



Планирование учебного материала по разделу ГИМНАСТИКА



- 1. Методика составления тематизированной рабочей программы
- 2. Методика составления плана-графика прохождения учебного материала
(конкретизация задач урока в соответствии с планом)
- 3. Учет и контроль учебного процесса
- 4. Педагогический контроль и анализ урока

Ни одно занятие не может сразу привести к желаемым результатам, поэтому тренер, учитель должен заранее «разложить по полочкам» то, как он будет организовывать учебно-воспитательный, тренировочный процесс

Успех такого планирования зависит главным образом от того, насколько четко тренер, учитель представляет себе, что должны учащиеся твердо усвоить, с чем познакомиться, что уметь, что знать, какие качества личности предстоит развивать

Поэтому до начала учебного года (или в первые его дни) осуществляется системное планирование

Системное планирование начинается с тщательного изучения следующих документов:

- федеральных государственных образовательных стандартов образования
- основной образовательной программы общего (начального, основного, среднего, высшего) образования учреждения
- примерной учебной рабочей программы по дисциплине (предмету)

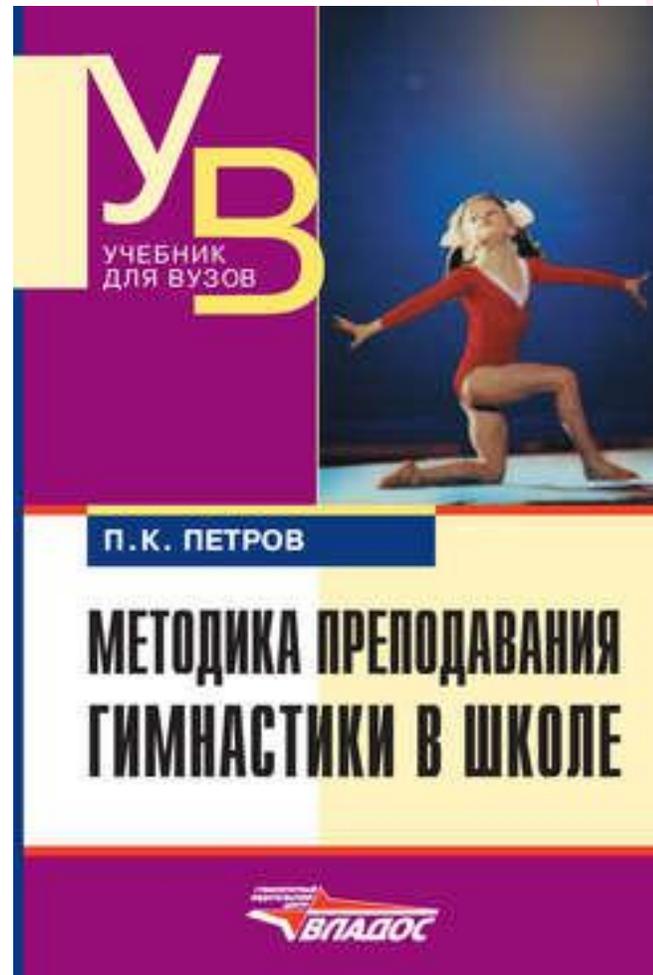
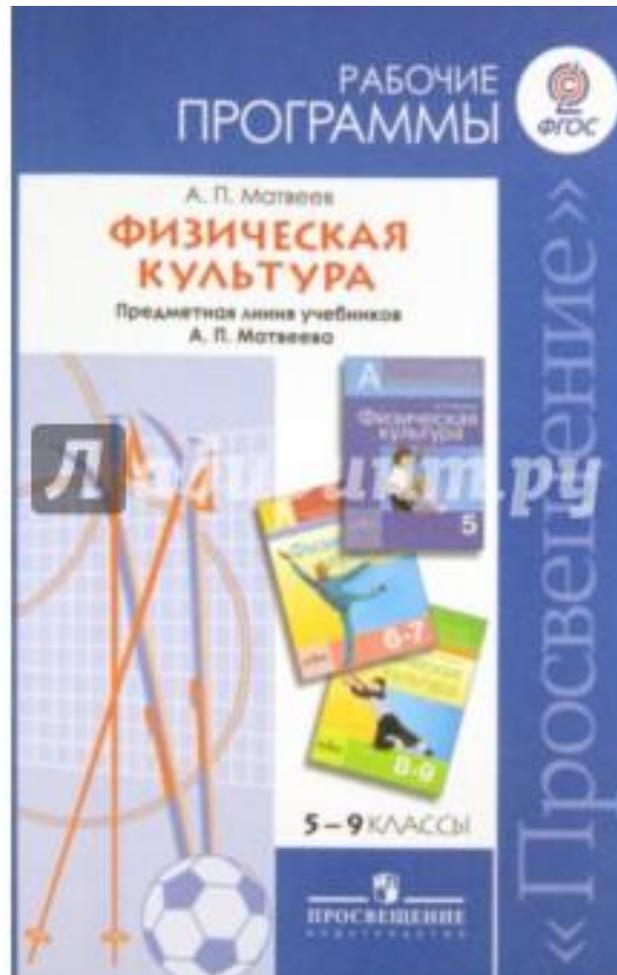
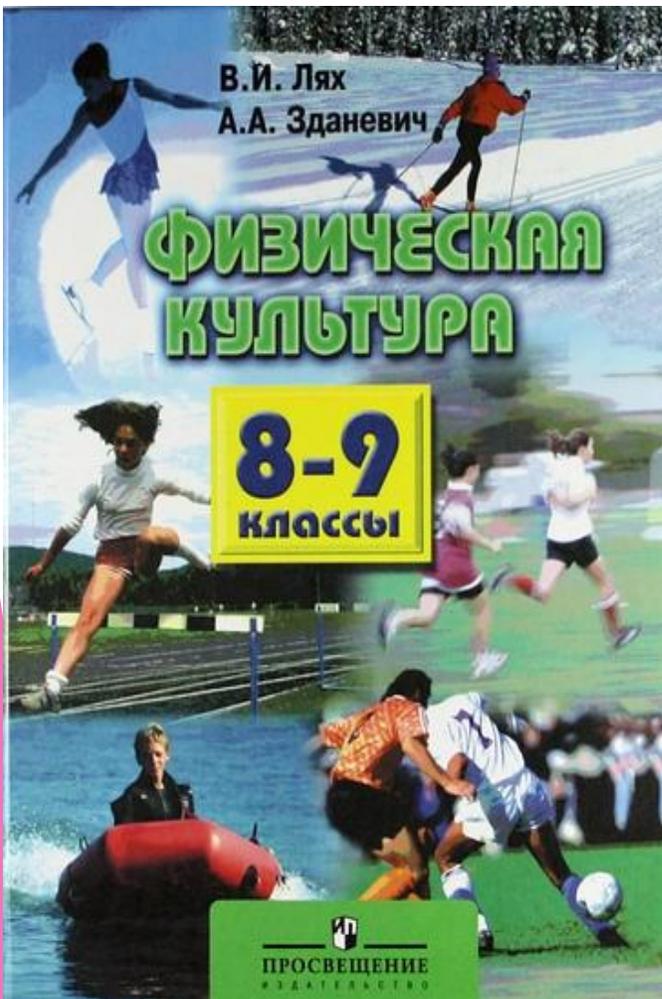
В.И.Лях,

А.А.Зданевич

Матвеев Анатолий Петрович

Петров

Павел Карпович



На уровне учителей физической культуры, преподавателей разрабатываются такие документы, как:

- ▶ годовой план-график учебного процесса
- ▶ рабочий (посетвертной) план
- ▶ тематизированный план
- ▶ план-конспект урока

1. Методика составления тематизированной рабочей программы

Тематизированная программа –

разбивка материала на небольшие части, объединённые в упражнение или простой перечень одного или нескольких элементов (комбинаций)

