Презентация

ТЕМА:

«Гимнастика»

(демонстрационный материал к уроку физической культуры)

Гимнастика

Гимнастика имеет свои достоинства: многообразие упражнений, разносторонность и гармоничность их влияния на формирование физических способностей занимающихся, воспитание социально приемлемых форм межличностных отношений, построенных на стратегии партнерства и сотрудничества.

Впервые термин «гимнастика» появился у древних греков (эллинов) в VIII в. до н. э. Занятия физическими упражнениями они проводили в специальных заведениях - гимнасиях. В те времена гимнастика включала в себя все известные в античную эпоху физические упражнения (то, что мы теперь относим к легкой атлетике, тяжелой атлетике, борьбе, фехтованию, гребле), а также акробатику, игры с мячом, танцы.

В настоящее время гимнастика включает в себя основную гимнастику, которой занимаются во всех учебных заведениях и в армии; спортивные виды гимнастики — спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, акробатика.

Основная гимнастика — это строевые и общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах, прыжки и акробатические упражнения. **Спортивная гимнастика** включает в себя женское многоборье (опорный прыжок, брусья разновысокие, бревно, вольные упражнений) и мужское многоборье (конь с ручками, кольца, перекладина, вольные упражнения, брусья параллельные, опорный прыжок).

Художественная гимнастика - это женский олимпийский вид спорта. В нее входят упражнения танцевального характера с предметами (мячом, обручем, булавами, скакалкой, лентой)

Спортивная акробатика включает четыре группы упражнений: акробатические прыжки, парные (мужские и смешанные) и групповые упражнения.

Гимнастика является частью комплексной программы по физическому воспитанию и одной из основных дисциплин учебного плана физической культуры в школе.

УРОКИ ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ

Урок является основной формой организации занятий по гимнастике в школе.
Урок должен содержать определенные общие задачи, выполнение которых обеспечивается всем процессом обучения, и складывается из последовательно решаемых конкретных задач:

- **Образовательных;**
- **Оздоровительных;**
- **Воспитательных;**

Образовательные задачи заключаются:

- В обучении детей выполнению гимнастических упражнений, предусмотренных программой;
- Получении учащимися знаний о гимнастической терминологии;
- Самоконтроле при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Правилах безопасности, страховки и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.

Уроки гимнастики имеют большие возможности для решения воспитательных задач, таких как дисциплинированность, внимательность, аккуратность, коллективизм, настойчивость в преодолении трудностей, эстетика движений и т. д. Оздоровительные и воспитательные задачи должны решаться в неразрывной связи с образовательными.

Оздоровительные задачи:

- Формирование у детей правильной осанки;
- Соблюдение гигиенических условий проведения занятий и мер предупреждения травматизма;
- Обучение правильному дыханию при их выполнении гимнастических упражнений;
- Обучение учащихся методам самоконтроля и оценки состояния здоровья.

Уроки гимнастики в школе в зависимости от педагогических задач могут быть:

Вводные (в начале прохождения раздела)

Уроки на которых учитель ставит задачи учебной работы, сообщает требования к учащимся, раскрывает содержание программного материала, может проверить уровень физической подготовленности и качество выполнения основных упражнений за предыдущий класс;

Уроки изучения нового материала; уроки повторения.

