

Кафедра гімнастики

**МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ОСНОВНОЇ ГІМНАСТИКИ В НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДАХ**

для студентів II курсу напрям підготовки
6.010201 Фізичне виховання
6.010202 Спорт
6.010203 Здоров'я людини

Лекцію склав:
доцент Бубела О.Ю.

“Затверджено”
на засіданні кафедри гімнастики
Протокол № _____ 2013 р.
Зав. каф., доцент _____ Бубела О.Ю.

Львів – 2013

План

1. Задачі фізичного виховання які вирішуються на заняттях гімнастикою у школах, Задачі фізичного виховання які вирішуються на заняттях гімнастикою у технікумах,
2. Задачі фізичного виховання які вирішуються на заняттях гімнастикою у профтехучилищах та вузах.
3. Форми проведення занять з основної гімнастики.
4. Форми занять з гімнастики у школі.
5. Загальні методичні положення.
 - а) ставлення завдань і послідовність їх розв'язання;
 - б) підбір засобів;
 - в) керівництво групою;
 - г) фізіологічне навантаження на уроці;
 - д) щільність уроку;
 - е) вимогливість до учнів.
6. Структура уроку з гімнастики.
7. Методика проведення окремих частин занять з гімнастики.
 - а) підготовча частина заняття;
 - б) основна частина заняття;
 - в) заключна частина.
8. Методика проведення занять з основної гімнастики в молодших класах
9. Методика проведення занять з основної гімнастики в середніх класах
10. Методика проведення занять з основної гімнастики в старших класах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бубела О.Ю. Петрина Р.Л. Сениця А.І. Гімнастика – методич. пос. – Л., 2001
2. Афонін В.М. Стройові вправи мет. пос. – Л., 2001
3. Теория и методика физической культуры / Под. ред. Б.А. Ашмарина. – М., 1979.
4. Гимнастика в школе / Под. ред. А.Н. Мартовского. – М., 1976.
5. Гимнастика в режиме дня школьника / Под. ред. Г.А. Василькова – М.: Просвещение, 1976.
6. Вильчковский Э.С. Развитие двигательных функций у детей. Київ, Здоров'я, 1983.
7. Васильков Г.А. Преподавание гимнастики в У-УІІІ классах. М., Учпедгиз, 1963.
8. Шлемин А.М. Гимнастика // Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультураиспорт, 1979. – 340с.

Форми занять з гімнастики в школі.

У школі розрізняють урочні і позаурочні форми занять.

До урочної форми належать різні типи занять, наприклад, навчальні (шкільний урок, секційний урок), допоміжні (гімнастика до занять, лікувальна гімнастика тощо), якими безпосередньо керує викладач.

До позаурочної форми можна віднести змагальний тип занять (змагання), агітаційно-показовий (виступи, паради), самостійний (індивідуальна гігієнічна гімнастика, домашні завдання), для яких характерні відмінні від урочної форми ознаки, наприклад епізодичність (виступи, паради), відсутність безпосереднього керівництва з боку викладача та інше.

Основною формою занять є урочна. Уроки з класом проводить викладач у певні години за навчальним розкладом. Уроки спрямовані на розв'язання загальних завдань фізичного виховання. Перевагою урочної форми є передусім те, що заняття проводить викладач який забезпечує продуктивність навчально-виховної й тренувальної роботи шляхом:

- ❖ Рациональної постановки завдань усього навчально-виховного процесу й кожного окремого заняття;
- ❖ Рационального підбору засобів й методів проведення;
- ❖ Кваліфікованої допомоги учням;
- ❖ Виховання моральних якостей.

Найприйнятнішою в умовах школи є основна гімнастика, що дає можливість застосовувати груповий метод виконання вправ. Це набуває особливого значення при обмеженій тривалості (45 хв.) і кількості занять протягом тижня (1 – 2) рази та великій кількості учнів (35 – 40).

