

Подготовительная	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Последовательность использования методов и приемов при обучении ОРУ

1 этап обучения	2 этап обучения	3 этап обучения
1.Название упражнения 2.Целостный показ без объяснения 3.Показ с объяснением 4.Распоряжение к принятию и.п. 5.Проверка и.п. 6.Распоряжение к началу выполнения упражнения 7.Выполнение упражнения 8.Указания по ходу выполнения 9.Распоряжение к окончанию выполнения упражнения 10.Указания с целью оценки выполнения, поощрения	1.Название упражнения 2..Показ с объяснением или объяснение 3..Распоряжение к принятию и.п. 4.Проверка и.п. 5.Распоряжение к началу выполнения упражнения 6.Выполнение упражнения 7.Указания по ходу выполнения 8.Распоряжение к окончанию выполнения упражнения 9.Указания с целью оценки выполнения. поощрения	1.Название упражнения 2. Распоряжение к принятию и.п. 3. Проверка и.п. 4. .Распоряжение к началу выполнения упражнения 5. Выполнение упражнения 6 Указания по ходу выполнения 7. Распоряжение к окончанию выполнения упражнения 8. Указания с целью оценки выполнения, поощрения Используется показ, проведение ОРУ ребенком

1. Строевые упражнения

Совместные действия занимающихся в том или ином строю;
строй – размещение занимающихся для совместных действий

Строевые упражнения	понятие	виды	способы
Построения	Действия детей для размещения в том или ином строю	-В колонну -В шеренгу -Парами -В круг, полукруг -В рассыпную	
Перестроения	Переход из одного строя в другой	-Из колонны по одному в колонну по два, три, четыре -В круг, несколько кругов -Из шеренги по одному в две, три, четыре шеренги	На месте и в движении

		и т.д.	
Повороты	Изменение положения относительно плоскости тела	-Направо и налево -Вполоборота направо (налево) -Кругом	Переступанием Прыжком По разделениям
Размыкания и смыкания	Увеличение (уменьшение) интервала или дистанции строя	-Вправо, влево -От середины вправо, влево -Вперед, назад -К центру, то центра	Обычный шагом Скрестный шагом Прыжком Бегом

Правило подачи команд:

Направление - дистанция – способ –
- указание действия

Пример: вперед на два шага сомкнись!

2. Техника и терминология исходных положений.

Исходное положение — положения тела, рук, ног перед началом выполнения упражнения.

Стойки

Исходное положение «стоя» — вертикальное положение тела (голова вверх или вниз) принято называть стойкой. Различают стойки с прямыми и согнутыми ногами.

Стойки с прямыми ногами

Основная стойка — пятки вместе, носки врозь (слегка развернуты).

Стойка ноги сомкнуты — носки и пятки вместе.

Стойка ноги слегка расставлены — на ширину ступни.

Стойка ноги врозь — ноги расставлены на ширину плеч, шага.

Стойка ноги шире плеч — ноги широко разведены, носки слегка развернуты.

Стойка ноги врозь, правая (левая) впереди — ноги на ширине ступни, шага, носки слегка развернуты.

Стойка ноги сомкнуты — носки и пятки вместе.

Стойка ноги скрестно — одна нога находится перед другой скрестно и касается колена опорной ноги, ступни параллельно на расстоянии 10 — 15 см.

Стойка пятки врозь — носки сомкнуты, пятки разведены.

Стойка правой (левой) вольно — правая (левая) нога отставлена в сторону на шаг (ширину плеч), на нее перенесена тяжесть тела (или тяжесть тела распределена на обеих ногах).

Узкая стойка ноги врозь правой (левой) — ноги расставлены на расстояние уже плеч, правая (левая) находится впереди.

Стойка в линию правой (левой) — одна ступня впереди другой, касаясь пяткой носка.

Стойка на правой (левой) — стойка на одной ноге.

Стойки с согнутыми ногами

Стойка на коленях — колени, голени и носки опираются о пол всей длиной, носки вытянуты.

Стойка на правом (левом) колене — одна нога коленом, голенью и носком опирается о пол, другая выставлена вперед, согнута в колене, ступня на полу; бедро опорной ноги и голень выставленной вперед ноги перпендикулярны полу.

Седы

Сед — положение «сидя на полу» (на снаряде). Различают седы с прямыми и согнутыми ногами.