Тематизации подлежат:

- ▶ теория
- ▶ строевые упражнения, перестроения
- ▶ танцевальные упражнения
- ▶ общеразвивающие упражнения
- ▶ упражнения на снарядах
- ▶ акробатика
- ▶ прыжки
- ▶ игры, эстафеты, прикладные упражнения (полоса препятствий)
- ▶ упражнения на внимания и формирование правильной осанки

Этапы распределения учебного материала:

1. Учебный материал программы прежде всего распределяется на основные виды упражнений (теория, акробатика...)
 2. После этого определяются темы упражнений в порядке нарастания сложности для каждой части урока
- для подготовительной части урока гимнастики наиболее приемлемы строевые и общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку и координацию движений, танцевальные упражнения и игровые задания
 - для основной части урока характерны упражнения на снарядах, опорные прыжки, лазание, акробатические упражнения и упражнения, направленные на развитие физических качеств, подвижные игры и упражнения в равновесии
 - основными упражнениями для заключительной части урока являются успокаивающие и отвлекающие (строевые и танцевальные упражнения, игровые задания на внимание, упражнения на координацию, упражнения хатха-йоги, стретчинга и т. п.)

3. После того как выделены основные виды упражнений и темы для каждой части урока, необходимо приступить к определению количества уроков (повторений), на которых эти темы будут изучаться

Основным ориентиром может служить:

- трудность (координационная сложность, необходимость проявления физических качеств) осваиваемого двигательного действия для учащихся конкретного класса причем нельзя не учитывать накопленный опыт
- реальные условия проведения занятий
- особенности класса (подготовленность занимающихся)

Тематизированная рабочая программа для IX класса

▶ I. Подготовительная часть урока

- ▶ 1. Основы знаний
 - ▶ Тема 1/1 – обеспечение техники безопасности
 - Тема 2/1 – упражнения для самостоятельной тренировки
 - Тема 3/6 – страховка и помощь во время занятий (дается непосредственно во время обучения упражнениям)
- ▶ 2. Передвижения
 - ▶ Тема 1/3 – передвижение вперед (назад, в сторону) на определенное количество шагов по команде: «Два (три, четыре и т. д.) шага вперед (назад, в сторону) шагом—МАРШ!»
- ▶ 3. Общеразвивающие упражнения
 - ▶ Тема 1/2 – ОРУ без предметов (поточным способом)
 - Тема 2/3 – ОРУ со скакалками
 - Тема 3/3 – ОРУ с гантелями
 - Тема 4/2 – ОРУ на скамейках
 - Тема 5/4 – ритмическая гимнастика

II. Основная часть урока (мальчики)

Акробатические упражнения

Тема 1/3 – из упора присев силой стойка на голове и руках

Тема 2/3 – с трех шагов разбега кувырок прыжком

Тема 3/4 – комбинация для совершенствования навыков

Прыжок

- ▶ Тема 1/4 – прыжок согнув ноги через козла в длину (высота 115 см)

Перекладина (высокая)

- ▶ Тема 1/3 – из вися подъем переворотом в упор силой и медленное опускание в вис
- ▶ Тема 2/2 – из вися на одной (вися завесом) подъем в упор ноги врозь (упор верхом)
- ▶ Тема 3/3 – комбинация для совершенствования навыков

Брусья

- ▶ Тема 1/1 – из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук на махе вперед
- ▶ Тема 2/2 – из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь
- ▶ Тема 3/3 – комбинация для совершенствования навыков

Упражнения на развитие физической подготовленности

- ▶ Тема 1/4 – упражнения на развитие гибкости
- ▶ Тема 2/4 – упражнения на развитие силы отдельных мышечных групп
- ▶ Тема 3/6 – комплексное развитие физической подготовленности посредством круговой тренировки

2. МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ ПЛАНА-ГРАФИКА УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

