель физической культуры
ГОУ СОШ №274
Санкт-Петербург
2011 год**

Урок гимнастики с девушками 11 класса



Актуальность, представленной методики:

- 1. Недостаточная двигательная активность, отсутствие интереса к физической культуре и спорту.**
- 2. Недостаточная образованность учащихся в сфере физической культуры, что ограничивает их возможности перейти к целенаправленному улучшению своего здоровья, организации здорового образа жизни.**
- 3. На уроках гимнастики, учителя физической культуры практически не используют работу на гимнастических снарядах.**

Возможный выход решения проблемы.

Создание нового подхода к уроку физкультуры, базирующегося на идеях личностно-ориентированного и проблемного обучения, использование новых инновационных направлений на уроках физической культуры.

Внедрение разработки в практическую деятельность

Описание Урока

Задачи:

1. Учить технике упражнений в равновесии на гимнастическом бревне.
2. Содействовать развитию координации движений, мышечной силы, гибкости средствами ритмической гимнастики.
3. Воспитывать дисциплинированность, согласованность действий при страховке в упражнениях на гимнастическом бревне.
4. Способствовать освоению знаний учащихся о технике упражнений на гимнастическом бревне.

Место проведения: Спортивный зал 24x12.

Необходимое оборудование: Гимнастические маты 8шт, гимнастические скамейки 6шт, бревно гимнастическое 2шт, (средней высоты, высокое), ТСО - музыкальный центр, CD.

I. Вводно-Подготовительная часть.

Цель: «Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей в уроке деятельности».

Задача: Обеспечить предельную конкретность задач урока, доступность понимания их формулировок.

Урок начался с построения, с сообщения задач урока.



Затем девушки перешли к разминочному комплексу ритмической гимнастики, выполняемому под музыку ансамбля Модерн Толкинг «Шерри леди». В основу комплекса входят: различные общеразвивающие упражнения, танцевальные шаги и прыжки.



В ходе музыкального комплекса решались оздоровительные задачи на развитие различных групп мышц в частности: мышц плечевого пояса, боковых и косых мышц туловища, спины, ног, тазобедренного сустава.



Также большое внимание уделялось развитию координации движений, пластики, согласованности движений рук, ног, выносливости. Внимание девушек, я обращала на четкое выполнение упражнений, соблюдение последовательности. Стремилась добиться синхронности выполнения комплекса, каждое новое движение начинать в такт музыке.



II. Основная часть.

Цель: «Обучить технике упражнений в равновесии на гимнастическом бревне».

Девушкам была предложена учебная комбинация из элементов, предусмотренных программой по физическому воспитанию, включавших различные виды танцевальных шагов, прыжков, равновесия (ласточка), полушпагата, седа углом, вскока и соскока.



Для этого первоочередной задачей было: «Восстановить навык выполнения учебной комбинации на полу».

Девушки распределились по парам и начали отрабатывать технику отдельных элементов в облегченных условиях, по линиям на полу.

Внимание уделялось на положение рук, ног, оттянутые носки при выполнении прыжков и равновесия, делался акцент на сохранение осанки.

Затем мы решали вторую задачу: «Закрепить навык выполнения учебной комбинации на гимнастических скамейках».



С начала девчонки работали на широкой части скамейки, способствуя точности, слитности и хорошей амплитуде, затем усложнили условия работы, перейдя на узкую часть скамейки. Внимание девушек я обращала на необходимость самоконтроля за техникой упражнений в равновесии, я старалась добиться от девушек четкой, согласованной работы в парах, дисциплинированности, внимания, чувства ответственности при страховке во время выполнения упражнений.

По окончании работы на скамейках, моей задачей было показать начало комбинации на гимнастическом бревне:

Вскок из стойки продольно с середины бревна. Толчком двух ног и перемахом правой с поворотом на право в сед ноги врозь, а также объяснить и показать правила страховки элементов на высоком гимнастическом бревне. В данном случае я использовала личный показ.

После показа девушки перешли к работе на среднем бревне



а затем на высоком



Каждой паре указывалось, на выполнение элемента, где нужно обратить внимание, какие ошибки стараться устранить. Девушки работали по кругу, каждая пара переходила по очереди от скамеек к среднему бревну, от среднего бревна к высокому.

Пока две пары работали на гимнастических снарядах, остальные учащиеся отрабатывали технику отдельных элементов с учетом указанных им ошибок на скамейках, затем менялись.

На протяжении всей основной части, в момент работы над учебной комбинацией, звучала плавная, медленная музыка. Это подбадривало девчонок, придавало тонус, и работа казалась им не такой скучной и монотонной.

III. Заключительная часть.

Цель: «Способствовать восстановлению организма после напряженной физической работы», девушкам были даны общеразвивающие упражнения на расслабление мышц, восстановление дыхания, формирование правильной осанки.



Моей задачей в заключительной части урока было «Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности на уроке». Эту задачу мы решали на построении в конце урока.

При подведении итогов, каждая ученица дала свою оценку степени решения поставленных задач. Высказала свое мнение о работе на уроке.



В заключении хочется отметить, отличную, четкую, организованную работу девушек. У нас на уроке сложилась атмосфера дружелюбия, доверия, взаимопонимания, взаимовыручки, согласия, делового сотрудничества, которое бывает у дружной, единой команды!