До переваг урочної форми проведення занять відносять колективне проведення. Знаходячись в середовищі своїх товаришів, учні можуть значно швидше помітити та виправити свої помилки та недоліки. Під керівництвом викладача вони навчаються не тільки правильними способами, але й етичним нормам поведінки.

Шкільний урок проводять у спортивному залі та на шкільному майданчику. Перевагу доцільно віддавати заняттям на відкритому повітрі. Заняття на відкритому повітрі сприяють підвищенню загартованості і стійкості організму проти різних захворювань, покращують стан нервової, м'язової та інших систем, що призводить до поліпшення фізичних і спортивно-технічних показників.

Загальні методичні положення.

а) Постановка завдань та послідовність їх вирішення.

Уроки з гімнастики відзначаються великою кількістю завдань у зв'язку з багатогранністю процесу виховання, різноманітністю засобів та методів, які застосовуються для досягнення поставленої мети. Велике значення для досягнення високої якості уроку має послідовність, в якій розв'язуються основні завдання.

Послідовність повинна сприяти поступовому підвищенню навантаження, утворенню потрібних умов для найкращого перебігу процесу формування або закріплення рухових навичок і кращій організації учнів для розв'язання як окремих, так і завдань уроку в цілому.

Для встановлення послідовності доцільно дотримуватись таких методичних положень:

- ❖ Головний (новий) вид вправ, запланований для вивчення у певному занятті, виконують першим;
- ❖ Вправи, що вимагають більшої точності рухів або координації, виконують на початку основної частини;
- ❖ Вправи, які мають інтенсивний вплив на організм і високу емоційність, виконують наприкінці уроку;

❖ Вправи чергуються з урахуванням їх впливу на організм.

Дуже важливо, щоб було обрано таку послідовність розв'язання основних завдань заняття, яка забезпечила б позитивний гігієнічний вплив на учнів. З цих міркувань слід враховувати навантаження на окремі м'язові групи, домагаючись рівномірної участі усіх м'язів у роботі протягом цілого уроку, а також уникати одноманітної роботи чи роботи у тих самих умовах. Тривала одноманітна робота призводить до втоми центральної нервової системи.

Крім основних завдань існують допоміжні завдання, що сприяють кращому розв'язання мети кожного заняття. Варто зауважити, що визначення це досить умовне, бо розв'язання будь-якого допоміжного завдання, як і основного, пов'язане з процесом виховання – одного з найважливіших завдань педагогічного процесу.

Допоміжними завданнями уроку є:

1. Підготовка учнів до розв'язання основних завдань уроку, пов'язаних з більш інтенсивною нервово-м'язовою діяльністю.

Виконання спеціальних гімнастичних вправ вимагає більш або менш значних силових напружень і певного рівня розвитку загальної координації. Відомо, що фізична праця, пов'язана з підвищенням м'язової діяльності, може бути найефективнішою, якщо їй передують така м'язова діяльність, у процесі якої розгортаються різні фізіологічні функції організму, що забезпечують можливість прояву достатньої та якісної працездатності. Такого функціонального стану треба досягти застосуванням певного комплексу вправ на початку уроку і відповідним їх чергуванням під час його проведення.

ОРГАНІЗАЦІЯ ГРУПИ

Під організацією групи розуміють приведення її до певного порядку, який є зручним для виконання вправ. З цією метою застосовують стройові вправи, які вже засвоїли учні. Організовуючи групи до заняття не можна забувати, що чіткі вимоги й команди викладача, організоване виконання спільних дій у строю не лише економлять час, а й сприяють вихованню дисципліни, особливо на початку уроку, удосконаленню стройової підготовки учнів тощо.

РЕГУЛЮВАННЯ УВАГИ

У психології під увагою розуміють форму психічної діяльності людини, яка полягає у спрямованості і зосередженості на певних об'єктах.

Досягти стійкої уваги учнів на протязі всього уроку практично неможливо. Мова може йти про зосередження уваги у потрібний момент, особливо коли вирішуються основні завдання уроку.

