МБОУ Наро-Фоминская сош № 4 с УИОП

**Мастер - класс.  
«Развитие координационных способностей учащихся на уроке физической культуры. Равновесие»**

Провел: Исин Сергей Михайлович,

учитель физической культуры

МБОУ Наро-Фоминской СОШ № 4 с УИОП

**Цель**– передача личного профессионального опыта коллегам и расширение знаний педагогов о развитии КС школьников. **Задачи урока:**

* изучить и проанализировать методический материал по данной теме;
* обобщить, систематизировать теоретический и практический материал
* передать собственный опыт работы путем прямого и комментированного показа последовательности действий.
* Рефлексия собственного профессионального мастерства.
* Создать условия для профессионального самосовершенствования участников мастер-класса;

**Ожидаемые результаты:**

* Овладение участниками новыми навыками и знаниями и внедрение их в практическую деятельность.
* Формирование мотивации к самообучению, самосовершенствованию, саморазвитию.

**Место проведения:** большой спортзал  
**Инвентарь:**коврики для фитнеса; секундомер

I Подготовительная часть

1.Построение в одну шеренгу

Интервал 1,5 шага

2. Приветствие, сообщение целей и задач мастер-класса.

3.Теоретические сведения о равновесии.

5-7мин

4.Тесты на координацию и равновесие.

***Тест 1*: «Поза Ромберга» статическое равновесие.**Ноги стоят на одной линии, ступни находятся одна за другой, большой палец задней ноги касается пятки передней ноги. Руки подняты вперед, пальцы разведены. Глаза закрыты.

30сек.

Регистрируется время удержание позы в секундах.  
*Высокий результат – 19 сек., средний 15-19 секунд,  
низкий 15 секунд и меньше*.

***Тест 2* Бондаревского:** стойка на одной ноге, другая согнута и её пятка касается коленного сустава опорной ноги, руки на поясе, голова прямо. Упражнение выполняется с закрытыми и открытыми глазами.

30 сек.

Отсчет времени начинается после принятия устойчивого положения, а прекращается в момент потери равновесия. Длительность стойки в таком положении будет характеризовать вашу устойчивость Чем меньше разница во времени выполнения упражнения с открытыми и закрытыми глазами, а также чем больше длительность выполнения, тем лучше оценка.

5.И.п.-о.с.

1-подняться на носки, руки вверх;

2- и.п.

20 сек

Макушкой головы тянемся вверх, напрягаем мышцы ног, подтягиваем живот.

Поворот направо в колонну.

4. И.п. – о.с.  
1- встать на пятки, руки в стороны;  
2 – о.с.

20 сек.

Макушкой головы тянемся вверх, смещаем Ц.Т.вперед.

Ходьба на носках по лицевой линии, руки за головой.

Не теряя равновесия

* Ходьба на пятках, руки на пояс по боковой линии;
* Ходьба приставным шагом по линии правым боком по центральной линии;
* Ходьба приставным шагом по линии левым боком по боковой линии.

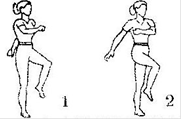
Акцентировать внимание на точной постановке ног по линии.

Перестроение в две шеренги.

Интервал и дистанция 3-4 шага.

IIОсновная часть

***Тест 3:*** **Ходьба на месте с закрытыми глазами**



Встаньте прямо. Обозначьте свою позицию на полу, встав на линию разметки спортзала (боковую, центральную, круга и т.п.) Закройте глаза и пошагйте на месте.

1 мин.

По истечению времени откройте и посмотрите, сместились ли вы со своей позиции или остались на месте?  
Плохо, если вы сместились на 1м и более и развернулись в сторону более чем на 30\*.  
Ваше чувство рановесия требует тренировки.

**Базовые упражнения для равновесия в положении стоя:**

4 мин.

***I.Упражнения, стоя на двух ногах:***

**1.»Поза горы»**

И.п. – о.с., вес тела на центре стопы;

1- напрячь колени, сократить верхнюю часть бедер, подтянуть задние бедренные мышцы;

2 – развернуть плечи, втянуть живот и поднять его вверх, руки вверх;

3-7 – стоять неподвижно;

8 – расслабиться.

