Муниципальное бюджетное учреждение

Межпоселенческий многофункциональный

 центр для молодёжи «Ровесник»

г. Чайковский, Пермский край

тренер-преподаватель

Константин Иванович Улупов

**Занятие по ЛФК**

**Комплекс упражнений с фитболом,**

 **направленный на укрепление мышечного корсета**

**и развитие равновесия.**

Возраст обучающихся: 10-11 класс, 2-3 группа здоровья.

**Цель занятия** – способствовать укреплению и корректному развитию мышечного корсета занимающихся, применяя упражнения с фитболом.

**Задачи**:

* Обучить особенностям выполнения упражнений с фитболом;
* Развивать и совершенствовать координацию и равновесие, необходимые при выполнении упражнений с фитболом;
* Формировать навыки правильной осанки средствами фитбол-гимнастики;
* Дозировать физическую нагрузку, необходимую для достижения наилучшего результата учитывая индивидуальные особенности занимающихся;
* Воспитывать дисциплинированность и смелость при выполнении упражнений с фитболами.

Место проведения: спортивный зал (пол-татами)

Время проведения: 40 мин.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№пп** | **Частные задачи** | **Содержание занятия** | **Методические указания** | **Дозировка** |
| **I** | **Вводно-подготовительная часть** | **10 мин** |
|  | Активизация внимания обучающихся; подготовка организма детей для решения задач в основной части занятия. | Вход в зал в колонне по одному. Построение в одну шеренгу. Сообщение темы занятия. | Следить за осанкой и дистанцией. |  |
|  | Формировать навык правильной осанкиЗакреплять умение двигаться ритмично, в такт музыки.Укреплять мышцы свода стопы.Способствовать развитию  общей выносливости организма.Формировать навык глубокого дыхания. | Принятие правильной  осанки у стены. Дети встают спиной к стене.Поворот направо. Проходят в обход по залу и разбирают фитбол-мячи.1) обычная ходьба, мяч перед собой в согнутых руках.2) ходьба на носках, мяч в прямых руках над головой.3) ходьба, высоко поднимая колени, мяч в прямых руках перед собой.4) боковой галоп, мяч в согнутых руках перед собой.5) бег, мяч перед собой в согнутых руках.6) ходьба, мяч в согнутых руках перед собой. Остановиться и положить мяч на пол.Упражнение на дыхание: “Вдыхаем ароматы леса”И.п.: ноги вместе, руки внизу.1 - вдох носом, потянуться плечами вверх,2 - выдох ртом, опустить плечи | Плотно прижаться к стене, прикасаясь пятками, икроножными мышцами, ягодицами, межлопаточной областью и затылкомРуки максимально выпрямить, приподнять подбородок.Постараться достать коленом мяч, не сгибать опорную ногу.Прыгать мягко, выполнять толчок вверх.  Следить за выполнением приставного шага.Мягкий бег на носочках.Соблюдать дистанцию.Вдох глубокий, выдох длинный, рот трубочкой. | 1 мин2 мин4 раза |
|  | Учить детей короткому вдоху и длительному речевому выдоху. Развивать навыки координации движений с речевым сопровождением. | Перестроение в две колонны по расчету на "Сильный"- "Смелый".ОРУ с речитативом.1. Жили дружно, жили тихо    Еж, ежата и ежихаИ.п. – сидя на мяче, руки на поясе.1 – поворот головы вправо2 –  и.п.3- поворот головы влево4 – и.п.2. Еж с ежихой для ежат    Запасали все подрядИ.п. – то же, руки за головой1- поворот туловища вправо2- и.п.3 – 4 то же влево3. Вот ежиха у дорожки    Видит гриб на толстой ножкеИ.п. – сидя на мяче, руки на ручке1-руки в стороны – вдох2-и.п.3- руки вверх – вдох4- и.п.4. Гриб большой ежихе нужен    Ждут ежата гриб на ужин.И.п. –сидя на мяче, руки на поясе1- наклон к правой ноге2- и.п.3-4 то же к левой5. Пожелал ежихе ежик: - Не жалей ежиха ножек!   И ежиха убежала,   В лапах гриб она держала.И.п. – сидя на мяче, руки на ручкеХодьба с высоким подниманием ног6. Ежик дальше побежал…В луже желтый лист лежалИ.