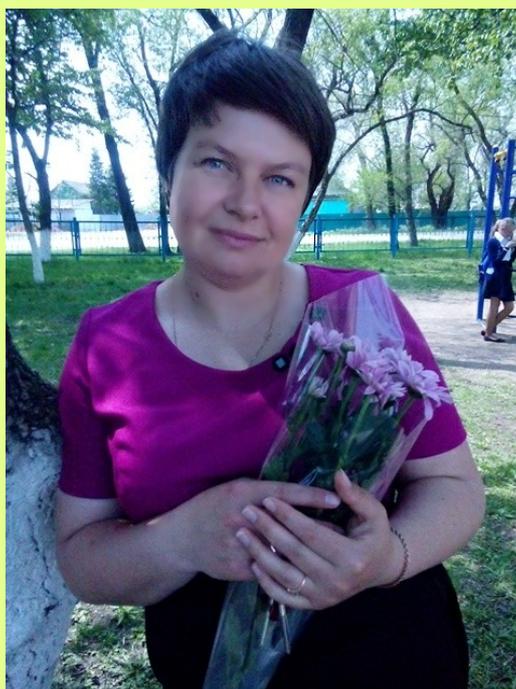


Областное государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт повышения квалификации педагогических работников»
(ОГАОУ ДПО «ИПКПР»)

Техника и методика обучения основным гимнастическим упражнениям в урочной и во внеурочной деятельности



*Из опыта работы
Старовой Дарьи Александровны,
учителя физической культуры
МКОУ «СОШ с. Биджан»*

Биробиджан, 2017

Техника и методика обучения основным гимнастическим упражнениям в урочной и во внеурочной деятельности : из опыта работы Дарьи Александровны Старовой, учителя физической культуры МКОУ «СОШ с. Биджан». – Биробиджан : ОГАОУ ДПО «ИПКПР», 2017. – 34 с.

Сборник «Техника и методика обучения основным гимнастическим упражнениям в урочной и во внеурочной деятельности» рекомендован к печати и практическому применению в образовательных организациях Еврейской автономной области решением редакционно-издательского совета ОГАОУ ДПО «ИПКПР» от 28 апреля 2017 года

Составитель:

Н.И. Ленская, старший преподаватель кафедры общего образования и воспитания ОГАОУ ДПО «ИПКПР»

Ответственный за выпуск:

Е.Л. Корниенко, зав. редакционно-издательским отделом ОГАОУ ДПО «ИПКПР»

Компьютерная верстка:

Т.Н. Серга, технический редактор ОГАОУ ДПО «ИПКПР»

В настоящем сборнике изложены техника и методика обучения основным гимнастическим упражнениям, формирующим двигательные умения и навыки, имеющим значение для общей двигательной и спортивной подготовки занимающихся.

Реализация используемых гимнастических упражнений способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств, сохранению и укреплению здоровья обучающихся, привитию интереса к гимнастике и основам акробатики.

Материалы сборника могут быть использованы учителями физической культуры, тренерами-преподавателями ДЮСШ, педагогами дополнительного образования по гимнастике в урочной и во внеурочной деятельности.

© 2017

Содержание

Слово о педагоге.....	4
Техника и методика обучения основным гимнастическим упражнениям в урочной и во внеурочной деятельности.....	6
Приложение 1. Комплексы гимнастических упражнений, направленных на всестороннее развитие и укрепление организма.....	28
Приложение 2. Положение о проведении соревнований по спортивной гимнастике среди обучающихся 5-11 классов «Гимнастическая тропинка».....	31