Седы с прямыми ногами

Сед — положение «сидя на полу» (снаряде), ноги прямые, носки сомкнуты и оттянуты, руки касаются опоры (или в другом положении). Для рук упор сзади.

Сед с захватом — положение «сидя на полу», ноги прямые, носки сомкнуты и оттянуты, туловище и голова наклонены к ногам, руки захватывают голеностопные суставы.

Сед ноги врозь — положение «сидя», ноги расставлены в стороны на 30—40°, носки оттянуты. Для рук упор сзади.

Сед углом — положение «сидя», вытянутые вперед и вверх прямые ноги образуют с туловищем прямой угол, голова держится прямо. Для рук упор сзади.

Сед углом ноги врозь — положение «сидя», прямые ноги подняты вперед в стороны. Для рук упор сзади.

Сед согнувшись — ноги подняты до вертикального положения, носки оттянуты. Для рук упор сзади.

Сед согнувшись, с захватом — ноги подняты до вертикального положения, носки оттянуты, туловище, голова наклонены к ногам, руки захватывают голеностопные суставы (ноги захватом притягиваются к туловищу, голова наклонена).

Седы с согнутыми ногами

Сед на пятках — положение «сидя» на обеих пятках, голени и носки опираются о пол, туловище держится вертикально, руки на поясе.

Сед на пятках с наклоном — то же положение, но туловище наклонено вперед до касания пола вытянутыми руками.

Сед на пятках с наклоном назад — то же положение, но туловище наклонено назад.

Сед на правой (левой) пятке — туловище на правой (левой) пятке, левая (правая) нога прямая.

•

Сед на правой (левой) пятке с наклоном — туловище на правой (левой) пятке, левая (правая) нога прямая, туловище наклонено вперед до касания пола вытянутыми руками.

Сед на правой (левой) пятке с наклоном назад — то же положение, туловище отклонено назад.

Сед на правой (левой) пятке с захватом — туловище на правой (левой) пятке, левая (правая) нога прямая, туловище и голова наклонены к ноге, руки захватывают голеностопный сустав левой (правой) ноги.

Сед на бедре — тяжесть тела находится на правом (левом) бедре согнутой ноги, левая (правая) нога прямая, руки подняты в левую (правую) сторону.

Сед, согнув ноги в коленях, — ноги согнуты в коленях, ступни сомкнуты на полу.

Сед ноги скрестно правой (левой) — ноги «по-турецки» согнуты в коленях, правая (левая) нога на левой (правой). Руки на поясе.

Сед на скамейке продольно — положение «сидя» на скамейке спиной к длинной стороне, ноги согнуты, ступни на полу, упор кисти на заднем краю скамейки.

Сед на скамейке поперечно — положение «сидя» верхом на скамейке, ноги согнуты, ступни на полу, руки на поясе.

Приседы

Приседы — положение на согнутых ногах, опора на носках, колени в стороны.

Присед — полное сгибание ног, опора на носках, колени в стороны, положение рук любое, выполняется из основной стойки.

Присед на всей ступне — полное сгибание ног, опора на всей ступне, колени в стороны.

Полуприсед — приседание, выполняемое на половину амплитуды, опора на носках, руки вперед.

Круглый присед (полуприсед) — приседание на носках, колени вместе, туловище согнуто (полусогнуто) вперед, голова опущена, руки вытянуты вперед.

Полуприсед с наклоном — приседание на половину амплитуды, туловище наклонено вперед, руки отведены назад (образный термин — «старт пловца»),

Присед (полуприсед) на правой (левой) — приседание на правой (левой) ноге, левая (правая) нога поднята вперед, руки на поясе.

Присед на правой (левой) с захватом — то же положение, захват руками за голеностопный сустав левой (правой) ноги.

Присед пружиня (пружинный) — приседание, выполняемое с добавочными пружинящими движениями после незначительного разгибания ног с последующим их полным сгибанием.

Наклонный присед (полуприсед) — приседание, при выполнении которого туловище наклонено назад. При этом бедра, туловище и голова на одной прямой линии, руки вытянуты вдоль туловища.

Выпады

Выпад — движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги в разных направлениях (вперед, назад, в стороны).

Выпад правой (левой) — выставление правой (левой) ноги вперед с одновременным сгибанием ее таким образом, чтобы колено находилось на уровне носка, левая (правая) нога прямая (носок слегка развернут наружу), туловище поддерживается вертикально, голова прямо, руки на поясе.