Щоб зосередити увагу в процесі уроку, застосовують різні вправи типу завдань, пов'язаних з необхідністю концентрувати увагу на діях, які виконуються (ходьба з поворотами, з визначеною кількістю кроків, повторення за викладачем певних рухів та інше). Для зосередження уваги учнів застосовують також зміну інтонації голосу, яким подаються команди. Забезпечення інтересу до занять може дати позитивний ефект створення стійкої уваги протягом тривалого часу.

РЕГУЛЮВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

Емоційний стан дуже впливає на засвоєння матеріалу уроку. Емоційний стан залежить від стану центральної нервової системи, а це зумовлено як впливом внутрішніх (наприклад хворобливий стан), так і зовнішніх факторів (відсутність інтересу до занять та інше). У кожному конкретному випадку застосовують для заохочення посильні і цікаві завдання, впроваджують різні способи виконання вправ (парні, групові). Регулювати емоційний стан (підвищувати або частково знижувати) можна й треба там, де у цьому виникає потреба – не лише на початку уроку, а й на будь-якому іншому етапі.

СТВОРЕННЯ УМОВ ДЛЯ ВІДПОЧИ-НКУ І ПЕРЕБІГУ ПРОЦЕСІВ ВІДНОВЛЕННЯ

а) Весь комплекс фізичних вправ, які використовують у процесі уроку має значний вплив на організм. Втома, що виникає при цьому, є цілком закономірним явищем; вона свідчить про достатній рівень навантаження у процесі уроку.

Тому доцільно прискорювати процес відновлення, застосовуючи на уроці як основні вправи з певним чергуванням, так і спеціальні вправи з певним чергуванням, так і спеціальні вправи та ряд гігієнічних заходів після уроку. Як спеціальні вправи допоміжного характеру в кінці заняття застосовують вправи на розслаблення, дихальні, для формування постави, повільну ходьбу та інші, а після занять з цією метою рекомендований душ. Перелічені засоби з поступовим зниженням навантаження сприяють ліквідації явищ втоми, що є однією з гігієнічних і методичних вимог до уроку.

б) Підбір засобів

Основним документом, який визначає зміст занять гімнастикою у будь якій ланці фізкультурного руху (загальноосвітні школи, середні та вищі навчальні заклади, ДЮСШ та інші) є затверджені програми. Однак, різні умови проведення занять, які не можуть бути передбачені однією загальною програмою, вимагають методичного її осмислення і при необхідності корекції

Основними засобами занять з гімнастики є:

1. Відповідні до контингенту учнів програмні вправи.
2. Вправи, які забезпечують загальну і спеціальну фізичну підготовку учнів.
3. Підвідні й спеціальні підготовчі вправи, які сприяють успішному навчанню учнів.
4. Різноманітні гімнастичні вправи, які підвищують координаційні можливості учнів.

в) Керівництво групою

Групою керують за допомогою команд і розпоряджень, але не виключені й інші форми словесного впливу (пояснення, бесіди, тощо). Будь яка команда вимагає швидкого й чіткого виконання. Це дисциплінує учнів і може бути одним із засобів виховання, підтримки порядку під час занять. Проте часто використання команд з цією метою може мати й негативний вплив, бо вимагає постійного напруження уваги, а це не кожному контингенту учнів є відповідним (наприклад, дітям молодшого шкільного віку).

Подавши команду, викладач повинен вимагати її чіткого виконання. Тут слід зважити на те, наскільки це можливо для даної групи учнів. Невиконання цієї вимоги є однією з основних причин недбалості, відсутності дисципліни і порядку у групі.

Команди подаються голосно, але не крикливо, з чітким розподілом на попередню й виконавчу частини. Дуже важливо за допомогою команд встановити контакт з групою вже з початку уроку. Підвищена вимогливість тут не зайва.

Будь-яке розпорядження обов'язково повинно бути зрозумілим учням, доступним для виконання й не викликати почуття несправедливості.

ФІЗІОЛОГІЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ НА УРОЦІ

На уроках гімнастики, завдяки систематичному виконанню різних фізичних вправ перебудовується функціональна діяльність організму. В результаті підвищується працездатність формуються нові уміння та навички.

Усе це можливе лише при умові, коли вправи, що застосовуються, їх характер, інтенсивність виконання і взаємозв'язок з іншими вправами відповідатимуть ступеню підготовленості учнів, а навантаження поступово зростатиме як на кожному уроці, так і протягом періоду навчання.

Оптимальну межу фізіологічного навантаження на уроці гімнастики встановлюють на основі певних показників (пульс, дихання тощо), враховуючи дані педагогічного контролю і особливості контингенту учнів. На практиці рідко вдається відразу встановити необхідне навантаження, а тому велику увагу приділяють систематичному контролю викладача за реакціями учнів на навантаження в процесі занять і після них.

Методичними прийомами регулювання навантаження при виконанні окремих вправ є:

- ❖ зміна кількості повторень вправ або тривалості їх виконання;
- ❖ зміна вихідного положення;
- ❖ зміна інтенсивності виконання вправ;
- ❖ застосування обтяження (набивні м'ячі, булави, гантелі тощо);
- ❖ використання сили опору партнера або приладів.

д) щільність уроку

Навантаження занять перебуває у прямій залежності від їх щільності. Під щільністю занять розуміють співвідношення часу, потрібного для активної роботи учнів, до часу цілого уроку. При цьому до активної роботи відносять не лише практичне виконання вправ, і а й усі інші дії, або заходи, пов'язані з процесом уроку, наприклад: вислуховування пояснень викладача, встановлення приладів, спостереження за показом вправ, обмірковування результатів тощо.

Щільність визначається за формулою:

$$\text{Щз} = \frac{t_k \times 100\%}{t_3} \quad \text{де } t_k - \text{час, використаний на корисну роботу, } t_3 - \text{загальний час уроку.}$$

В ідеалі загальна щільність занять повинна доходити до 100%. Проте є причини, що понижують щільність занять:

1. Невиправданні простої на занятті: запізнення з початком занять, несвоєчасна підготовка місць занять і спортивного обладнання.
2. Непідготовленість викладача до занять.
3. Зайва, або малоефективна словесна інформація. Пояснюючи техніку якоїсь вправи, викладач замість аргументованих пояснень дає повний опис вправи, не дивлячись на те, що вона була вже показана. Зайвою є й деталізована розповідь учням про рухи, до вивчення яких тільки що приступили. На цьому етапі навчання крім втрат часу, може призвести до протилежних результатів.
4. Незадовільна дисципліна учнів на занятті призводить до нераціонального використання часу через багаторазове повторення команд й розпоряджень, зауважень учням, повторень, пояснень тощо.

Також існує поняття моторної щільності уроку, яка визначається відношенням часу, витраченого безпосередньо використаного на виконання вправ до (t_b) до загального часу заняття:

$$\text{Щм} = \frac{t_b \times 100\%}{t_3}$$

На відміну від загальної щільності, моторна щільність значно менша за 100%. Вона змінюється протягом уроку. Підготовча частина частіше має більш високий показник моторної щільності, тому що в ній виконуються вправи невеликої енергетичної ваги, але проводяться вони, як правило, без значних пауз для відпочинку.

е) вимогливість до учнів

Під час занять викладач повинен постійно слідкувати за діями учнів, вносити необхідні зміни, домагаючись максимального наближення якості виконання вправ до рівня, що можливим за даних умов.

Висока вимогливість викладача до учнів на заняттях підвищує його авторитет в очах учнів, а через нього авторитет предмету.

Для того, щоб вимогливість до учнів приносила бажані результати, рекомендується:

1. Постійно ставитись вимогливо, не пропускаючи жодного випадку відхилення від завдання.
2. Вимагати тільки таких дій і на такому якісному рівні їх виконання, який знаходиться у межах можливостей учнів.
3. При виправленні помилок у діях учнів проявляти тактовність, яка на зачіпає їх самолюбство.

