

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методике 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

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
УРОК И ЕГО ОСОБЕННОСТИ.....	6
Задачи урока гимнастики.....	6
Основные требования к организации и проведению подвижных игр.....	7
ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА	9
Игровые задания для активизации внимания и повышения эмоционального состояния	9
Задания, выполняемые на месте.....	9
Задания, выполняемые в движении.....	11
Различные варианты ходьбы.....	12
Ходьба с движениями руками.....	13
Комбинированные упражнения в движении.....	14
Прыжки и разновидности прыжков.....	14
Бег и его разновидности.....	15
Задания, выполняемые во время бега.....	15
ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ УРОКА	16
Подвижные игры и эстафеты.....	17
Упражнения на координацию.....	22
Упражнения на сохранение равновесия.....	24
Методические указания по проведению игровых заданий....	26
Общеразвивающие упражнения без предметов.....	27
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
Парные и групповые упражнения.....	34
Общая характеристика упражнений.....	34
Методические рекомендации.....	35
Практический материал.....	35
Игровые поединки в парах.....	35
Парные упражнения для рук и плечевого пояса.....	37
Упражнения для шеи и туловища.....	38
Упражнения для ног.....	39
Упражнения с предметами	40
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
Акробатические упражнения.....	47
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
ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА.....	56
Игровые задания	56
Дыхательная гимнастика	59
Техника выполнения дыхательных упражнений.....	66
Литература.....	68