Глубокий выпад правой (левой) — выставление правой (левой) ноги вперед (с максимальным разведением ног).

Выпад правой (левой) назад (наружу, внутрь) — выставление согнутой ноги назад (наружу или внутрь).

Выпад вправо (влево) — выставление согнутой ноги в сторону, ступни сохраняют положение основной стойки.

Выпад вправо (влево) с наклоном — соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки скрещиваются перед коленом выставленной ноги.

Наклонный выпад вправо (влево) — выставление согнутой ноги вправо (влево), одновременный наклон туловища вправо (влево), руки вверх.

Выпад левой (правой) вправо (влево) — выставление левой ноги вправо, руки в стороны.

Упоры

Упор — положение туловища с опорой на руки и какую-либо часть тела.

Упор стоя согнувшись — туловище согнуто в тазобедренных суставах, ноги прямые, ладони касаются опоры. Угол наклона туловища по отношению к опоре больше 45°.

Упор присев — присев, колени вместе, руки опираются о пол около носков спереди — снаружи, голова держится прямо.

Упор на коленях — тело опирается на кисти рук и ноги, согнутые в коленях; колени, голени и носки опираются о пол всей длиной, носки вытянуты, голова вперед.

Упор на правом (левом) колене — неопорная нога отведена назад.

Упор на правом (левом) колене с захватом — упор, при котором неопорная нога захватывается свободной рукой за носок и сгибается в колене.

Упор на правом (левом) колене одноименный — опора правой рукой и правым коленом.

Упор на правом (левом) колене разноименный — опора правой рукой и левым коленом.

Упор на правом (левом) колене боком — туловище обращено к опоре боком, левая (правая) нога отведена в сторону.

Упор лежа — положение «лежа» грудью к опоре, опора на руки и носки ног, угол между туловищем и плоскостью опоры менее 45°.

Упор лежа на бедрах — туловище максимально прогнуто, опора на руки, бедра касаются опоры или лежат на ней.

Упор лежа на бедрах и предплечьях — опора на бедрах и предплечьях.

Упор лежа кольцом — положение «лежа» на бедрах, согнутые ноги касаются головы.

Упор лежа полукольцом — положение «лежа» на бедрах, согнутые ноги не касаются головы.

Упор лежа кольцом, правой (левой) ногой — положение «лежа» на бедрах, одна нога касается головы.

Упор лежа на предплечьях — опора на предплечья и ноги, носки оттянуты, голова прямо.

Упор лежа сзади — туловище обращено к опоре спиной, опора на руки, носки оттянуты.

Упор сзади на предплечьях лежа — туловище обращено к опоре спиной, опора на предплечья и ноги, носки оттянуты, голова прямо.

Упор сзади на предплечьях сидя — положение «сидя», опора на предплечья.

Упор правым (левым) боком лежа — опора на одну руку и носки, туловище обращено боком к опоре, другая рука вытянута вдоль туловища.

Наклоны

Наклон — сгибание туловища в тазобедренных суставах в разных направлениях (вперед, назад, в стороны).

Наклон — сгибание туловища вперед в тазобедренных суставах с полной амплитудой, руки касаются пола около носков.

Наклон с захватом — то же упражнение, руки захватывают голеностопные суставы.

Полунаклон ~ туловище слегка наклонено вперед (на половину амплитуды на 45° выше горизонтали).

Наклон прямым туловищем — наклон вперед, туловище сохраняет прямое положение.

Наклон прогнувшись ~ наклон вперед с прогнутым туловищем, руки в стороны, голова приподнята.

Наклон вперед — книзу — туловище наклонено под углом 45° к полу.

Наклон назад — прогибание туловища назад.

Наклон назад прямым туловищем — наклон, при котором прямое туловище отклоняется назад, голова приподнята.

Наклон назад, касаясь правой (левой) — наклон назад, правая (левая) рука касается пола.

Наклон в широкой стойке прямым туловищем — наклон вперед прямым туловищем, руки в стороны, смотреть вперед.

Наклон в широкой стойке, прогнувшись — наклон вперед, туловище прогнуто, руки в стороны, смотреть вперед.

Наклон вправо (влево) — сгибание туловища в правую (левую) сторону, смотреть вперед.

