**Мастер-класс по гимнастике.**

Дата: 04.04.2013

**Тема**: Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

**Цель**: показать свои знания, умения и навыки при выполнении упражнений с короткой и длинной скакалкой.

**Задачи**: 1). Содействовать гармоническому физическому развитию ( развитие художественно-двигательных навыков).

2). Развивать кондиционные (силовых, скоросто-силовых, выносливости, скорости) и координационные способности (быстроты перестроения двигательного действия, вестибулярной устойчивости) через применение двигательного опыта в различных по сложности условиях.

3). Дальнейшее развитие психических процессов (внимания) и морально-волевых качеств (решительность, смелость, инициативность).

4). Закреплять потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

5). совершенствовать творческие и коммуникативные качества занимающихся.

**Средства и методы**: рассказ, показ, метод повторного выполнения упражнений

**Проводящие**: Артюгина О.М. и Сорокина О.Л.

**Место проведения**: спортзал школы

**Время проведения**: 45 минут

**Класс:** девушки 10 «А», 10 «Б»

**Инвентарь**: короткие скакалки по числу занимающихся, длинные скакалки 4 шт., мячи баскетбольные 2 шт., обруч 2 шт., секундомер.

Ход занятия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | содержание | дозировка | Методические рекомендации |
| Вводная | Приветствие, построение, объяснение задач занятия.  Измерение пульса за 6 сек.  Упражнения в ходьбе:  ходьба на носках, пятках, внешнем своде стопы, перекаты с пятки на носок.  Беговые упражнения:  Бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, приставными шагами правым и левым боком, подскоки.  Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания:  ОРУ в движении:  Руки в стороны – вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах.  Руки согнуты перед грудью – рывки руками.  Руки за головой: 3 шага, на 4 мах согнутой в колене ногой.  Руки на пояс: 3 шага, а на 4 -  наклон  Руки на пояс: 3 шага, на 4 – приседание.  Упражнения на восстановление дыхания  Измерение пульса (за 6 сек. и \* на 10) | 1 мин.  1мин.  2 мин.  30сек.-1мин.  4раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза | Во время ходьбы следить за осанкой, дыхание свободное.  Следить за правильной постановкой ноги на опору. Не задерживать дыхание  движения рук через стороны вверх - вдох, опустить руки – выдох.  -Вращения выполняются вперёд и назад с максимальной амплитудой  -Максимальная амплитуда движений. На 2 шага рывки согнутыми руками, на 2 шага прямыми.  -Во время маха согнутой ногой касаться колена локтем противоположной руки.  -Ноги во время наклона не сгибать, руками стараться коснутся пола, во время наклона выполняется полный выдох.  -Следить за дыханием. Спину держать прямо.  -Следить за изменениями пульса. Выполнять нагрузку соответствующую уровню подготовленности и состоянию здоровья. |
| Основная | Прыжки через короткую скакалку (стоя на месте):  -прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперёд (назад).  - прыжки с ноги на ногу с вращением скакалки вперёд (назад).  - прыжки на правой ( левой) ноге с вращением скакалки вперёд (назад).  - скрестные прыжки с вращением скакалки вперёд (назад).  - круг скакалкой справа и слева в боковой плоскости и 2 прыжка на двух ногах с вращением скакалки вперёд (назад).  - двойные прыжки с вращением скакалки вперёд.  Прыжки в парах и тройках:  - стоя лицом друг к другу  - стоя спиной к вращающему скакалку  - стоя за вращающим скакалку  - стоя боком друг к другу (в парах и тройках)  - стоя за и перед вращающим скакалку.  Измерение пульса.  Упражнения с короткой скакалкой в движении:  - бег через вращающуюся скакалку лицом вперёд (спиной вперёд).  - прыжки через вращающуюся скакалку на правой (левой) ноге с продвижением вперёд.  Передвижение через вращающуюся скакалку приставными шагами правым (левым) боком.    Упражнения с короткой скакалкой в движении в парах:  - стоя боком друг к другу, и держа скакалку в правой (левой) руке, один выполняет бег через вращающуюся скакалку, а партнёр бежит рядом помогая её вращать.  - стоя боком друг к другу боком, бег через вращающуюся скакалку.  Прыжки через длинную скакалку:  - поочерёдное пробегание через 3 параллельно вращающиеся скакалки.  - забегание под вращающуюся скакалку + 3 прыжка и выбегание.  - забегание поочерёдно 5 человек и последовательное выбегание из под вращающейся скакалки.  -прыжки одновременно через длинную и короткую скакалку.  -выполнение переворота боком через вращающуюся скакалку.  - прыжки через вращающуюся скакалку с предметами (с прыжками через обруч, с ведением баскетбольного мяча, с передачей баскетбольного мяча).  - прыжки через вращающуюся скакалку в упоре лёжа.  -прыжки вдвоём через вращающуюся винтом скакалку.  - прыжки через две вращающиеся навстречу друг другу скакалки.  - прыжки через скакалки расположенные скрестно ( с предметом и без предмета)  - прыжки через 3 скакалки расположенные треугольником.  - прыжки через 3 скакалки, расположенные на одной прямой | 28-30 мин | Взяв скакалки, рассредоточиться по залу не мешая друг другу. Длина скакалки сложенная в двое должна доходить до подмышечной впадины.  Во время выполнения прыжков движения должны быть непринуждёнными. Вращение скакалки производиться за счёт движения в лучезапястных суставах. Приземление пружинистое, на носки.  Пары желательно подбирать по росту. Во время выполнения прыжков в парах и тройках необходимо соблюдать правильную дистанцию (не отпрыгивать далеко), не наклонять голову и туловище. Следить за ритмом прыжков. Если рос сильно отличается, то как правило вращает скакалку тот, кто выше. При выполнении прыжков в тройках стоя боком друг к другу в середине стоит тот, кто выше ростом.  - Вращение скакалки можно выполнять на каждый шаг, а можно через шаг  - Можно выполнять до середины зала.  - Скакалка проходит под ногами, когда они сведены вместе.  - помогающий вращать скакалку может бежать рядом лицом вперёд, а может двигаться приставными шагами.  - один держит скакалку правой, а второй левой рукой. Это упражнение можно выполнять и втроём, но длина скакалки должна быть больше.  -Вращение скакалки выполняется на участника, а забегать необходимо, когда скакалка уходит в противоположную сторону (после удара скакалки об пол).  -Необходимо равномерно распределиться по длине скакалки, помня о том, что по краям скакалка идёт на подъём.  -темп прыжков через короткую скакалку может быть таким же, как у длинной скакалки, а может бать в два раза быстрее.  -  -Выполняющий данный элемент должен быть хорошо физически подготовлен. Скакалку следует «протаскивать» быстрее под выполняющим задание.  - вращающие скакалку должны начинать движения в разное время.  -забегание выполняется в тот момент, когда одна скакалка находится вверху, а другая внизу. Прыжки выполняются в быстром темпе.  - данный элемент можно выполнять со сменой мест между участниками. Смена производиться как снаружи, так и в центре.  - скакалки располагаются за ногами у участников. В тех местах, где скакалка идёт на подъём прыжок необходимо выполнять выше. |
| Заключительная | Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания. Измерение пульса. Подведение итогов занятия. | 5-7 мин. | Упражнения на растяжку можно выполнить у опоры. Сравнить показания пульса с началом занятия и серединой. |