План-график представляет собой распределение средств, представленных в тематизированной программе, во времени (на то количество уроков, которое предполагается федеральной программой по физическому воспитанию)

План-график составляется на основе рабочей программы

Как правило, вначале распределяется материал для основной части урока, затем для подготовительной и заключительной частей

В окончательном варианте план-график оформляется в виде таблицы

В плане-графике прохождения учебного материала предусматриваются:

- количество видов упражнений и их сочетаний на каждом занятии
- сроки контрольных уроков
- чередование упражнений на уроках
- последовательность прохождения учебного материала по разделу в целом

Примерные варианты ПЛАН-ГРАФИКОВ

Части урока	№	Виды упражннений	№ урока									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	
II	1	Акробатика Равновесие Прыжки	X	X	<u>X</u>							
				X	X	<u>X</u>						
							X	<u>X</u>				
	2	Акробатика	у	п	с	о						
	3	Акробатика	1	1	2	2	<u>2</u>	3	3	3	<u>3</u>	

ПЛАН-ГРАФИК

Части урока	№	Виды упражнений	№ урока													
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	1	Основы занятий	1	2		3		3		3	3	3	<u>3</u>			
	2	Передвижения			1	1	1									
	3	ОРУ	1	1	2	2	<u>2</u>	3	3	<u>3</u>	4	4	5	5	5	<u>5</u>

План – график Мальчики 9 класс

№	Виды упражнений	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Акробатика	1	1	<u>1</u>	2	2	<u>2</u>	3	3	3	<u>3</u>				
2	Прыжок	1	1	1	<u>1</u>										
3	Перекладина					1	1	<u>1</u>	2	2		3	3	<u>3</u>	
4	Брусья										1	2	3	3	<u>3</u>
5	Развитие физ. кач.	1	1	1	<u>1</u>	2	2	2	<u>2</u>	3	3	3	<u>3</u>	3	3

Весь объем материала надо разместить в определенное количество часов, но возможны крайности

- ▶ материала мало – уроки полупустые, однообразные
- ▶ материал легкий – уроки не интересные, не требующие напряжения физических и духовных сил учащихся
- ▶ материала много – будет слишком мелко раздроблено время, уменьшится возможность закрепления, уроки окажутся перенасыщенными и в итоге малополезными
- ▶ материал труднодоступный классу – может быть потерян интерес к его освоению, возникнуть отрицательное отношение к уроку, возможность травматизма

Конспект урока

является одним из документов планирования учебной работы по предмету физическая культура где:

- **конкретизированы задачи урока**
- детализировано содержание его частей
- определена их продолжительность
- указана дозировка каждого упражнения
- представлены условия выполнения упражнений и организации занимающихся

I Образовательные задачи:

Мальчики:

1. Опорный прыжок: Совершенствовать прыжок ноги врозь через козла в ширину
h-100-110 см.
2. Акробатика: Учить «Мост» из положения стойки ноги врозь

Девочки:

1. Акробатика: Продолжить учить комбинацию
2. Брусья р/ в: Оценить вскок на в/ж, размахивания изгибами в висе, соскок в глубину

II Оздоровительные:

1. Формировать правильную осанку посредством ОРУ
2. Развивать скоростно-силовые способности посредством игры: «Вызов номеров»

III Воспитательные:

1. Воспитывать умение красиво выполнять ОРУ
2. Формировать чувство коллективизма и ответственности за порученные задания

Этапы обучения	I	II	III
Основные задачи	Создание общего представления о двигательном действии	Овладения основами техники д.д.	Совершенствование техники исполнения д.д.
Основные методы	Показ, словесный	Целостной, расчлененный	Переменно-повторный, соревновательный, игровой
Основные приемы	<p>Рассказ, объяснение, обсуждение, демонстрация рисунков, схем, киноматериалов</p> <p>Выполнение подготовительных упражнений, имитация действия</p>	<p>Выполнение упражнения целиком и по частям</p> <p>Помощь и страховка</p> <p>Использование дополнительных ориентиров.</p> <p>Определение контрольных заданий</p>	<p>Регламентированное повторение, установка на результат</p> <p>Введение неожиданных условий</p> <p>Акцентирование внимания на деталях техники исполнения</p> <p>Самооценка и самоконтроль ученика</p> <p>Моделирование соревновательных условий</p>
Образовательные задачи	Учить	Продолжить учить Совершенствовать	Оценить

