

**Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества**

**ПЛАН КОНСПЕКТ МАСТЕР-КЛАССА
«РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ
ПОМОЩИ ПОЛУСФЕР В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ»**

**Выполнил: тренер – преподаватель
1 квалификационной категории
Попов Дмитрий Александрович**

2022 год

Дата проведения: 16.02.2022

Время проведения: 15.00

Место проведения: Спортивный зал О МКУ ДО ДДТ ДЮСШ

Оборудование: мячи для большого тенниса, мяч для волейбола, полусферы.

Тема мастер – класса: развитие координационных способностей при помощи полусфер в настольном теннисе.

Цель мастер – класса: Трансляция педагогического опыта, передача руководителем мастер-класса его участникам «инновационных продуктов», полученных в результате творческой, экспериментальной деятельности педагога, проводящего мастер-класс.

Задачи:

- познакомить педагогов с методикой развитие координационных способностей через полусферу в настольном теннисе.

создание условий для профессионального общения, самореализации и стимулирования роста творческого потенциала педагогов;

- повышение профессионального мастерства и квалификации участников;

- распространение передового педагогического опыта.

Продолжительность мастер – класса: 30 минут.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть.	Построение, приветствие, объявление хода мастер – класса, рассказ краткого доклада по теме «Координационные способности для детей».	3 мин.	<p>Координационные способности – неотъемлемый атрибут нашей обыденной и спортивной жизни. При недостаточном развитии координационных способностей у детей формируются неправильные элементы жизненно необходимых для человека движений, которыми он пользуется в разнообразной деятельности - бега, прыжков, лазанья, метания. Так, при недостаточно развитой координации не получится широкий замах, сильный толчок снаряда, высокая траектория его полёта, позволяющая добиться дальности метания; недостаточно развитая координация приведёт к привычке бегать на полусогнутых ногах, не используя при этом энергичного отталкивания, и затруднит овладение хорошей скоростью бега; без хорошей координации ребенку не пробежать по извилистой тропинке, не натолкнувшись на стоящие по её краям деревья. Способность правильно координировать свои движения – залог того, что ребенок будет верно выполнять все предложенные ему движения. А от того, как правильно выполняются упражнения зависит и степень нагрузки на какую-либо часть тела, и точность исполнения, и развитие всего организма в целом.</p>
Основная часть.	Демонстрация упражнений на развитие координационных способностей при помощи полусферы.	15 мин.	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на полусфере, стоящей на основании <p>1 упр. И.п.- стойка лицом к полусфере, руки на поясе. 1- шаг правой ногой на верхушку полусферы; 2- левую ногу приставить к правой; 3- шаг правой ногой вперед с полусферы на пол; 4- левую ногу приставить к правой; 5-8 то же движение в обратном направлении. Счет 1-8 повторить, начиная шаг с левой ноги. Усложнить задание можно, добавив движение руками.</p> <p>Упражнение выполняется в среднем темпе. Выполняя шаг на полусферу, надо вставать на самую верхушку, приставляя другую ногу, сохранять равновесие. Все упражнения на полусферах желательно выполнять босиком.</p> <p>2 упр. И.п.- стойка на верхушке полусферы, руки вверх. 1- шаг правой ногой вправо</p>

		<p>на пол, руки в стороны; 2- левую ногу приставить к правой; 3- шаг левой ногой на верхушку полусферы, руки вверх; 4- приставить правую ногу к левой; 5-8 – то же, начиная с левой ноги влево.</p> <p>В положении стоя на верхушке полусферы – стопы вместе, ноги прямые.</p> <p>3 упр. И.п.- стоя на верхушке полусферы, руки в стороны. Сохранять равновесие, стоя с закрытыми глазами 8 счетов.</p> <p>4 упр. И.п.- стойка на верхушке полусферы, руки на пояс. 1- стойка на правой ноге, левую прижать к голени опорной; 2-7 зафиксировать позу; 8- и.п.; 9-16 то же, стоя на левой ноге.</p> <p>Опорная нога прямая, ягодицы напряжены, поднятую ногу обязательно прижать к опорной.</p> <p>5 упр. И.п.- стойка на верхушке полусферы, руки на пояс. 1- наклон головы вправо; 2-7 зафиксировать данное положение; 8- и.п.; 9-16 то же, выполняя наклон головы влево. Повторить упражнение с закрытыми глазами.</p> <p>6 упр. И.п.- то же. 1-8 поворот вокруг себя на 360 градусов в правую сторону; 9-16 то же, поворачиваясь в левую сторону. Повторить задание с закрытыми глазами.</p> <p>Поворот выполнять переступанием, сохраняя правильное положение тела и равновесие.</p> <p>Полусфера, стоящая на основании может использоваться, как степ платформа для разнообразных упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на полусфере, стоящей на макушке (качающейся) <p>И.п.- стоя двумя ногами на полусфере, руки вниз, ноги на ширине стопы. Слегка поджимая и разгибая пальцы, покачать опору. Полусферу можно раскачивать в разных направлениях: вперед – назад; из стороны в сторону. Выполнять 30 секунд,</p>
--	--	---

