

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания

В.Л. Ботяев
Е.В. Дмитриева

УРОК ГИМНАСТИКИ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ

Учебное пособие

Сургут, 2021

УДК 373.3.016:796.4(075.8)
ББК 74.267.5я73
Б 86

*Печатается по решению
Редакционно-издательского совета
БУ «Сургутский государственный
педагогический университет»*

Рецензенты:

Синявский Н. И., доктор педагогических наук, профессор
кафедры теории и методики физического воспитания
БУ «Сургутского государственного педагогического университета»

Савиных Л. Е., кандидат педагогических наук, доцент
БУ «Сургутского государственного университета»

Б 86 Ботяев, В. Л.

Урок гимнастики в современной школе : учебное пособие / В. Л. Ботяев, Е. В. Дмитриева ;
Департамент образования и молодёжной политики ХМАО – Югры, Бюджетное учреждение
высшего образования ХМАО – Югры «Сургутский государственный педагогический универси-
тет». – Сургут : РИО БУ «Сургутский государственный педагогический университет», 2021. –
91 [1] с. – Текст непосредственный.

В учебном пособии изложены все основные вопросы, касающиеся организации и прове-
дения уроков гимнастики в современной школе.

В теоретическом плане автор расширяет возможности дальнейшего совершенствования
методики организации и проведения уроков гимнастики. В пособии достаточно подробно рас-
крыты место, задачи и содержание гимнастики в различном школьном возрасте. Все это рас-
сматривается во взаимосвязи с анатомическими и морфофункциональными характеристиками
учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.

В практическом плане автор предлагает готовые варианты поурочного, тематического
планирования и примерный план технологической карты урока гимнастики. Заслуживает вни-
мания раздел развития физических качеств средствами гимнастики.

Учебное пособие направлено на активизацию самостоятельной работы студентов, форми-
рованию творческого отношения к планированию и проведению уроков гимнастики в школе.

Учебное пособие предназначено для студентов обучающихся по образовательной
программе «бакалавриата», направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, направ-
ленность «Физкультурно-оздоровительная деятельность».

**УДК 373.3.016:796.4(075.8)
ББК 74.267.5я73**

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Введение	6
Глава 1. Урок физической культуры в школе	7
1.1. Виды и структура уроков физической культуры	7
1.2. Задачи уроков физической культуры	8
1.3. Урок гимнастики в школе	11
1.4. Структура урока гимнастики в школе	11
1.4.1. Подготовительная часть урока гимнастики	11
1.4.2. Основная часть урока	12
1.4.3. Заключительная часть	12
Вопросы для самоконтроля знаний по материалу 1 главы	13
Глава 2. Морфофункциональные характеристики обучающихся младшего, среднего и старшего школьного возраста	14
2.1. Морфофункциональные характеристики обучающихся младшего школьного возраста (1-4 класс)	14
2.2. Морфофункциональные характеристики обучающихся среднего школьного возраста	15
2.3. Морфофункциональные характеристики обучающихся старшего школьного возраста	17
Вопросы для самоконтроля знаний по материалу 2 главы	19
Глава 3. Место, задачи и содержание гимнастики в школьной программе	20
3.1. Гимнастика в младшем школьном возрасте	20
3.2. Гимнастика в среднем школьном возрасте	21
3.3. Гимнастика в старшем школьном возрасте	21
Вопросы для самоконтроля знаний по материалу 3 главы	22
Глава 4. Общие методические положения к проведению урока гимнастики	23
4.1. Методические особенности гимнастики	23
4.2. Методические особенности решения задач в подготовительной части урока гимнастики	24
4.3. Методика организации и решение задач в основной части урока гимнастики	33
4.3.1. Методические приемы обучения гимнастическим упражнениям	34
4.4. Методические особенности завершения урока гимнастики	43
Вопросы для самоконтроля знаний по материалу 4 главы	45
Глава 5. Методика планирования урока гимнастики в школе	46
5.1. Поурочное, тематическое планирование	46
5.2. Технологическая карта урока гимнастики	52
Вопросы для самоконтроля знаний по материалу 5 главы	66
Глава 6. Развитие физических качеств средствами гимнастики	67
6.1. Развитие силовых способностей	67
6.2. Развитие быстроты	72
6.3. Развитие ловкости	74
6.4. Развитие гибкости	76
Вопросы для самоконтроля знаний по материалу 6 главы	79
Глава 7. Уличная гимнастика и методические возможности ее реализации на уроках гимнастики	80
7.1. Парные и групповые акробатические упражнения в школьной программе	80
7.2. Упражнения силового «воркаута» на уроках гимнастики в школе	84
Вопросы для самоконтроля знаний по материалу 7 главы	86
Заключение	87
Литература	88
Приложение	90

