

УДК 796.413/.418:371.13(024):796. 077.5(075.8)

ББК 75.6

Т 464

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент *Кузьменко М.В.*

кандидат педагогических наук, доцент *Причалов М.А.*

Тихонов В.Н., Лепешкина С.В., Орлова Л.М. Технология урока гимнастики в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры, обучающихся по специальности 032101 «Физическая культура и спорт»/ В.Н. Тихонов., С.В. Лепешкина, Л.М. Орлова: Моск.гос.акад.физ.культуры. – Малаховка: 2011. – 116 с. ил. Библиогр.: с. 114-116.

В учебном пособии авторами представлены:

- содержание уроков гимнастики в общеобразовательной школе;
- содержание уроков с элементами спортивной гимнастики в начальных классах;
- методика обучения основным элементам на гимнастических снарядах и страховка;
- анализ урока гимнастики.

Рекомендовано Учебно-методическим объединением по образованию в области физической культуры и спорта в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101 «Физическая культура и спорт»

Одобрено и утверждено научно-методическим советом МГАФК в качестве учебного пособия

© В.Н. Тихонов, С.В. Лепешкина, Л.М. Орлова, 2011

© Московская государственная академия физической культуры, 2011

ВВЕДЕНИЕ	6
1. УРОК ГИМНАСТИКИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ	11
1.1. Структура урока	12
2. СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ УРОКА ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ	13
6 -7 лет (1 класс)	13
7-8 лет (2 класс)	16
8 - 9 лет (3 класс)	17
9 -10 лет (4 класс)	19
11-12 лет (5-7 класс)	19
13 -14 лет (8 класс)	21
14 -15 лет (9 класс)	22
15 - 17 лет – юноши (10 - 11 класс)	24
15-16 лет – девушки (10 класс)	24
16 -17 лет – девушки (11 класс)	25
3. УРОКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ	26
3.1. Структура урока	26
4. ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УРОКОВ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ	27
4.1 Первый класс	27
4.2. Второй класс	28
4.3. Третий класс	29
4.4. Четвертый класс	30
5. ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АЭРОБИКИ	31
5.1. Первый класс	32
5.2. Второй класс	33
5.3. Третий класс	37
5.4. Четвертый класс	38

6. ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	41
6.1. Первый класс	41
6.2. Второй класс	43
6.3. Третий класс	44
6.4. Четвертый класс	48
7. УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ, СТРАХОВКА И ПОМОЩЬ	48
7.1. Гимнастическая терминология	48
7.2. Упражнения на низких брусьях	50
7.3. Акробатические упражнения	52
7.4. Упражнения на низкой перекладине	55
7.5. Опорные прыжки	56
7.6. Упражнения на гимнастическом бревне	59
8. УПРАЖНЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЮНОШЕЙ	61
8.1. Акробатика	66
8.2. Конь с ручками	61
8.3. Кольца	68
8.4. Опорный прыжок	71
8.5. Брусья	72
8.6. Перекладина	75
9. МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ МАХОВЫМ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ	79
9.1. Основные способы размахивания	80
9.2. Методика обучения размахиванию изгибами	81

9.3. Методика обучения размахиванию подтягиванием	83
9.4. Методика обучения подъёму разгибом на низкой перекладине	86
9.5. Методика обучения подъёму разгибом на высокой перекладине	88
10. УПРАЖНЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕВУШЕК	90
10.1. Опорный прыжок	90
10.2. Брусья	91
10.3. Страховка и помощь при выполнении подъёма переворотом на брусьях разной высоты	95
10.4. Бревно	97
10.5. Акробатика	101
11. АНАЛИЗ УРОКА ГИМНАСТИКИ	104
11.1. Сущность педагогического анализа урока гимнастики	104
11.2. Анализ конспекта урока	105
11.3. Анализ методики урока гимнастики	106
11.4. Методика воспитания физических качеств	110
11.5. Нагрузка на уроке гимнастики	112
11.6. Воспитательная работа педагога	113
11.7. Выводы и предложения	113
Общие требования к анализу урока гимнастики	113
Рекомендуемая литература	114