



# **Секция «Гимнастики»**

Нордуп-оол У.Б. учитель физической культуры  
МОУ СОШ №1 г. Кызыла

**Муниципальное  
образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная  
школа № 1 им. М. А. Бухтуева»**



## Цель:

*«Обучение детей акробатическим упражнениям, совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки».*

## Задачи:

- 1) обеспечение всестороннего развития человека;
- 2) укрепление и закаливание организма, повышение его работоспособности;
- 3) овладение техникой гимнастических упражнений и тактикой спортивной борьбы;
- 4) воспитание высоких морально-волевых нравственных и эстетических качеств;
- 5) развитие и совершенствование физических качеств;
- 6) приобретение практических навыков и специальных теоретических знаний в области спортивной гимнастики, гигиены, самоконтроля и др.

# методы и приемы:

## **1. Организационные:**

- ▣ **Наглядные** (показ, помощь);
- ▣ **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);
- ▣ **Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

## **2. Мотивационные** (убеждение, поощрение);

## **3. Контрольно - коррекционные.**

# Этапы подготовки юных спортсменов.



начальная спортивная тренировка

начальная специализированная тренировка

углубленная спортивная тренировка

достижение спортивного мастерства

*Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.*



# Организация и содержание занятий в школе.

1. Задачи занятий по гимнастики.
2. Структура занятий по гимнастики.
3. Подготовительная часть занятий:
  - *Задачи подготовительной части занятий.*
  - *Средства гимнастики.*
4. Основная часть занятий:
  - *Задачи основной части занятий.*
  - *Средства гимнастики.*
5. Заключительная часть занятий :
  - *Задачи заключительной части занятий.*
  - *Средства гимнастики.*
6. Типы занятий.
7. Плотность занятий.



# Структура урока гимнастики

- ▣ *Подготовительная часть урока.*
- ▣ *Основная часть урока.*
- ▣ *Заключительная часть урока.*





# Подготовительная часть урока

## Задачи подготовительной части урока:

*Подготовка ЦНС, вегетативных систем, разогрев мышц и связок.*

*Приучение к опрятности, дисциплине, нормам поведения в зале.*

*Сведения о технике упр., формирование умений и навыков.*

## Средства гимнастики:

*Строевые упражнения.*

*ОРУ.*

*Полоса препятствий.*

*Ходьба, бег.*

*Упражнения в ходьбе и беге.*



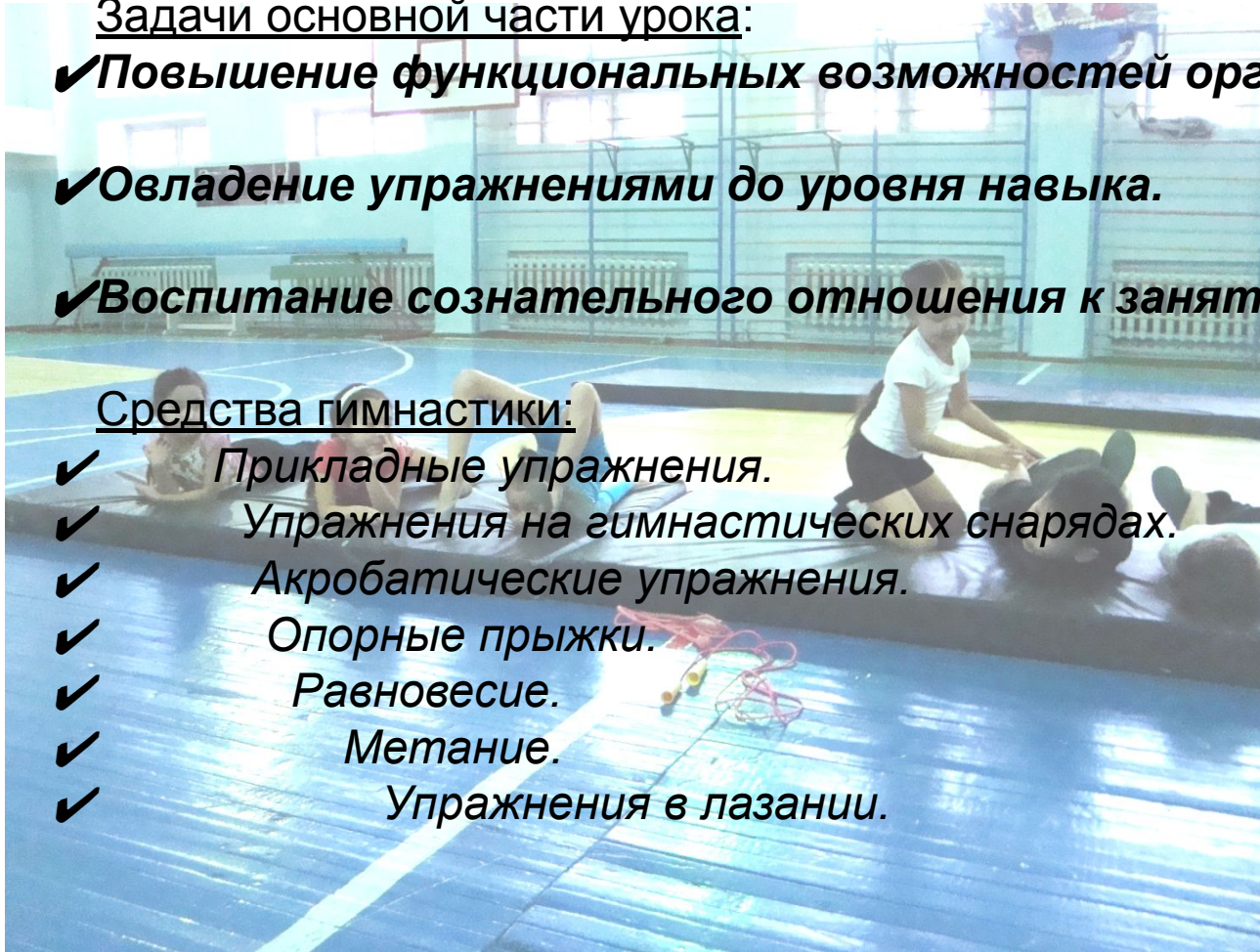
# Основная часть урока.

