

УДК 373.103.71
3 55

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор Ю. В. Менхин,
доктор педагогических наук, профессор С. В. Малиновский,
доктор педагогических наук, профессор В. А. Кабачков.

Земсков, Е. А.

3 55 Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе /
Е. А. Земсков. – М. : Физическая культура, 2008. – 192 с.
ISBN 978-5-9746-0094-4

В учебном пособии "Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе" на основе обобщения теоретико-методических материалов и многолетней практической работы по подготовке учителей физической культуры излагаются теоретические основы, аргументированно обосновывается классификация и структурная организация, раскрываются содержание и особенности методики проведения различных типов уроков физической культуры с преимущественным использованием средств гимнастики в классно-урочной системе обучения школьников.

Учебное пособие предназначается для студентов физкультурных учебных заведений с углубленной педагогической подготовкой, учителей физической культуры, методистов по педагогической практике, специалистов-слушателей институтов повышения квалификации.

Учебное пособие может использоваться в магистратуре и аспирантуре по педагогическим специальностям.

УДК 373.103.71

ISBN 978-5-9746-0094-4

© Земсков Е. А., 2008

© Издательство «Физическая культура», 2008

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Глава I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ УРОКА ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ	
1.1. Основные требования к профессиональной подготовке учителя физической культуры	6
1.2. Комплексное решение задач физического воспитания на уроках гимнастики	9
1.3. Типология уроков гимнастики в школе.....	15
Глава II. ТИПЫ УРОКОВ С ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ	
2.1. Структура смешанного урока	22
2.2. Структура урока разучивания новых упражнений.....	26
2.3. Структура урока закрепления учебного материала	38
2.4. Вводный урок	40
Глава III. ТИПЫ УРОКОВ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ	
3.1. Основы моделирования уроков, направленных на развитие двигательно-координационных способностей (ДКС)	42
3.1.1. Примерные упражнения для воспитания чувства пространства.....	55
3.1.2. Примерные упражнения для формирования способностей оценивать динамические и временные параметры движений	57
3.1.3. Примерные упражнения для формирования способностей сохранять равновесие.....	58
3.1.4. Примерные упражнения для воспитания координации движений всем телом	58
3.1.5. Тесты для оценки ДКС	59

3.2. Основы моделирования уроков, направленных на развитие скоростных способностей	68
3.3. Основы моделирования уроков, направленных на развитие силовых способностей.....	80
3.4. Основы моделирования уроков, направленных на развитие выносливости	87
3.5. Основы моделирования уроков, направленных на развитие гибкости	92
3.6. Структура комбинированного урока	98
3.7. Основы моделирования урока с корригирующей направленностью	101
Глава IV. ТИПЫ УРОЧНЫХ ФОРМ С ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ (КОМПЛЕКСНЫЕ УРОКИ)	131
4.1. Основы моделирования комплексного урока с преимущественным использованием средств гимнастики.....	131
4.2. Структура комплексного урока физической культуры	135
4.3. Основы моделирования учебно-тренировочного урока	149
4.4. Основы моделирования урока с профессионально-прикладной направленностью	150
4.5. Основы моделирования урока со спортивно-прикладной направленностью	151
Глава V. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ МАССОВЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ В ШКОЛЕ.....	164
5.1. Значение соревнований по гимнастике	164
5.2. Характеристика и программа соревнований по гимнастике.....	165
5.3. Положение о соревнованиях по спортивной гимнастике.....	167
5.4. Методика подготовки и проведения соревнований	169
5.5. Основы методики судейства	171
Библиографический список.....	178