Лодыжки находятся на одной линии, копчик опустить вниз.

Грудь раскройте вперед, позвоночник вытягивайте вверх, шею держите прямо. Если сложно держать руки вверху, опустить вниз по бокам. Плечи не поднимать.

2.Подняться на носки повыше и стоять как можно дольше.

3.Подняться на носки повыше и стоять с запрокинутой назад головой.

Ц,Т. Находится в центре, не смещается ни впередне-заднем, ни в боковом направлении.

Сохраняя равновесие

**4.Поза «Низкий трон»**

И.п. – сед на высокие полупальцы, руки плавно переводим через стороны вверх,

1 – 8 – держать положение.

Таз опустить на пятки, бедра параллельно полу, позвоночник вытянут.  
Вытянуться за руками. Ладонь на ладони

***II.Упражнения на двух ногах.***

**1.Поза «Цапля».**

И.п.-о.с.

1 - согнутую в колене ногу, поднять вверх, руки в стороны;

2-7 – держать равновесие;

8 – и.п.

Носок поднятой ноги прижат к колену другой ноги.

Туловище держать прямо, следить за дыханием.

2.**Поза «дерево»**И.п. – стойка на правой ноге, левую ногу стопой поставить на внутреннюю сторону бедра правой ноги, руки перед грудью соединить ладонями.

1- вдох, вытянуть руки вверх,

2-выдох, опустить руки в стороны, кисть поднять вверх;

3- 7 – держать равновесие;

5 –выдох, опустить ногу и руки вниз

Ладони соединить, макушкой тянемся вверх

**3.Поза «Ласточка» в четырех позициях:**

1 позиция - стоя на одной ноге вытянуть прямую ногу вперед, руки в стороны;

2 позиция – отводим прямую ногу в сторону, руки сложены ладонями перед грудью;

3 позиция – отвести ногу назад, наклоняя туловище вперед, руки в стороны;

4 позиция – диагональное касание. Стоя на одной ноге, согнуть в колене ногу назад и коснуться противоположной рукой пятку согнутой ноги.

Туловище держим прямо, назад не отклоняем

Туловище в сторону не отклоняем.

Голова, туловище, нога составляют одну прямую линию параллельную полу.

Во время касания посмотреть на пятку.

**4.«Маятник»** в положении «ласточки»

И.п.- о.с.

1- наклон вперед до прямого угла, левую ногу отвести назад, руки вдоль туловищу;

2- и.п.

Голова, спина, нога составляет прямую линию, носок оттянут.

**5.В приседе.**

И.п.- присед на пятках,

1- вытянуть правую ногу вперед, не касаясь пяткой пола,

2- захват стопы руками,

3-потянуть ногу вверх, вытянуть спину,

4-6- держать.

7-8-и.п.

Опорная нога стоит на полу на всей стопе.

**Базовые упражнения на коврике:**

4мин.

***I.Стоя на коленях.***

**1.«Маршировка»**

И.п. - упор стоя на коленях.  
1 – правую ногу поставить вперед на стопу под прямым углом, руки вперед;

2- и.п.

3-4 – то же с другой ноги.

Позвоночник вытянуть вверх, не смещаем ц.т. при выполнении упражнения.

**2.Сед на пятки**

И.п. – упор стоя на коленях.

1 – опуститься на пятки;

2 – и.п.

Таз не отставлять

**3.Отклонение**

И.п. – упор стоя на коленях, руки вверху;

1- отводим туловище назад, руки вперед

Не прогибаемся и не отводим таз назад, сохраняем одну линию тела.

***II. Стоя на четвереньках:***

**1.Растяжка**

И.п. – стойка на четвереньках; вытяжение.

1- поднять праву руку вперед, левую ногу отвести назад,

2 – и.п.

Голова, туловище, нога составляют одну прямую линию параллельную полу.

2. И.п. – стойка на четвереньках; вытяжение.

1- поднять праву руку вперед, левую ногу отвести назад, сделать захват лодыжки ноги рукой;

2 –6 - потянуть носок ноги вверх,

7 – счет1;

8 –и.п.

Раскрыть плечи, макушкой головы потянуться вверх.