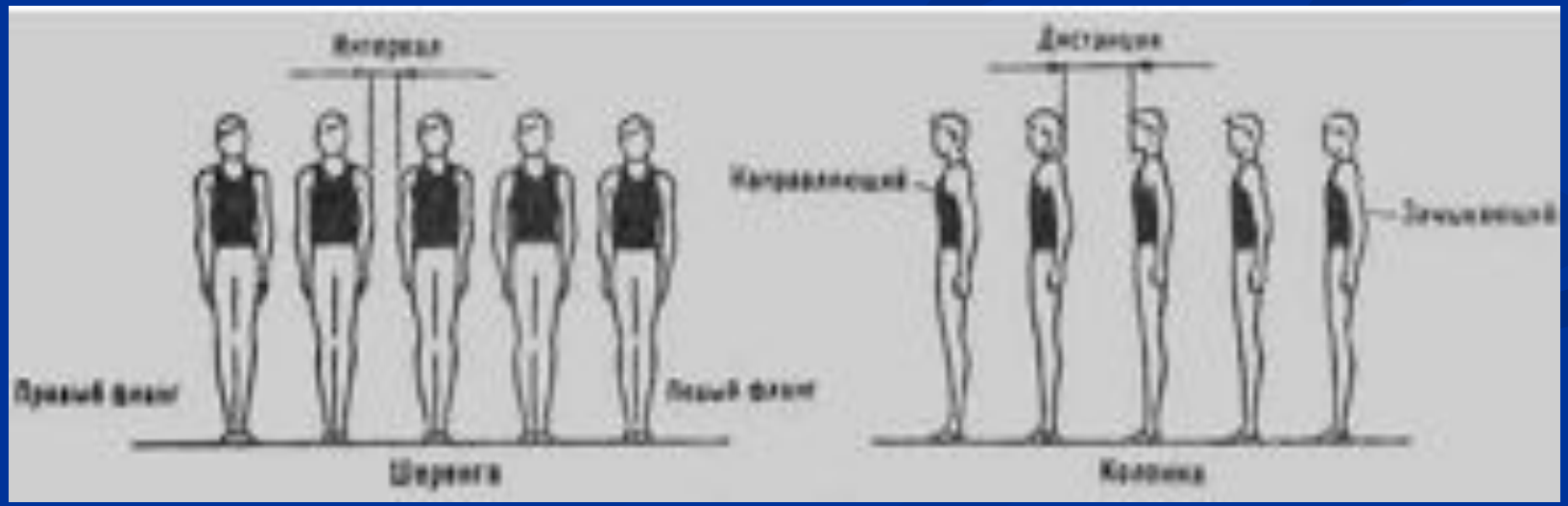
Уроки направленные на закрепление и совершенствование ранее освоенных упражнений или комбинаций, они могут предшествовать контрольным, комбинированные (смешанные) уроки, сочетающие изучение, повторение и совершенствование ранее освоенных упражнений (имеют наибольшее распространение в школе).

Контрольные уроки

Уроки проводятся либо после прохождения части раздела программного материала, либо в конце раздела гимнастики и направлены на выявление успеваемости и подготовленности учащихся. На таких уроках оценивается техника выполнения гимнастических упражнений или комбинаций. Контрольный урок, проводимый в конце раздела гимнастики, желательно организовывать в виде соревнований по гимнастике.

Техника выполнения гимнастических упражнений

Строевые упражнения — двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками. С помощью строевых упражнений решаются задачи формирования навыков коллективных действий (в строю), воспитания дисциплины и организованности, выработки чувства темпа и ритма, формирования правильной осанки.

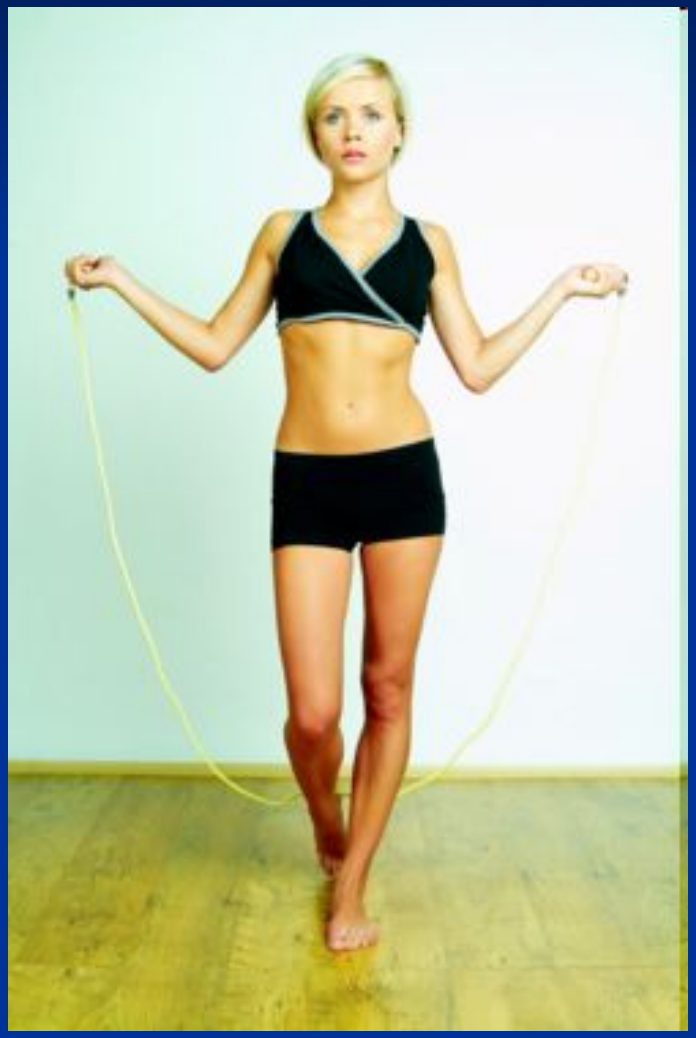


Прыжки

Прыжки способствуют развитию силы мышц (прежде всего мышц ног), укрепляют связки и суставы, развивают прыгучесть, ловкость, смелость. При выполнении прыжков формируются прикладные навыки в преодолении препятствий.

Гимнастические прыжки делятся на две группы: неопорные и опорные.

Неопорные прыжки **выполняются без опоры руками о какой-либо снаряд.**



К этой группе относятся прыжки на месте на обеих ногах и на одной ноге, прыжки с высоты, с трамплина, прыжки со скакалкой.

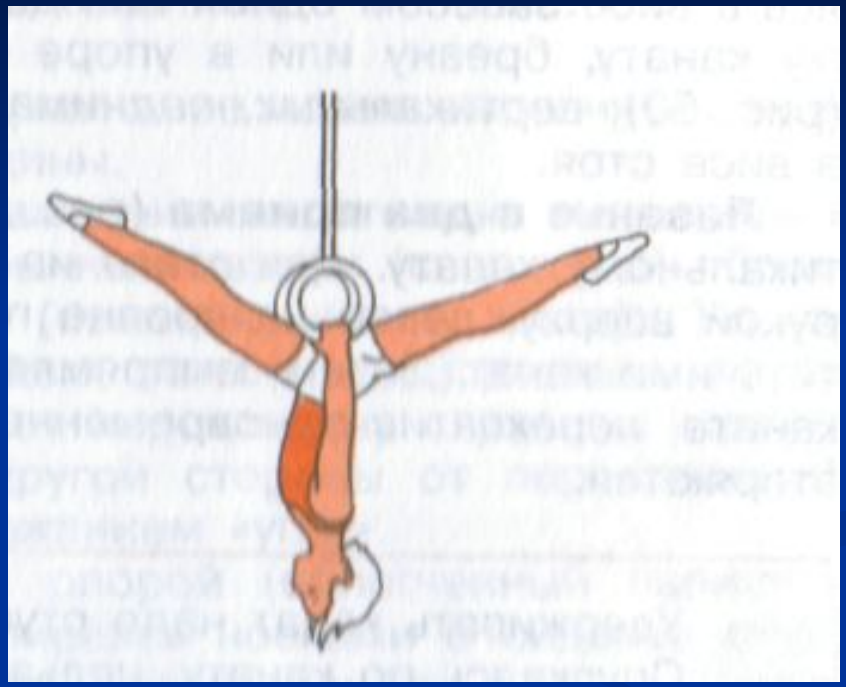
Прыжки со скакалкой:

1. На обеих ногах (обычные и простые).
2. Скрестно.
3. Петлей - скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю) и разведением их.
4. С двойным вращением скакалки.
5. Со сменой ног («маятник»).
6. В полуприседе и приседе.
7. Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу.
8. На одной ноге и на обеих ногах с продвижением в различных направлениях.
9. На месте с вращением скакалки вправо и влево (одна рука сзади, другая впереди).
10. Бег на месте с высоким подниманием бедра

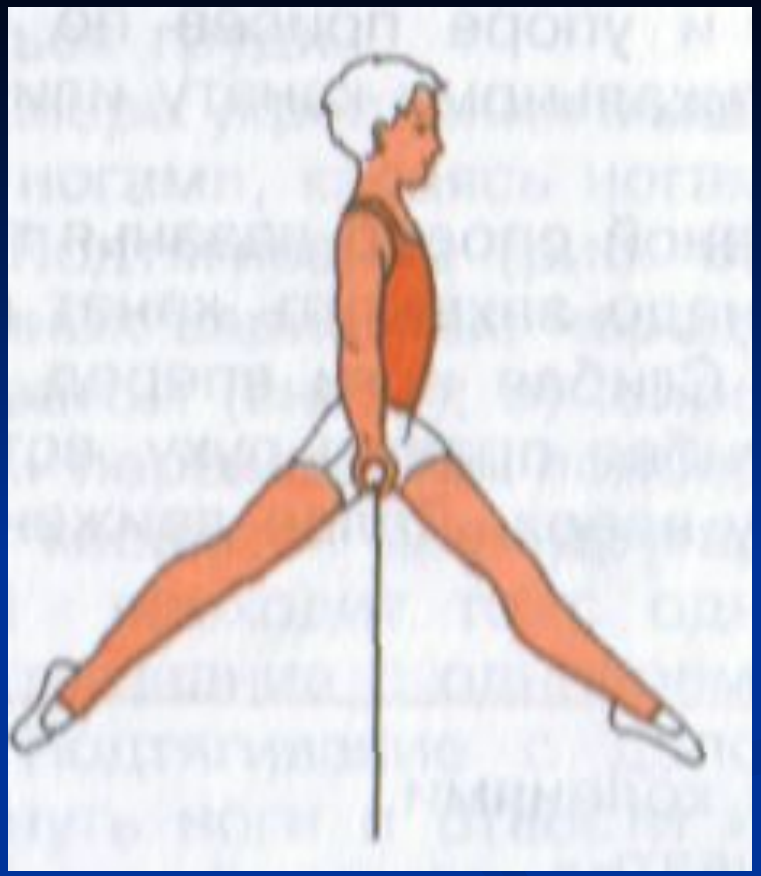
ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ

Выполняются с разбега толчком двумя ногами о гимнастический мостик и обязательно с опорой руками о снаряд (конь, козел, гимнастический стол).

Висы и упоры



Вис - это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.



Упор - это такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры

В комплексной программе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы большое внимание уделяется освоению сравнительно несложных акробатических упражнений.

Перекаты

Группировка

Они предусмотрены с I по XI класс как для мальчиков (юношей), так и для девочек (девушек).

Кувырок вперед

Стойка на лопатках

Перечень упражнений в целом невелик, однако благодаря своей динамичности и эмоциональности они широко используются на занятиях гимнастикой в школе и являются эффективным средством физического воспитания учащихся.

Во время занятий гимнастическими упражнениями необходимо соблюдать правила техники безопасности и страховки.

1. Не выполнять самостоятельно сложных упражнений, требующих страховки.
2. При изучении отдельных упражнений соблюдать строгую последовательность, изложенную в учебнике.
3. Нельзя заниматься на снаряде, под которым нет матов.
4. Маты должны лежать плотно друг к другу.
5. Приземляться нужно на середину одного из матов.
6. Нельзя заниматься на неисправных или незакрепленных снарядах.