**Мастер - класс**

**«Подводящие упражнения для обучения**

**опорным прыжкам через коня»**

***Колпакова Оксана Николаевна***

*учитель физической культуры*

 *МБОУ «СОШ №14»(НОЦ)*

**Цель:** повышение профессионального мастерства педагогов – участников мастер-класса через педагогическое общение с демонстрацией применения подводящих упражнений обучения опорным прыжкам, обеспечивает продуктивное взаимодействие«учитель-ученик» на уроках физической культуры и соответственно более высокие результаты учебныхдостижений учащихся.

**Задачи:**

1. Познакомить участников мастер-класса с новыми упражнениями и применением их в практической деятельности.
2. Создать положительный эмоциональный настрой учащихся и педагогов, используя разнообразные упражнения, как одну из форм организации мастер-класса.
3. Способствовать развитию профессионально – творческой активности, раскрытию внутреннего потенциала каждого ученика, путем создания условий для интересного и увлекательного урока.

**Оборудование:** гимнастический конь,мост гимнастический,скамейки, гимнастические коврики.

**Ход мастер-класса**

**Вступление:**

Здравствуйте, дорогие друзья, коллеги и все присутствующие! Я рада приветствовать вас на своем мастер-классе по гимнастике «Подводящие упражнения для обучения опорным прыжкам через коня». На этом занятии я поделюсь своим опытом работы.

Я считаю, что один из самых интересных предметов в школе, это физическая культура, где ученик может развиваться в соответствии с федеральным стандартом старшей школы. Особенность старшей школы – это обучение по индивидуальной образовательной программе. Мой предмет вносит свой вклад в реализацию этих индивидуальных программ. Индивидуализация осуществляется за счет выбора учащимися спортивных секций, соревнований, участия в олимпиадах, а дифференцированный подход я осуществляю на уроках.

Работа с детьми старшей школы значительно отличается от проведения уроков в начальной школе. Проще сказать «маленьких не усадишь, а старших не поднимешь». Моей главной задачей является заинтересовать учеников и повысить мотивацию к занятиям не только на уроке, но и к самостоятельным занятиям вне школы.

Уверена, что при низкой плотности уроков физкультуры или их однообразии школьники могут потерять интерес к занятиям, особенно когда проходит раздел гимнастики. Считаю, что одним из способов заинтересовать учеников – это использование разных форм организации учеников на уроке, а так же разнообразных упражнений и инвентаря.

**Подготовительная часть:** (8 мин):

*Прыжки со скакалкой* (2 мин) (учащиеся стоят в кругу)

- на двух ногах (20 раз)

- на правой, на левой (по 15)

- с прокрутом скакалки назад (15)

- руки скрещены, прыжки на двух ногах (15)

- ноги скрещены, прыжки на двух ногах (девушки) (15)

- двойной прокрут скакалки, два прыжка на двух ногах (юноши) (10)

ОРУ упражнения на скамейке и со скамейкой (скамейки стоят квадратом, учащиеся расположены за скамейками снаружи) (6 мин).

**1. И.п. – Стоя на скамейке в шаге от нее**

1. Руки дугами вперед верх, правая на скамейку, встать левая прямая назад («ласточка»)
2. И.п.
3. Руки дугами вперед вверх, левая на скамейку, встать правая прямая назад («ласточка»)
4. И.п.

**2. И.п. – Стоя к скамейке правым боком**

 1. Правую на скамейку, наклон вправо, руки на пояс

 2. И.п.

 3-4. Поворот кругом

 5-8. То же с левой

**3.И.п. - Стоя на скамейке продольно**

 1. Упор присев, взяться за край скамейки

 2. Упор стоя согнувшись

 3. Упор присев

 4. И.п.

**4. И.п. - Сидя на скамейке поперек, ноги врозь**

 1. Наклон к правой

 2. И.п.