Задачи основной части урока:

- ✓ **Повышение функциональных возможностей организма.**
- ✓ **Овладение упражнениями до уровня навыка.**
- ✓ **Воспитание сознательного отношения к занятиям гимнастикой.**

Средства гимнастики:

- ✓ Прикладные упражнения.
- ✓ Упражнения на гимнастических снарядах.
- ✓ Акробатические упражнения.
- ✓ Опорные прыжки.
- ✓ Равновесие.
- ✓ Метание.
- ✓ Упражнения в лазании.



# Заключительная часть урока.

Задачи заключительной части урока:

- **Постепенное снижение физической и психологической нагрузки.**
- **Подведение итогов.**
- **Домашнее задание.**

Средства гимнастики:

**Упражнения на дыхание и расслабление.**

**Упражнения и игры на внимание.**

**Спокойные игры.**



# Принцип проведения занятий

- **1.Безопасность.**
- **2.Возрастное соответствие.**
- **3.Преимственность.**
- **4.Деятельный принцип.**
- **5.Наглядность**
- **6.Дифференцированный подход.**
- **7.Рефлексия.**
- **8.Конфиденциальность.**
- **9.Принцип формально – эвристического единства.**



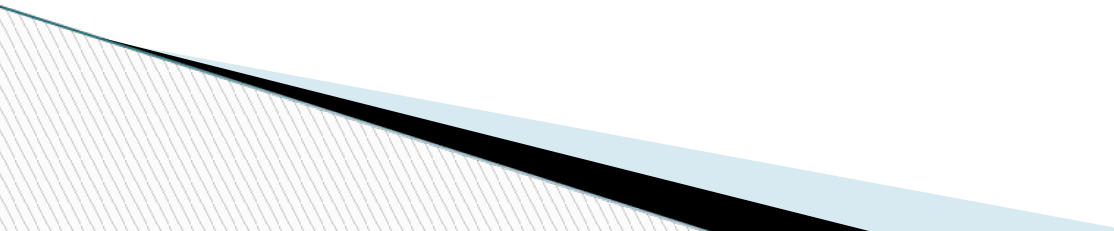
# Плотность урока

- ▣ *Общая плотность урока.*
- ▣ *Моторная плотность урока.*

## Методы и приемы повышающие плотность урока:

- ▣ *Дополнительные места для подготовительных и подводящих упр.*
- ▣ *Увеличение количества снарядов.*
- ▣ *Выполнение упражнений по два человека.*
- ▣ *Выполнение упражнений поточно.*
- ▣ *Фронтально-одновременный вариант*

# Значение терминологии.

- *Делает учебный процесс компактным.*
  - *Облегчает общение между преподавателем и учеником.*
  - *Влияет на формирование двигательного навыка.*
  - *Упрощает описание упражнений.*
- 

# Требования предъявляемые к терминологии.

- *Доступность*

- *Точность.*

- *Краткость.*



# Запись вольных упражнений

- *Исходное положение.*
- *Музыкальное сопровождение.*
- *Содержание упражнений по восьмеркам.*





## Формы записи упражнений.

*Текстовая сокращенная  
запись.*

- Условная запись.
- Знаковая запись.

