**ЮРКОВА ЕЛЕНА АНАТОЛЬЕВНА,**

**«Зерек» колледжінің дене шынықтыру пәні мұғалімі.**

**Қостанай облысы, Қостанай қаласы**

**661127400640**

**УПРАЖНЕНИЯ-ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**1.Общие сведения**

**Курс, группа**: 2 курс

**Тип занятия:** практический

**2. Цель:** познакомить с составлением комплексов ОРУ для разных возрастных групп..

**Задачи**

Образовательная:познакомить с алгоритмом составления комплекса ОРУ для старшей группы; правилами записи упражнений.

Развивающая: развивать умение принимать основные стойки и составлять комплекс ОРУ для старшей группы.

Воспитательная: воспитывать коммуникативность, организованность

**3. Ожидаемый результат:**

обучающиеся будут знать основные стойки и положения рук , уметь составлять комплекс ОРУ для старшей группы.

**4.Необходимые ресурсы:** Типовая учебная программа дошкольного воспитания и обучения, видео « Выполнение ОРУ в старшей группе», схемы основных положений стое, основных положений рук.

Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет» .

Лескова Г.П., Буцинская П.П., Васюкова Л.С. «Общеразвивающие упражнения в детском саду».

Залетаев И.П., Полиевский С.А. «Общеразвивающие упражнения».

Попова Е.Г. «Общеразвивающие упражнения».

**5. Ход занятия**

**I.** Приветствие, проверка отсутствующих и готовности аудитории , цели и задачи урока, план проведения урока

**II.** Тест «Техника физических упражнений»

Вопрос № 1Что такое техника физических упражнений?  
a)Способ выполнения движения, с помощью которого решается двигательная задача   
b) готовность к действию  
c) путь движущей части тела  
d) величина пути перемещения частей тела  
e) движения, которые выполняются с ярко-выраженной силой

Вопрос № 2.Что такое выразительность движения?  
a) движения с постепенно изменяющимся мышечным напряжением, постепенным ускорением или замедлением  
b) движения, выполняемые с ярко-выраженной силой, скоростью  
c) степень соответствия требованиям двигательной задачи  
d) выражение психического состояния ребенка через выполнение упражнений с эмоциональным отражения замысла: мимики, экспрессии  
e) движения, отличающиеся отсутствием или минимумом лишних движений и минимально необходимыми затратами энергии

Вопрос № 3.К какой характеристики относится точность движения?  
a) к временным  
b) к качественным  
c) к пространственным   
d) к гигиеническим  
e) нет верного ответа

Вопрос № 4. Что такое плавные движения?  
a) движения с постепенно изменяющимся мышечным напряжением, постепенным ускорением или замедлением  
b) выражение психического состояния ребенка через выполнение упражнений с эмоциональным отражением замысла  
c) движения, отличающиеся отсутствием или минимумом лишних движений и минимально необходимыми затратами энергии  
d) движения, выполняемые с ярко-выраженной силой, скоростью   
e) степень соответствия требованиям двигательной задачи

5. Что такое энергичные движения?

a) движения, с ярко-выраженной силой, скоростью  
b) степень соответствия требованиям двигательной задачи  
c) движения, отличающиеся отсутствием или минимумом лишних движений и минимально необходимыми затратами энергии  
d) движения с постепенно изменяющимся мышечным напряжением, постепенным ускорением или замедлением  
e) нет правильного ответа

Вопрос № 6. Что такое амплитуда движений?

a)путьдвижущей части тела или предмета  
b) выражает готовность к действию  
c) движения, выполняемые с ярко-выраженной силой  
d) степень соответствия требованиям двигательной задачи  
e) величина пути перемещения частей тела

Вопрос № 7. Что выделяют в траектории движения?

a) амплитуду движений  
b) направление движений  
c) форму  
d) все ответы верны  
e) нет верного ответа

**III Основные стойки и положения рук при выполнении ОРУ.**

Стойка – вертикальное положение тела с различным положением рук и ног.

Практическая часть. Показ стоек, выполнение стоек по показу педагога

А Основная стойка (о.с.)

Б Стойка ноги врозь

В Узкая стойка ноги врозь

Г Широкая стойка ноги врозь

Д Стойка скрестно

Е Стойка ноги врозь правой (левой)

Ж Стойка на правом (левом) колене

З Стойка на коленях

А Руки на пояс

Б Руки перед грудью

В Руки к плечам

Г Руки за голову

Д Руки перед собой

Е Руки за спину

Ж Руки согнутые вперёд

З Руки согнутые назад

И Руки согнутые в стороны

Алгоритм составления комплекса общеразвивающих упражнений

( ОРУ)

1-упражнения для головы ( руки и голова);

2- упражнения для рук и плеч ;

3- упражнения для спины (повороты , наклоны );

4- упражнения для бедра, колен (приседания, сгибания колен);

5- упражнения для стоп ( прыжки).

Комплекс без предметов

1. И.п.: о.с., руки внизу. 1-поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, одновременно посмотреть на руки; 2-опустить руки через стороны; .и.п. 3- поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, одновременно посмотреть на руки; 4-и.п.;(8 раз).

2. И.п.: узкая стойка , руки на поясе.1- руки в стороны; 2-и.п.; 3- руки в стороны; 4-и.п.; (8 раз).

3. И.п: ноги врозь, руки на поясе. 1-наклониться вперед, коснуться пола между носками ног; 2- и.п. ; 3-наклониться вперед, коснуться пола между носками ног; 4- и.п. ; (8 раз).

4. И.п.: ноги врозь, руки внизу. 1-присесть, руки вынести вперед; 2-встать и.п.; 3-присесть, руки вынести вперед; 4-встать, и.п. (8раз).

5. И.п.: узкая стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой ( 3 раза по 10 прыжков ).

**IV.Работа в группах.** Составить и провести комплекс ОРУ без предметов для воспитанников старшей группы.

Дескрипторы.

Соответствие упражнений возрасту и ТУП.

Последовательность выполнения упражнений ( алгоритм упражнений)

Соответствие количества упражнений возрастной группе.

Соответствие дозировки упражнений возрастной группе

Правильная запись ОРУ

Взаимодействие участников в группе

Четкая подача команд.

Правильное выполнение комплекса.

**V.Домашнее задание**. Составить комплекс ОРУ с предметами для воспитанников старшей группы.

Дескрипторы.

Соответствие упражнений возрасту и ТУП.

Соответствие предметов возрасту детей.

Последовательность выполнения упражнений ( алгоритм упражнений)

Соответствие количества упражнений возрастной группе.

Соответствие дозировки упражнений возрастной группе.