***III.В упоре лежа:***

5.Планка. Различные виды:

1. в упоре лежа;
2. в упоре на предплечьях.
3. динамическая (с переходом из упора лежа в упор на предплечьях;
4. на одной руке и ногах;
5. на одной ноге и руках;
6. с поднятием разноименных рук и ног;
7. с шагами руками;
8. «кузнечик», подтягивая колено к разноименной руке;
9. Бокова планка с опорой на руку;
10. Боковая с опорой на предплечье;
11. Боковая со скручиванием;
12. Обратная или перевернутая планка в упоре сзади.

***IV.Упражнения на дыхание и расслабление***

Поза «ребенка»

***Комплекс упражнений на равновесие:***

12 мин.

***см. Приложение №3***

III.Заключительная

Заключительное слово.

5 мин.

Рефлексия.

1мин.

***Приложение №3***

Комплексы упражнений направленные на развитие чувства равновесия и координации. Улучшает концентрацию внимания, формирует чувство самодисциплины, укрепляет силу воли и успокаивает разум. Перед тем как приступить к практике обозначим некоторые правила, которые помогут выполнить балансовые положения.

**Комплекс упражнений для равновесия №1 (в положении стоя).**

1.И.п.-о.с.

1-2-вдох, руки вверх

3-4 – выдох пуки вниз

4

Потянуться вверх,

Голову поднимаем вверх

2.То же, но поднимаясь на высокие полупальцы.

4

Вытянуть спину, ноги прямые

3. .И.п.- о.с.

1-2-вдох, руки вверх, подняться на носки

3-4 – выдох руки вниз

4

4. То же, но с фиксацией вверху на носках на 8 счетов

1

Руки вверх в замке, ладонями наружу.

5.И.п.-о.с.

1-2-вдох, руки вверх, подняться на носки

3-4 – выдох руки вверху, полуприсед, руки в замке ладонями вверх

4

Спина ровная, не наклоняться вперед

6.Тоже, но с фиксацией в полуприседе на 8 счетов

3

Руки вверх в замке, ладонями наружу.

7.И.п.-о.с.

1-правую, согнутую в колене ногу, поднять вперед. Носок прижат к колену.

2- 7- выпрямляя правую ногу, отводим ее назад – ласточка, руки вперед.

8 - счет 1

2

Колено согнуто слегка

8.И.п.- стоять на правой ноге, левое колено согнуто, руки вверху,

1-2-боковой наклон, руки вверх-в стороны;

3-4- в и.п.

2

Нога в сторону, растяните линию плечей

9.И.П.- стоять на правой ноге, левое колено согнуто, руки вверху,

1-6- выпрямит левую ногу вперед, держать

7-8- и.п.

2

Удерживаем ногу на весу

10.И.п.- о.с.

1-2- медленно опускаемся вниз,

3-4 – в положении стоя, согнувшись, небольшой поворот вправо,

5-6-тоже влево

4 раза

Расслабляем спину, мягко опускаемся вниз

Ноги прямые

Снять напряжение с мышц спины.

11.И.п.— стоя согнувшись

1-4- медленно круглой спиной поднимаемся вверх, выпрямляемся.

12-14 – повторить упражнения 7,8,9 на лквой ноге

15- И.п.- о.с.

1-2- медленно опускаемся вниз,

3-4 – в положении стоя согнувшись, поочередно сгибаем ноги в коленях, не отрывая пяток от пола

4 раз

16.И.п.— стоя согнувшись

1-4- медленно круглой спиной поднимаемся вверх, выпрямляемся.

4

17.И.п.- левую ног, согнутую в колене, ставим на внутреннюю поверхность бедра, руки вверх ладони сомкнуть, вдох.

1-4 равновесие

5-6-опустить руки на грудь

7-8 - левую руку в сторону, ладонью кверху,

9-10- правую руку в сторону, голову повернуть вправо

11-12- повернуть голову прямо, растянуть руки по сторонам.

13-14- руки вверх, взгляд за руками

15-16 –опустить руки вниз и опустить ногу на пол – о.с.