			<p>босиком. Упражнение повторить с закрытыми глазами.</p> <p>Мышцы стопы и голени напрягаются, балансируя на опоре, идет формирование короткой стопы. В то же время, компенсаторно, в работу включаются все отделы позвоночника и мышцы тела. Переход от «зрячего» выполнения к «слепому» помогает усилить работу вестибулярного аппарата.</p> <p>Это упражнение можно усложнять:</p> <ul style="list-style-type: none">- выполнять покачивания, разводя руки в стороны;- руки вверх;- в полуприседе;- стоя на одной ноге, вторая поджата (цапля);- стоя на одной ноге, вторая в сторону (или назад) <p>В каждом из упражнений усиливается нагрузка на разные отделы позвоночника, и изменяются условия формирования координации в пространстве.</p> <p>На качающейся полусфере можно выполнять все упражнения, перечисленные на полусфере, стоящей основанием, а также упражнения, состоящие из простейших поз и движений, доступных детям. Например:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Основная стойка, руки в стороны. Сохраняя равновесие, махи одной ногой вперед, в сторону, назад. То же, согнутой в колене ногой.2. То же, но руки к плечам, руки за голову, руки вверх.3. Стоя на одной ноге, движения рук в разных направлениях.4. Стоя на двух ногах, подняться на носки, добавляя движения рук.5. То же, с поворотами головы.6. Из основной стойки упор присев, встать. То же, поднимая руки в стороны. <p>Весь этот набор движений можно выполнять сначала с открытыми, потом с закрытыми глазами, для ощущения себя в пространстве и выработки рефлекса правильной осанки.</p> <ul style="list-style-type: none">• Упражнения на полусфере с предметами
--	--	--	--

		<p>Выполняя упражнения на полусферах, используем так же различные предметы (мячи, обручи, гантели, ленты и т.д.) на этапе закрепления навыка и совершенствования техники разученных упражнений.</p> <p>Так, выполняя упражнения с мячом (броски, ловлю, передачи), дети выполняют задания сначала на устойчивой, потом на качающейся поверхности. После освоения детьми этих упражнений, усложняем задание, например, передача мяча в парах с отскоком мяча от пола и без отскока – один ребенок стоит на основании полусферы, другой на качающейся полусфере. Или это же упражнение, но с двумя мячами – один передает по верху мяч, другой с отскоком от пола.</p> <p>Упражнения данного характера стимулируют процессы развития произвольной регуляции движений и направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none">- стимулирование работы вестибулярного аппарата;- развитие чувства равновесия;- координацию движений;- формирование вестибуломоторной, зрительномоторной, проприоцептивной координаций;- укрепление мышечного корсета;- формирование межполушарного взаимодействия;- развитие ловкости, точности движений, вестибулярной устойчивости;- формирование способности ориентироваться в пространстве. <p>Кроме того, упражнения с предметами развивают тонкую моторику.</p> <ul style="list-style-type: none">• Вращения на полусфере <p>Обучаем детей выполнять различные вращения, находясь на качающейся поверхности, то есть стоя на основании:</p> <ul style="list-style-type: none">- из положения, сидя в позе полулотоса (скрестив ноги);- из положения, сидя, согнув ноги, стопы стоят на полу;- из положения, сидя ноги вместе;- сидя на коленях (пятках);- лежа на животе;- стоя на двух ногах, держась за рейку гимнастической лесенки;
--	--	---

<p>Заключительная часть.</p>	<p>Рефлексия.</p>	<p>2 мин.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - стоя на двух ногах, на середине, без опоры руками; - стоя одной ногой на основании полусферы, вторая нога на полу, отталкивается от пола и задает вращение. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по «зыбкой дорожке» <p>Такая работа очень полезна детям 5-7 лет, у которых не сформирован свод стопы, имеются отклонения в осанке, а также для укрепления мышц стопы, ног, развития чувства равновесия.</p> <p>Из 5-7 полусфер можно составлять различные дорожки, которые будут интересны детям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зыбкая дорожка – прямая из полусфер, стоящих на выпуклой стороне (расстояние между «кочками» подбирать индивидуально); - дорожка из выпуклых «кочек» - бугорков (полусферы, стоящие на основании, расстояние между ними также меняется); - дорожка переменная – одна «кочка» - зыбкая, одна – круглая; - та же дорожка зигзагом. <p>Варианты дорожек можно представить очень много, в зависимости от задач занятия. Кроме того, можно усложнять движение, давая вводные команды, подключая к работе и выводя из нее зрительный анализатор, меняя положение рук, удерживая мешочек с песком на голове, используя слуховые сигналы и т.п.</p>
-------------------------------------	-------------------	----------------------	--

Список литературы

1. Здоровье формирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошк.учреждений.-М.: Гуманит. Изд.центр ВЛАДОС, 2011.-336с.
2. Шилкова И.К. Здоровьесберегающие физические упражнения: учебно-методическое пособие/ И.К. Шилкова, Л.В.Филиппова, Ю.А.Лебедев - Н.Новгород, 2008.-183 с.
3. Оздоровительно-коррекционная работа с детьми в период их подготовки к школе: учебное пособие Ф.И.Молостова, Москва, Н.Новгород 2001г.