ПРЕДИСЛОВИЕ

Переход высшего образования на двух/трех уровневую систему обучения значительным образом повлияло на структуру и содержание учебных планов педагогических вузов, обозначив круг решаемых педагогических задач и компетенций, которыми должен овладеть выпускник, освоивший программу бакалавриата. Изменения коснулись не только перечня дисциплин обязательного блока но и содержания данных дисциплин. Отдельным блоком представлены дисциплины базовых видов двигательной деятельности: гимнастика, лыжная подготовка, легкая атлетика, спортивные игры и плавание с методикой обучения. Количество часов, отводимое на реализацию базовых дисциплин теперь определяется вузом исходя из его возможностей: материальных, технических, кадровых и др., и не всегда эти возможности соответствуют месту дисциплины, ее значимости в формировании профессиональной готовности студентов к реализации различных направлений системы физического воспитания в образовательных учреждениях различного профиля. Все эти новшества коснулись и такой дисциплины как «Гимнастика с методикой обучения». Дисциплина, которая является наверно определяющей в блоке базовых видов двигательной деятельности. Здесь студенты впервые осваивают премудрости строевых и общеразвивающих упражнений, на практике осваивают организационные и методические формы проведения занятий по физической культуре, формируют умения и навыки практического выполнения различных двигательных действий и гимнастических упражнений, осваивают методики развития двигательных способностей.

Дисциплина «Гимнастика с методикой обучения» направлена на формирование следующих **профессиональных компетенций:**

ОПК-1 – способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

ОПК-3 – способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;

ОПК-7 – способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

Цель пособия: сформировать у студентов готовность профессионально реализовывать на практике эффективные организационные и методические формы проведения уроков гимнастики, используя современные образовательные технологии, обеспечивающие возможность решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания.

Решаемые с помощью пособия задачи:

1. Провести анализ и раскрыть теоретико-методические и практические аспекты существующих организационно-методических форм проведения уроков физической культуры в школе.
2. Определить наиболее эффективные формы и методы организации учебного процесса на занятиях гимнастикой в школе.
3. Определить место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах.
4. Освоить основные методические положения планирования и проведения уроков гимнастики в школе.
5. Овладеть современными технологиями обучения гимнастическим упражнениям и развития физических качеств средствами гимнастики.

Требования к результатам подготовки бакалавра

Материал, изложенный в учебном пособии, позволит студентам бакалаврам, магистрантам, преподавателям физической культуры:

знать:

- место гимнастики в системе физического воспитания школьников;
- методические особенности гимнастики;
- гимнастическую терминологию;
- задачи решаемые в младшем, среднем и старшем школьном возрасте;
- структуру урока гимнастики, методические особенности его проведения;

уметь:

- пользоваться гимнастической терминологией в процессе учебных занятий;
- планировать и методически обеспечивать учебный процесс на уроках гимнастики;
- решать на уроках гимнастики образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи;
- развивать физические качества средствами гимнастики;

владеть:

- технологией планирования учебного процесса по гимнастике в школе;
- средствами и методами обучения и организации различных форм учебных занятий гимнастикой в школе;
- средствами и методами развития физических качеств;

иметь опыт:

- проведения как отдельных фрагментов урока гимнастики, так и всего урока в целом;
- подбора средств и методов для решения поставленных на уроке задач;
- планирования учебного процесса по гимнастике в школе.