 3-4. То же к левой

**5.И.п. – Сидя на скамейке продольно, взяться за край скамейки**

 1. Ноги в угол

 2. Согнуть ноги

 3. Ноги в угол

 4. И.п.

**6. И.п. – Упор сидя сзади, ноги на скамейке**

 1. Наклон вперед

 2. И.п.

 3. Упор лежа сзади

 4. И.п.

**7. И.п. – Упор лежа на скамейке**

 1. Упор присев

 2. Упор лежа

 3-4. То же

**8. И.п. – Упор сидя сзади, ноги на скамейке**

 1. Упор лежа правым боком

 2. И.п.

 3-4. Тоже левым боком

**9. И.п. – Упор лежа лицом к скамейке – вторые номера держат за голень**

 1. Правую на скамейку

 2. Упор лежа на скамейке

 3. Правую за скамейку

 4. Упор лежа за скамейкой

 5-8. То же в обратном порядке

**10. И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс, скамейка между ног**

 1. Прыжок на скамейку

 2. И.п.

**Основная часть:**

1. **Опорный прыжок через коня в ширину боком**

Подводящие упражнения:

- в упоре лежа боком на полу немного согнуться в тазобедренных суставах и разогнуться;

- то же, ноги на гимнастической скамейке или на второй рейке гимнастической стенки;

- из упора стоя перед снарядом, два-три прыжка и толчком ног, упор лежа боком на снаряде и соскок спиной к снаряду;

- с небольшого разбега прыжок боком через коня в ширину.

- прыжок в полной координации.

 **2. Опорный прыжок через коня с косого разбега махом одной, толчком другой**

Подводящие упражнения на полу:

- упор сидя сзади, упор лежа сзади;

- разножка упор сзади, руки ближе к телу;

- упор сидя сзади, поднимание ног;

- круговые движения прямыми ногами;

- перешагивание в упор сзади.

 на скамейке

- на скамейку поднять прямые ноги;

- прямые ноги описывают круг наружу внутрь;

- перешагивание на скамейке сидя.

на снаряде

- из седа на коне на правом бедре опереться руками сзади и, делая взмах ногами вперед-вправо, соскочить со снаряда и приземлиться левым боком к коню;

- из седа ноги врозь поперек коня опереться руками о тело коня и взмахом ног соскок углом вправо, приземлиться левым боком к коню;

- из стойки на мостике правым боком к коню махом правой и толчком левой упор сидя сзади на коне, и, опуская ноги вправо, соскочить, приземляясь левым боком к коню;

- с небольшого разбега прыжок углом вправо (влево) махом одной, толчком другой.

 **3. Прыжок ноги врозь через коня в длину**

Подводящие упражнения:

- прыжок ноги врозь через козла в ширину, постепенно увеличивая расстояние от мостика до козла;

- наклон лежа на снаряд, руки вперед;

- вскок в упор присев на снаряд, соскок ноги врозь;

- сед на снаряд, ноги врозь;

- прыжок ноги врозь через коня в длину в полной координации.

**Заключение:**

Подводящие упражнения вы можете применить на своем уроке, придерживаясь принципа доступности, т.е. упростить или усложнить упражнение для разного возраста и уровня подготовки учащихся.

Большой выбор подводящих упражнений позволяет ускорить процесс обучения технике опорных прыжков, сделатьобычный урок интересным и увлекательным, а также стимулировать деятельность учащихся.

**Список литературы:**

1. Погадаев. Г.И. Гимнастика в школе. Настольная книга учителя физической культуры. М. «ФиС» 2000г.

2. Опорные прыжки. Физическая культура в школе. № 4 1996г.

3. Смирнова Т.В.Обучение опорным прыжкам обучающихся 1-11 классов [Текст]: методическое пособие. – Рыбинск: ГПОАУ ЯО РППК, 2018. – 15 с.

4. Межуев. В.Б. Физическая культура в школе. Обучение опорным прыжкам. № 7 2003г.