Викладачі повинні так будувати й методично правильно організовувати свої заняття, щоб інтерес учнів до них постійно зростає.

Структура уроку гімнастики

На протязі всієї історії розвитку теорії гімнастики існувала тенденція так викласти основні питання побудови уроку, щоб їх могли використати широкі кола викладачів з різним ступенем теоретичної підготовки і щоб вони одночасно віддзеркалювали наукові закономірності процесу навчання і фізичної діяльності учнів.

У побудові і проведенні уроків гімнастики слід опиратись на такі положення:

1. На уроках гімнастики здійснюють у єдності освітні, оздоровчі і виховні завдання.
2. Наукове розв'язання цих завдань у процесі занять вимагає правильного вибору і розподілу навчального матеріалу кожного уроку, тобто правильного вивчення змісту методики його проведення.
3. Зміст і методика проведення уроку визначають його побудову (структуру).

У кожному уроці гімнастики прийнято розрізняти три тісно пов'язані між собою частини: підготовчу, основну і заключну.

Підготовча частина спрямована на створення оптимальних умов для проведення занять і відповідної підготовки організму учня до виконання основних завдань уроку. Це вимагає поступової підготовки організму в цілому – ЦНС, рухового апарату, функцій внутрішніх органів. З цією метою застосовують засоби, які сприяють початковій організації класу, регулювання емоційного стану учнів і такому впливу на організм, який сприяє розв'язанню завдань уроку.

Основна частина уроку спрямована на розвиток і удосконалення загальної координації рухів, фізичних якостей і рухових навичок, на виховання моральних та вольових якостей.

Заключна частина уроку спрямована на створення сприятливих умов для приведення організму учнів до відносно спокійного стану, виконання гігієнічних процедур тощо, а також на визначення підсумків уроку, пояснення домашніх завдань тощо.

Методика проведення окремих частин уроку

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА.

Як вже було сказано вище, завдання підготовчої частини уроку гімнастики можна поділити на дві групи. До однієї групи входять завдання біологічного спрямування:

1. Підготовка ЦНС й вегетативних функцій. Мається на увазі психічний настрій учнів на заняття, підвищення працездатності організму, створення сприятливих умов, що забезпечують успішність діяльності.
2. Забезпечення індивідуально – можливої рухливості у суглобах (гнучкості).
3. Приведення рухового апарату до готовності виконувати дії, які вимагають від учнів значних м'язових напружень.

Другу групу складають освітньо-виховні завдання. Ці завдання переважно педагогічного характеру:

1. Формування вмінь у учнів виконувати рухові дії з різними заданими параметрами (ступінь м'язового напруження, напрямок, амплітуда, темп, ритм).
2. Оволодіння окремими компонентами рухів або закінченими простими груповими діями.

Оволодіння вміннями та навичками у підготовчій частині уроку є тією базою, яка підвищує рухові потенційні можливості учнів. Стан готовності, набутий у результаті розминки, зберігається відносно нетривалий час, тому завдання розминки повинні вирішуватись на кожному уроці в повному об'ємі.

Засоби.

Як правило, застосовуються вправи помірної інтенсивності, стройові вправи, різновиди пересувань, ЗРВ без предметів, з предметами й обтяженнями, вправи на гімнастичних стінці та лаві.

Вибір конкретних вправ для підготовчої частини залежить від специфіки гімнастики, умов проведення занять, завдань уроку й складу учнів. Вправи підготовчої частини повинні бути адекватними до майбутньої діяльності учнів.

Частіше за все підготовча частина починається зі стройових вправ. Потім вони застосовуються у процесі всього уроку, виконуючи при цьому допоміжну роль. Комплекс ЗРВ, як правило, завершує підготовчу частину. На початку комплексу слід давати вправи з помірною амплі-

тудою, у спокійному темпі та обмеженим дозуванням. У процесі виконання комплексу амплітуди рухів, темп й дозування зростають, досягаючи оптимальних величин.

