

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Волгоградская государственная академия физической культуры»

---

Кафедра теории и методики гимнастики

**Анцыперов В. В.**

## **УРОК ЗАНИМАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**

**Учебно-методическое пособие**



Волгоград – 2011

ББК 74.200.54  
А 743

Рецензенты: д.п.н., профессор Фомина Н.А.  
к.п.н., доцент Лалаева Е.Ю.

Рекомендовано к изданию решением учебно-методического совета ФГОУВПО «ВГАФК» в качестве учебно-методического пособия.

**А 743** Анцыперов В.В.  
**Урок занимательной гимнастики:** учебно-методическое пособие. –  
Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2011. – 69 с.

В учебно-методическом пособии приводятся разнообразные средства необходимые для решения задач урока, в частности; подвижные игры и эстафеты, строевые и общеразвивающие упражнения, организация и методика их обучения и выполнения и рекомендовано студентам обучающимся по специальностям 032100 «Физическая культура», 050706 "Педагогика и психология", 08057 «Менеджмент организации» и специалистов по физической культуре и спорту.

ББК 74.200.54

© Анцыперов В.В., 2011  
© ФГОУВПО «Волгоградская государственная  
академия физической культуры, 2011

## С О Д Е Р Ж А Н И Е

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>5</b>
<b>УРОК И ЕГО ОСОБЕННОСТИ.....</b>	<b>6</b>
Задачи урока гимнастики.....	6
<b>Основные требования к организации и проведению подвижных игр.....</b>	<b>7</b>
<b>ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА .....</b>	<b>9</b>
<b>Игровые задания для активизации внимания и повышения эмоционального состояния .....</b>	<b>9</b>
Задания, выполняемые на месте.....	9
Задания, выполняемые в движении.....	11
<b>Различные варианты ходьбы.....</b>	<b>12</b>
Ходьба с движениями руками.....	13
Комбинированные упражнения в движении.....	14
<b>Прыжки и разновидности прыжков.....</b>	<b>14</b>
<b>Бег и его разновидности.....</b>	<b>15</b>
Задания, выполняемые во время бега.....	15
<b>ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ УРОКА .....</b>	<b>16</b>
Подвижные игры и эстафеты.....	17
Упражнения на координацию.....	22
Упражнения на сохранение равновесия.....	24
Методические указания по проведению игровых заданий....	26
<b>Общеразвивающие упражнения без предметов.....</b>	<b>27</b>
Игровые задания для активизации внимания.....	27
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.....	29
Упражнения для мышц туловища.....	30
Упражнения для мышц ног.....	31
Упражнения для мышц всего тела.....	32
Усложненный комплекс общеразвивающих упражнений.....	33
<b>Парные и групповые упражнения.....</b>	<b>34</b>
Общая характеристика упражнений.....	34
Методические рекомендации.....	35
<b>Практический материал.....</b>	<b>35</b>
Игровые поединки в парах.....	35
Парные упражнения для рук и плечевого пояса.....	37
Упражнения для шеи и туловища.....	38
Упражнения для ног.....	39
<b>Упражнения с предметами .....</b>	<b>40</b>
Комплекс базисных упражнений с эластичной лентой.....	40
Игровые задания и упражнения на гимнастической скамейке..	41
Упражнения с партнером на гимнастической стенке.....	44
Игровые задания с гимнастической палкой.....	44
Упражнений с мячом.....	45

Передвижения с партнером.....	45
Игровые задания в парах.....	46
<b>Акробатические упражнения.....</b>	<b>47</b>
Парные и групповые упражнения.....	48
Парные упражнения для мужчин.....	49
Упражнения для трех мужчин.....	51
Парные упражнения для женщин.....	52
Индивидуальные упражнения.....	53
Пирамиды для женщин.....	54
Пирамиды для мужчин .....	54
<b>ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА.....</b>	<b>56</b>
Игровые задания .....	56
Дыхательная гимнастика .....	59
Техника выполнения дыхательных упражнений.....	66
<b>Литература.....</b>	<b>68</b>