Девочки 9 класс

II

№ урока	Виды упражнений	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Акробатика	1	1	1	<u>1</u>	2	2	2	<u>2</u>						
2	Равновесие									1	1	1	1	1	<u>1</u>
3	Прыжок		1	1	1	1	<u>1</u>								
4	Брусья р/в							1	1	1	<u>1</u>	2	2	<u>2</u>	2
5	Развитие физ. кач.	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3

II. Основная часть урока (девочки 9 класс)

Акробатические упражнения

- ▶ Тема 1/4 — равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед
- Тема 2/4 — комбинация для совершенствования и контрольного урока

Прыжок

- ▶ Тема 1/6 — прыжок боком через коня в ширину (высота 110 см)

Равновесие

- ▶ Тема 1/5 — комбинация для совершенствования навыков и контрольного урока

Брусьях р/в

- ▶ Тема 1/4 — вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж и переворот в упор на н/ж
- ▶ Тема 2/4 — комбинация для совершенствования навыков и контрольного урока

3. УЧЕТ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

В практике работы по ФК (гимнастике) можно выделить три вида учета:

- ▶ предварительный
- ▶ текущий
- ▶ итоговый

Предварительный учет позволяет

- ▶ изучить состав класса, группы
- ▶ уточнить условия проведения занятий
- ▶ состояние здоровья, физического развития, физической подготовленности

Текущий учет позволит следить за

- ▶ всем ходом учебно-воспитательного, тренировочного процесса
- ▶ за посещаемостью
- ▶ за состоянием здоровья занимающихся, их физическим развитием спортивным ростом, своевременно вносить необходимые коррективы

Итоговый учет осуществляется в конце периода учебной работы (четверти, полугодия, года), он подводит:

- ▶ итоги учебно-воспитательной, тренировочной работы на основании данных текущего учета
- ▶ результатов соревнований или нормативных испытаний, зачетов, экзаменов

Раздел гимнастики следует заканчивать итоговыми соревнованиями или контрольно-соревновательными уроками (занятиями), в которых должны участвовать все занимающиеся

Программа соревнований должна включать упражнения разной трудности. Полученные результаты соревнований, контрольных уроков позволяют преподавателю судить о правильности планирования учебного материала и методике обучения. По этим показателям занимающиеся могут наблюдать за своим спортивным ростом и физическим развитием

4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И АНАЛИЗ УРОКА

Видами педагогического контроля за проведением урока являются:

- 1). Педагогическое наблюдение за ходом урока
- 2). Хронометрирование деятельности учащихся на уроке
- 3). Определение физической нагрузки во время урока

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ХОДОМ УРОКА

Примерный план (схема) наблюдений

1. Подготовка учителя к уроку:

- ▶ правильность и логичность постановки задач
- ▶ соответствие подобранных средств и методов поставленным задачам
- ▶ соответствие формы конспекта установленным требованиям

2. Подготовка условий для успешного проведения урока предполагает:

- ▶ подготовку мест занятий, инвентаря и учебных карточек
- ▶ использование нестандартного оборудования
- ▶ обеспечение санитарно-гигиенических требований к местам занятий
- ▶ подготовку помощников и технических средств

3. Проведение урока:

- оценивается умение пользоваться гимнастической терминологией
- владение методом показа
- приемами оказания помощи и страховки
- умение правильно организовать учащихся при обучении упражнений

ХРОНОМЕТРИРОВАНИЕ УРОКА ГИМНАСТИКИ

В школьной практике наибольшее распространение получило хронометрирование различных видов деятельности учащихся на уроке для определения общей и моторной плотности