Пружинающийся наклон — наклон вперед, выполняемый несколькими движениями при неполном выпрямлении туловища между наклонами.

Наклон расслабленно — наклон, при котором тело без напряжения, как бы падая, сгибается вперед (или в другом направлении).

Наклон расслабленно влево — из стойки ноги врозь, наклон расслабленно влево.

Наклон последовательно (последовательный) — туловище сгибается последовательным включением отдельных суставов в разных направлениях.

Исходные положения «лежа»

Лежа на спине — прямые ноги сомкнуты, носки слегка развернуты, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз. Чтобы занять это положение, нужно сначала сесть, а затем лечь.

Лежа на животе (груди) — прямые ноги сомкнуты, носки вытянуты, согнутые руки касаются опоры, ладони лежат перед собой одна на другой. Чтобы принять положение «лежа» на животе по команде «Ложись!», надо выставить правую ногу на полшага вперед, быстро опуститься на левое колено, затем, опираясь на левую руку, лечь на пол. Ноги сомкнуть, носки оттянуть, руки вытянуть вдоль туловища. По команде «Встать!» нужно быстро подняться и принять положение «смирно».

Лежа на животе прогнувшись — тело максимально прогнуто, руки вытянуты вверх—наружу, ноги и голова приподняты.

Лежа на животе с опорой коленом — положение «лежа» с опорой на грудь и одно колено, неопорная нога отведена назад, руки подняты в стороны.

I *Лежа на животе кольцом* — положение лежа на бедрах с касанием носками головы, руки в упоре о пол. *Лежа на животе кольцом правой (левой)* — касание головы правой (левой) ногой.

Лежа на животе кольцом с разноименным захватом — захват левой рукой правой ноги.

Лежа на животе полукольцом — нет касания головы ногами, упражнение выполняется с неполной амплитудой.

Лежа правым (левым) боком — положение «лежа» с опорой одним боком, ноги сомкнуты, прямые руки вверх.

Лежа левым боком с опорой предплечьем, правую руку в сторону — ноги сомкнуты, опора на левое предплечье.

Направление движения ногами

Направление движения ногами определяется по отношению к туловищу независимо от его положения в пространстве.

Движения ног в лицевой плоскости: правую в сторону на носок; правую в сторону — книзу; правую в сторону; правую в сторону — кверху; правую кверху.

Движения ног в боковой плоскости: левую вперед на носок; левую вперед—книзу; левую вперед; левую вперед—кверху; левую назад на носок; левую назад—книзу; левую назад.

Разноименные движения ног: правую влево; правую влево —книзу. Для обозначения сгибания ног в коленном суставе применяется термин «согнуть» и указывается нога (например, согнуть правую — стопа находится у голени опорной ноги).

Сгибание ног в лицевой плоскости: согнуть правую назад, колено в сторону; согнуть правую в сторону.

Сгибание ног в боковой плоскости: согнуть правую (стопа у голени опорной ноги); согнуть правую вперед; согнуть правую назад.

Выставление ноги на носок: правую на носок в сторону.

Выставление ноги на всю ступню (на полный шаг) — правую (левую ногу) на шаг в сторону (вперед, назад). Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги.

Шаг с перенесением тяжести тела на выставленную ногу — шаг правой (левой) вперед (назад, в сторону) или вперед —наружу.

Положения рук и движения ими

Руки вниз — руки опущены вдоль туловища, кисти обращены ладонями внутрь, пальцы согнуты, плечи отведены слегка назад.

Руки вперед — прямые руки подняты на высоту и ширину плеч, пальцы сомкнуты, ладони обращены друг к другу.

Руки вверх — прямые руки подняты вверх на ширину плеч и отведены назад до отказа, ладони обращены внутрь.

Руки в стороны — прямые руки подняты на высоту плеч, слегка отведены назад, ладони обращены вниз.

Руки на пояс — кисти рук опираются о гребень подвздошной кости четырьмя пальцами вперед, локти и плечи отведены назад так, чтобы лопатки сохраняли нормальное положение.

Руки назад — прямые руки отведены назад до отказа на ширине плеч, ладони внутрь.

Руки слегка согнуты — незначительное, едва заметное сгибание рук в локтевых суставах со свободной кистью.

Руки полусогнуты — сгибание выражено отчетливо.

Руки на бедрах — руки слегка согнуты в локтях. Кисти свободно лежат на бедрах, локти отведены назад.