Давим ладонью на ладонь слегка

Взгляд зафиксировать

Потянуться вверх

18. Повторить упражнение 5

4

19.Тоже, но с фиксацией в полуприседе на 8 счетов

20. Повторить упражнение 17 с другой ноги

21. Повторить упражнение 1

2

Все упражнения комплекса выполняются слитно, без остановки, в одном темпе.

**Комплекс упражнений №2(на коврике)**

1.И.п. – стойка на четвереньках.

1-вдох, вытягиваем правую руку вперед, левую ногу назад,

2- и,п. выдох

3-4 – тоже с другой ноги.

**8 раз**

Ладонь расположить под плечевыми суставами, колено под тазобедренным.

Носок на себя. Ассиметрично вытягиваемся. Живот подтянуть. Копчик назад, макущка вперед, шея вытянута, взгляд перед собой в пол.

2. Тоже, но с фиксацией положения на 8 счетов.

**2 раза**

3. И.п. – выдох, сед на пятки, руки вытянуты вперед, лицо опущено вниз.

**1 раз**

**«Поза ребенка»**

Спину расслабить.

4. И.п. – тоже, что и в упр-ние №1

1 –удлините правую руку вперед и левую ногу назад,

2 -отвести правую руку назад, сгибая ногу в колене, захватить правой рукой лодыжку левой ноги.

3 - потянуть ногу вверх.

4 – отпустите ногу, удлините правую руку вперед и левую ногу назад

**4 раза**

Раскрываем грудную клетку,

тянемся носком вверх.

5 -И.л. – выдох, сед на пятки, руки вытянуты вперед, лицо опущено вниз.

**1 раз**

**«Поза ребенка»**

6.То же, что и упражнение №2, но с другой ноги.

**2 раза**

7.И.о. – выдох, сед на пятки, руки вытянуты вперед, лицо опущено вниз.

**1 раз**

**«Поза ребенка»**

8.Круглой спиной поднимаемся вверх и переходим в  
И.п. – сед на высокие полупальцы, руки плавно переводим через стороны вверх,

1 – 2- медленно подняться вверх на прямые ноги, высокие полупальцы;

3-6 – стоять на носках;

7-8 – выдох, медленно через стороны опустить руки вниз.

**1 раз**

**«Низкий трон»**

Таз опустить на пятки, бедра параллельно полу, позвоночник вытянут.

Вытянуться за руками. Ладонь на ладони.

9.И.п. – стойка на правой ноге, левую ногу стопой поставить на внутреннюю сторону бедра правой ноги, руки перед грудью соединить ладонями.

1- вдох, вытянуть руки вверх,

2-выдох, опустить руки в стороны, кисть поднять вверх.,

3- повернуть голову направо.

4 - голову повернуть вперед, руки вверх, вдох,

5 –выдох, опустить руки вниз

**1 раз**

Колено развернуть в сторону

Зафиксировать взгляд. Макушкой тянемся вверх

10. И.п.- о.с.

1- наклон вперед до прямого угла, левую ногу отвести назад, руки вдоль туловищу;

2- и.п.

**4 раза**

«Маятник»

Голова, спина, нога составляет прямую линию, носок оттянут.

11. Тоже, но с фиксацией в наклоне на 6 счетов, руки вперед,

7- Выпрямиться, руки вниз,

8 – о.с.

**1 раз**

Носок девой ноги на себя.

12 И.п. – о.с.  
1-2 – медленно опуститься вниз,

3-4 – упор присев.

**1 раз**

Расслабить мышцы спины, ноги прямые.

13 Повторить упр-ние № 8

**1 раз**

**«Низкий трон»**

14 – 17 –повторить упр-ния №9, 10, 11, 12 , но с другой ноги.

18. И.п.- присед на пятках,

1- вытянуть правую ногу вперед, не касаясь пяткой пола,

2- захват стопы руками,

3-потянутьногу вверх, вытянуьть спину,

4-6- держать.

7-8-и.п.

**1 раз**

Нога стоит на полу на всей стопе.

17.- тоже с другой ноги.

**1 раз**

18.И.о. – выдох, сед на пятки, руки вытянуты вперед, лицо опущено вниз.

**1 раз**

**«Поза ребенка»**

19. Сесть на пятки круглой спиной, руки вверз, вдох.

**2 раза**