Загальні вимоги до проведення.

Усі методичні прийоми, які застосовуються викладачем у підготовчій частині повинні забезпечувати:

1. Точність виконання заданих вправ.
2. Узгодженість виконання вправ.
3. Самостійність виконання вправ.
4. Інтерес учнів до виконання вправ.

Для виконання цих вимог викладач повинен уміти:

- ❖ Користуватись різними способами інформування учнів про особливості виконання вправ;
- ❖ Надавати посильну допомогу;
- ❖ Виправляти помилки;
- ❖ Раціонально розташовувати учнів на майданчику.

Способи інформування.

В залежності від завдань і умов проведення уроку викладач може користуватись різними способами інформування:

- синхронним (показ + розповідь);
- розподілом по частинах окремих дій;
- тільки розповідь;
- тільки показ.

Основна частина уроку

В основній частині уроку вирішуються головні завдання уроку:

1. Розвиток фізичних і вольових якостей.
2. Формування життєво необхідних і спортивних рухових навичок.

Ці завдання вирішуються паралельно. Процес навчання вправам на гімнастичних снарядах вимагає значного часу (показ, пояснення техніки, аналіз спроб, черговість виконання).

Моторна щільність цього відрізка сягає ледь 3-4%. Тому учні, хоч і набувають умінь та навичок у виконанні тих чи інших вправ, проте практично не використовують свої енергетичні можливості. У зв'язку з цим необхідно резервувати час на виконання спеціальних вправ, які забезпечують розвиток фізичних якостей.

Засоби.

В основній частині застосовуються вправи, які вимагають значних вольових та фізичних зусиль: вправи на гімнастичних снарядах, опорні стрибки, акробатичні вправи, прикладні вправи, ЗРВ підвищеної інтенсивності.

Програма занять гімнастикою передбачає формування в учнів великої кількості різноманітних умінь та навичок. Підбір вправ та їх чергування в межах одного уроку визначає його ефективність. Необхідно враховувати також ступінь підготовленості учнів та умови збереження високої працездатності учнів (однотипні вправи не повинні виконуватись одна за одною).

Загальні вимоги до проведення основної частини уроку.

Дії викладача повинні забезпечувати:

1. Чітку уяву про вправу.
2. Доступність.
3. Підвищення якості виконання даної вправи у кожній спробі.
4. Оптимальну кількість повторень.
5. Безпеку виконання вправ.

Методичні прийоми проведення основної частини уроку.

Для забезпечення якісного проведення основної частини заняття викладач повинен уміти:

- ❖ Користуватись усіма засобами передачі інформації про вправу;
- ❖ Аналізувати й давати оцінку діям учнів;
- ❖ Виправляти помилки;

- ❖ Забезпечити безпеку виконання вправ.

Заклучна частина.

Загальне завдання – сприяти швидкому відновленню.

Виконання гімнастичних вправ майже завжди пов'язане з певним ризиком. Вольові зусилля, проявлені учнями для подолання відчуття страху, невпевненості втомлюють психіку. Таким чином, потрібна розрядка, яку з успіхом можна здійснити у заключній частині заняття.

Підведення підсумків.

Підводячи підсумки уроку викладач повинен показати своє відношення до всього, що було на уроці: оцінити дисципліну учнів, їх активність, очікуваний та фактичний результат заняття. Поряд з інформацією про плани на наступне заняття бажано давати завдання для самостійної роботи.

Засоби.

Для вирішення поставлених завдань застосовуються вправи, які допомагають реабілітації рухового апарату (повільна ходьба, елементи самомасажу, вправи на розслаблення, тощо).

Урок основної гімнастики в I – IV класах.