Общей плотностью называется отношение педагогически оправданных затрат времени к продолжительности урока или его части

Моторной (двигательной) плотностью принято считать отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность занимающихся во время урока, к его общей продолжительности

Хронометрирование урока гимнастики целесообразно проводить по следующим видам деятельности учителя и учащихся

- ▶ слушание учителя, объяснения, указания, исправления ошибок учащихся, показ упражнений учителем, наблюдения за выполнением упражнений
- ▶ выполнение физических упражнений
- ▶ отдых и ожидание учащимися очередного выполнения задания
- ▶ действия по организации занятий (перестроения, подготовка мест занятий)
- ▶ простои по вине учителя, опоздание класса к началу урока или преждевременное отпускание класса с урока, приведение в порядок неисправного оборудования, поиск инвентаря

- Точный учет времени деятельности учителя и учеников на уроке определяется по скользящей стрелке секундомера
- Секундомер пускается со звонком и останавливается после организованного выхода учащихся из зала
- В качестве объекта наблюдения избирается так называемый средний ученик, достаточно активный и дисциплинированный
- Данные наблюдения и хронометрирования фиксируются в специальном протоколе

	Виды деятельности	Время окончания деятельности	Распределение времени по видам				
1	2	3	4	5	6	7	8
	Построение. Сообщение задач	50с	20с				30с
	Строевые приемы	1.20с		30с			
	Движение в обход	1.45с		25с			
Подготовка часть урока	Объяснение. Упр. на осанку	1.55с	10с				
	Выполнение	2.35с		40с			
	Объяснение. Танц. шаги	3.00с	25с				
	Выполнение	3.50с		50с			
	Бег, беговые задания	6.00с		2м10с			
	Выполнение. Ходьба в обход.	6.40с		40с			
	Перестроение	7.20с		40с			
	Простой	7.40с					20с
	Объяснение. 1 упр.	7.55с	15с				
	Выполнение	8.10с		15с			
	Объяснение. 2 упр.	8.25с	15с				
	Выполнение	8.50с		15с			
	Объяснение. 3 упр.	9.05с	15с				
	Выполнение	9.15с		10с			
	Объяснение. 4 упр.	9.30с	15с				
	Выполнение	9.40с		10с			
	Объяснение. 5 упр.	9.55с	15с				
	Выполнение	10.05с		15с			
	Выполнение комплекса в целом	10.45с		40с			
	Перестроение	11.20с				40с	

Фамилия наблюдаемой: Кузнецова Анастасия

Примечания к таблице:

4 - слушание учителя и наблюдение за выполнением упражнений

5 - выполнение физических упражнений

6- отдых и ожидание воспитанниками очередного выполнения упражнений

7- действие по организации занятий

8- простои по вине учителя

ВЫВОД: М.П урока= _____%

М.П. п.ч. = $460\text{с} * 100\% : 11.20\text{с} (680\text{с}) = 67\%$

М.П. о.ч. = _____%

М.П. з.ч. = _____%

О.П.У = _____%

В выводах указать соответствие нагрузки с задачами, структурой урока, возрастом занимающихся, учитывая условия проведения. Дать рекомендации.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ВО ВРЕМЯ УРОКА

Физическую нагрузку можно измерять различными способами, но наиболее доступным и распространенным является измерение частоты ударов пульса (пульсометрия)

- Верхняя граница ЧСС (частота сердечных сокращений) после интенсивной нагрузки для учащихся основной медицинской группы — 170-180 уд./мин.
- Работой средней интенсивности следует считать такую, которая вызывает ЧСС 140-160 уд./ мин
- Низкой — 110-130 уд./мин.

В каждый урок рекомендуется включать 2-3 коротких «пика» нагрузки продолжительностью до 2 мин при ЧСС 90-100% от максимальной.



Составить конспект урока
по гимнастике

