**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 -наклонРуки на пояс: 3 шага, на 4 – приседание.Упражнения на восстановление дыханияИзмерение пульса (за 6 сек. и \* на 10) | 1 мин.1мин.2 мин.30сек.-1мин.4раза4 раза4 раза4 раза4 раза | Во время ходьбы следить за осанкой, дыхание свободное.Следить за правильной постановкой ноги на опору. Не задерживать дыханиедвижения 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. |