Кожний урок передбачає вивчення нових вправ або повторення вже відомих з метою удосконалення рухових навичок. Новий матеріал на уроках не повинен перевищувати обсягом решти матеріалу, а коли урок проводиться на майданчику при низькій температурі повітря, то навчання нових вправ може й зовсім не застосовуватись з метою уникнення зайвих пояснень, показу та можливого байдужого ставлення учнів до уроку.

На урок учні приходять організовано, під керівництвом вчителя. Шикуються в одну вздовж довгої сторони залу по зросту, спиною до вікон.

У I та II класах керівництво уроком команд: “Рівняйсь” і “Струнко”.

Починаючи з III класу, запроваджується рапорт про готовність класу до занять.

У I та II класах зміст уроку становлять рухливі ігри та підготовчі вправи. Дуже важливо чергувати ігри з більшою рухливістю з середньою та малою. На одному уроці ігри мають і різний зміст. На одному занятті ігри повинні включати різні види діяльності (біг, стрибки, метання тощо) і проводитись в різних розміщеннях (у шерензі, колоні, в колі тощо).

Для учнів III та IV класів рекомендується розподіляти учнів на підгрупи; кожна підгрупа виконує різні вправи. Так одна група займається лазінням, інша – стрибками, ще інша – вправами у рівновазі; При цьому створюється можливість об'єднувати учнів за рівнем їх фізичної підготовленості. Вчитель, в основному, перебуває у тій підгрупі, де вправи пов'язані з ризиком падіння та можливістю травматичних ушкоджень.

На протязі уроку кожна підгрупа має проти усі види вправ, намічених на даний урок.

При проведенні вправ з учнями I – IV враховуючи їх більшу рухливість, частішими є переключення уваги, швидка втомлюваність. Тому слід уникати тривалих пояснень, багаторазового показу.

Якщо увага учнів погіршилась, вони часто відвертаються від вправ, що виконуються; у такому випадку рекомендують застосовувати відповідні вправи у вигляді певних завдань, які виконуються під керівництвом викладача. Наприклад: “Побігайте вільно по залу, на оплеск швидко шикуйтеся по відділеннях”. Такі прийоми не лише сприяють уважному ставленню до вказівок вчителя.

Урок основної гімнастики в V – VIII класах.

Урок для учнів середніх класів відзначається складнішим матеріалом, більшим навантаженням, підвищеною вимогливістю до чіткості виконання вправ.

Якщо у початкових класах заняття гімнастикою спрямовані на опанування елементарними прикладними навичками і на сприяння гармонійному фізичному розвитку, то у середніх класах поступово переходять до засвоєння складніших прикладних навичок, а також починається навчання найпростішим вправам на гімнастичних снарядах.

Висока організованість учнів дає можливість широко застосовувати розподіл їх на підгрупи, використовуючи як груповодів кращих учнів і таким чином збільшуючи щільність занять та обсяг завдань, що виконуються.

Під час лазіння, метання м'ячів у ціль, акробатичних вправ доцільно забезпечити максимальну кількість місць для виконання: вправи треба виконувати під загальну команду.

Починаючи з V класу, запроваджують розподіл вправ відповідно до статі учнів. У VIII класі вправи програми для юнаків та дівчат в основному є рівноцінними. Дозування при виконанні однакових вправ для юнаків та дівчат може відрізнятися. Розв'язуючи будь-яке завдання у даній віковій групі, вчитель завжди повинен враховувати статеві особливості тих, що займаються.

Урок основної гімнастики в IX – XI класах.

Для повноцінного всебічного фізичного розвитку учнів та повного опанування прикладними вправами за програмою та рядом навичок спортивної гімнастики.

Чергування вправ на уроці (послідовність у розв'язанні основних його завдань) може бути найрізноманітнішим. Найчастіше рекомендується застосовувати на уроці змагальний метод, що підвищує інтерес до вправ, емоційність учнів.

Питання організації групи (шикування і перешикування, пересування тощо) розв'язуються у старших класах значно легше ніж у середніх та молодших.