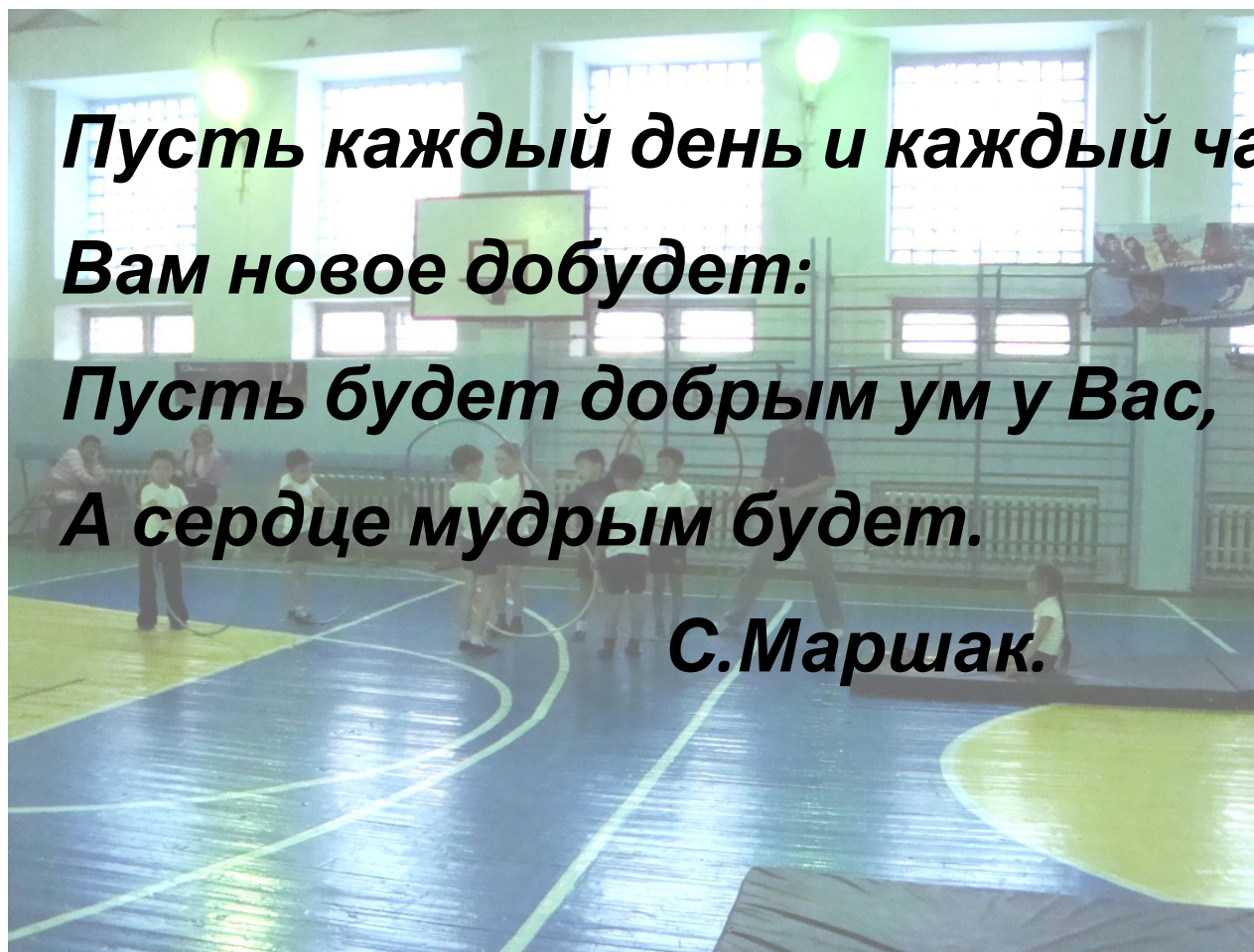
*Текстовая развернутая  
запись.*

- Обобщенная запись.
- Конкретная запись.

*Графическая  
запись.*

- Штриховая запись.
- Полуконтурная запись.
- Контурная запись.

***Творческих Вам успехов  
в воспитании наших детей!***



***Пусть каждый день и каждый час***

***Вам новое добудет:***

***Пусть будет добрым ум у Вас,***

***А сердце мудрым будет.***

***С.Маршак.***