Руки перед грудью — согнутые в локтях руки подняты так, чтобы кисти были продолжением предплечья, ладони обращены книзу, локти на высоте плеч.

Руки перед собой, правая (левая) сверху — согнутые в локтях руки находятся перед грудью на высоте плеч, одно предплечье над другим (кисти могут быть сжаты в кулак).

Руки на голову — повернутые вниз ладони кладутся на голову, пальцы и кисти вытянуты, локти отведены назад.

Руки за голову — согнутые руки расположены так, чтобы пальцы касались затылка, локти отведены назад, ладони обращены вперед.

Руки над головой — согнутые руки подняты вверх, пальцы сцеплены «в замок» над головой.

Руки к плечам — согнутые в локтях руки касаются пальцами середины отведенных назад плеч, локти у туловища.

Руки за спину — согнутые в локтях руки обхватывают предплечья так, что пальцы касаются локтей, а руки касаются спины.

Руки за спину, кисть «в замок» — руки слегка согнуты в локтях, кисти соединены, повернуты ладонями наружу.

Руки за спину, кисть на кисть — руки за спиной согнуты в локтях, кисть на кисть.

Круговые движения

Круг — круговые движения рук, ног, туловища, головы по окружности на 360°.

Дуга — движение, выполняемое менее чем на 360° по окружности. *Мах* — резкое движение ногами, руками в каком-либо направлении с полной амплитудой.

Положение кисти и движения ею

Обычное положение кисти — на одной прямой с рукой, пальцы выпрямлены.

Кисть в кулаке (кулаках) — пальцы сжаты в кулак (указать, куда обращены пальцы).

Кисть свободна — положение кисти сходно с обычным, т.е. кисть находится на одной прямой с предплечьем, но держится свободно, без напряжения, пальцы расслаблены.

Кисть расслаблена — кисть свободно висит, насколько позволяет лучезапястный сустав, пальцы и кисть полностью расслаблены.

Кисть поднята (опущена) вперед (назад) — кисть, по возможности прямая, отведена в соответствии с указанным направлением.

Пальцы врозь — пальцы с силой разведены друг от друга.

Пальцы согнуты — пальцы сгибаются во всех суставах (как бы удерживают ядра).

Сгибание и разгибание пальцев — сгибание и разгибание с силой и одновременно.

Сгибание и разгибание пальцев последовательно — сгибание и разгибание пальцев, начиная с мизинца (иную последовательность следует указывать дополнительно).

Восьмерка кистью — направление движения определяется из исходного положения (например, правая рука в сторону ладонью кверху, восьмерка кистью вперед — книзу).

Волна кистью — последовательное сгибание (одновременно) и разгибание пальцев во всех суставах, выполняется мягко.

Движения руками и ногами

Движения руками и ногами (по отношению друг к другу) выполняются одновременно, поочередно, последовательно. Различают одноименные движения (левой ногой, рукой влево), разноименные (правой ногой, рукой влево), параллельные (обеими руками, ногами), симметричные и несимметричные.

Одновременно — движения двумя ногами (руками) выполняются в одно и то же время.

Поочередно — движения совершаются сначала одной ногой (рукой), потом другой.

Последовательно — движения совершаются одно за другим с отставанием одной ноги (руки) от другой на половину амплитуды.

Стойка из положения «лежа»

Стойка на лопатках — из положения «лежа» на спине, руки вдоль туловища ладонями к полу, прогибаясь, поднять ноги и таз, опереться руками в поясницу (большие пальцы вперед) и, подавая таз вперед, разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги вверх. При правильном выполнении опора должна быть равномерно распределена на затылок, шею, локти, для чего локти надо держать ближе друг к другу. Стойка на лопатках выполняется также с опорой прямыми ногами о пол.

Стойка на голове — выполняется с опорой головой и руками: голова опирается верхней частью лба, масса тела равномерно распределяется на руки и голову (точки опоры образуют равносторонний треугольник).

Стойка на груди — выполняется с опорой грудью и руками.

Стойка на плече — выполняется с опорой плечом и согнутой разноименной рукой.

Стойка на предплечьях.

Стойка на предплечьях и голове.

Стойка на руках — руки располагаются на ширине плеч, кисти немного повернуты наружу, пальцы врозь, плечи над кистями рук, спина слегка прогнута в поясничной части, смотреть на кисти.