Конспект мастер-класса «Теннисный мяч как средство развития двигательных качеств на уроках физической культуры. ОРУ и подвижные игры» Муони А.В. и Романченко С.Г.

Часть	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подгот.	Работа с теннисными мячами: 1. С одним мячом - И.П. мяч на тыльной стороне левой ладони, сверху правая ладонь Вращение мяча вокруг ладони - И.П. присед удары мяча об пол указательным пальцем правой (левой) руки, а затем поочерёдно. - «Песочные часы» И.П. прямые руки вперёд, мяч в левой, правая сверху на расстоянии 20-30 см. 1-кистью выполнить передачу мяча в пр.руку 2-то же в обратном направлении. - И.П. стоя, мяч внизу. Подбросить мяч, выполнить 2 хлопка (спереди, за спиной), поймать мяч. То же с ударом мяча об пол. - И.П. мяч в руке, поднятой вверх-вперёд отпустить мяч, повернуться вокруг своей оси и поймать его после одного отскока. - И.П. мяч в руке Выполнить перекат с ладони на тыльную её сторону через дистальный ряд фаланг пальцев и обратно. - И.П. стоя, мяч в руке После первого касания мячом пола, выполнять поочерёдные удары об пол стопами ног - И.П. стоя на четвереньках, мяч на пояснице 1-принять положение упор лёжа, 2 – И.П. попробовать встать, не уронив мяч. - И.П. мяч в руке после подброса, поймать мяч руками за спиной	2x8 3x10 2x10 2x10 2x5 2x10 20 10 10	Можно пробовать то же, держа мяч между двумя большими (указательными, средними и т.д.) пальцами. Можно то же в положении стоя, выполняя удар об пол ладонью. Бросок выполняем только кистью, а не всей рукой. Поменять положение рук Можно усложнять, выполняя 3 хлопка спереди-сзади-спереди или в обратном порядке. Руку после каждой удачной попытки опускать (на уровень глаз, груди, живота, коленей). Пробуем обеими руками. Мяч не должен отрываться от руки. Мяч не должен упасть на пол.
	2. Работа с двумя мячами: -И.П. мячи между ладонями Перекаты вверх-вниз. На движении вверх резко выпустить мячи и поймать их. - И.П. мячи в руках одновременный подброс и ловля - И.П. тоже одновременные удары мячей об пол и ловля. - «Кошечка» И.П. мячи в руках, вытянутых вперёд отпускать мячи и ловить сверху, не давая им упасть на пол. - «Трамплин» И.П. Мячи в руках, согнутых в локтевых суставах Прокатив мяч по предплечью до локтя, выпрямить руку, поймать мяч. - И.П. присед, один мяч на полу, второй в руке. подбросить мяч, взять второй с пола, поймать подброшенный. - И.П. 2 мяча в одной руке	10 2x10 2x10 20 10 10	То же с выбросом мячей поочерёдно. То же, ударяя об пол поочерёдно. Ловить одновременно или поочерёдно. Можно усложнить, ловя мяч скрестив руки. Можно увеличить кол-во мячей на полу.

	поменять мячи местами - И.П. то же. жонглирование одной рукой - И.П. мячи в разных руках 1-подбросить мяч левой рукой 2-выбросив второй мяч правой рукой, сбить в воздухе первый	2х10 20`` 10	Мячи не должны касаться друг друга. по и против часовой стрелки Пр. и левой рукой Мяч из правой руки следует бросать из-за головы вверх, а не вперёд.
	Упражнения в парах. - упр. На реакцию: 1. Мячи в руках, расставленных в стороны партнёр стоит напротив в 2 метрах. отпускаю мяч. Напарник должен поймать его после одного отскока. 2.Один стоит спиной, ноги врозь. Второй сзади с мячом. Если мяч выбрасываю сверху, партнёр должен поймать его после первого отскока. Если мяч качу под ногами, следует догнать его до установленной линии. - на точность: Двое стоят напротив друг друга на боковых линиях волейбольной площадки. У каждого мяч. По команде одновременно катят мяч с расчётом, чтобы тот остановился на линии, где стоит напарник. Чей мяч окажется ближе – победил.	2х10 2х10 10	Отпускать можно только один мяч. Стоящий спиной должен смотреть вперёд.
	Игра «Брендбол» Играют 2 команды (бегуны и ловцы) по времени, потом меняются местами. Инвентарь: бита, мяч, ориентиры для обозначения баз. Игрок подбрасывает мяч, бьет и бежит по базам по периметру площадки, в это время команда в поле ловит мяч и передает главному ловцу. Как только мяч у главного ловца (дается свисток), бежать нельзя, если не добежал до базы, то вернуться на предыдущую и ждать удара следующиго игрока. Если игрок пробежал все 5 баз, команда получает 1 очко. Если игрок пробежал все 5 баз сразу после своего удара, то команда получает 5 очков.	15 мин	Мяч после удара должен упасть за штрафную линии. В зале боковые ауты не используются. Если удар неудачный, (свисток),бежать никому нельзя, игрок идет на 1 базу. Если мяч пойман слета-«свеча» (дается свисток), бежать нельзя и у команды отнимется 5 очков. Ловец не должен отдавать мяч бегунам, пока все не вернуться на базы. Если никто не вернулся, то у последнего бегуна есть право 3 удара. Если за эти 3 удара никто так и не вернулся., то все возвращаются на исходную позицию, игра продолжается до окончания времени. Затем команды меняются местами.
	«Лиса и заяц» 1 мяч- «лиса», 2 мяч – «заяц»	5 мин	Все встают в круг, взявшись за руки, руки опустить. Дается 2 мяча. По команде начинают предавать мяч. Лиса должна догнать зайца. Если получается хорошо, можно добавить еще несколько мячей. У кого оказывается 2 мяча, выбывает из игры.
	Игра «Одиннадцать» Игроки должны выполнить 11 передач друг другу. Передачи выполняются молча. Последняя , 11 передача, должна идти в центр круга в площадку. Кто ошибается, выходит из игры. Игра продолжается пока не останутся 2-3 игрока. Можно использовать любые мячи.	5 мин	Встать по кругу, чтоб можно было бросать мяч друг другу. При выполнении первой передачи игрок говорит вслух «один», потом все остальные передачи идут молча, кто произносит число вслух, тот выходит из игры, если игрок неправильно посчитал и выполнил в центр не 11 передачу , а др., то он тоже выбывает.