п. – то жеПружинки на мяче7. Еж на иглы лист нанижет,    Подбежит к норе поближе,И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в руках1 – перекаты в группировке назад-вперед2- и.п.8. Там положит для ежат,Пусть зимой в тепле лежат.И.п. – стоя, мяч в руках перед грудью ходьба на месте, с продвижением вперед-назад. | Следить за осанкой и постановкой стоп.Во время поворотов спина прямая, локти развернуты.Следить за равновесием.Руки точно в стороны.Руки прямые, спину держать ровно.Следить за осанкой.Во время наклона ноги прямые.Во время переноса тяжести тела с одной ноги на другую - стараться удерживать туловище во фронтальной плоскости (не наклоняться вперед).Следить за осанкой. Пятки не отрывать.Подбородок прижать к груди, колени вместе.Во время ходьбы высоко поднимать колени, руки с мячом согнуты в локтях. | 6 минПо 4 раза в каждую сторонуПо 4 раза в каждую сторону5-6 разПо 4 раза к каждой ноге20 сек20 сек6 раз20 сек |
| **II** |  | **Основная часть** | **25 мин** |
|  | Развивать умение удерживать равновесие.Способствовать укреплению мышечного корсета.Развивать дыхательную мускулатуру, умение согласовывать дыхание с движением.Содействовать укреплению мышц спины и развитию гибкости. Способствовать профилактике плоскостопия.Развивать быстроту реакции, ловкость, внимание.Воспитывать дисциплинированность. |   1.***Упражнение «Звёздочка”.*** Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд.***2. Упражнение «Качалочка».***Стоя на коленях, перекат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.***3.Дыхательное упражнение «Лягушка»***Прыжки на двух, продвигаясь вокруг мяча со взмахом рук. на взмахе глубокий вдох, во время прыжка - сильный выдох с произнесением звуков "Ква".***4****.****Упражнение “Улитка****”.* -И.п.: лёжа на животе.  Мяч прижат пятками к ягодицам. -Ползание лёжа на животе вперёд и назад с одновременным движением рук. ***5.Подвижная игра с мячом- фитболом “Зайцы и морковки!”*** Дети располагаются по залу. В центре зала обруч с морковками (на одну меньше количества детей). Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала учителя все должны быстро положить мяч в условное место и, подбежав к обручу, взять в руки морковку. Тот, кто не успел взять морковку, выбывает из игры, идёт отдыхать на “скамью штрафников”. | Сохранять равновесие, руки прямые.Упор на всю ладонь, ноги вместе. Указать на постановку плеч над кистью рук.Акцентировать внимание на выдохе.Приземляться мягко на согнутые ноги.Обратить внимание на удержание мяча головой, спиной и пятками.Стараться не ронять мяч. Ползание  выполняют парами только обучающиеся, освоившие технику упражнения. Другие выполняют в статическом положении.Во время свободного перемещения по залу с мячами соблюдать дисциплину, не толкаться, не трогать руками друг друга. | 8 раз8 раз5-6 прыжков4 раза3 разаПовторить игру 3 раза |
| **III** |  | **Заключительная часть** | **5 мин** |
|  | Способствовать снижению двигательной активности и смене предстоящей деятельности, содействовать расслаблению.Развивать гибкость и координацию. Воспитывать умение работать в команде.Формирование умения расслаблять мышцы плеча, предплечья, кисти .Подведение итогов. | **Игровое упражнение «Гусеница»**Дети сидя на мячах друг за другом передают мяч назад над головой, затем обратно.***Упражнение на расслабление “Руки отдыхают”.***И.п.:сидя на фитболе, руки вдоль туловища. - повороты корпуса влево и вправо, руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.Построение в одну колонну. Обычная ходьба по залу с уборкой фитболов:По ровненькой дорожкеХодили наши ножки, Устали наши ножки.Вот наш дом - здесь мы живём. | Следить за сохранением равновесия во время передачи мяча, возвращением в и.п. и принятием правильной осанки.Максимально расслабить мышцы рук.Соблюдать дистанцию и сохранять правильную осанку.Выделить лучших. Сообщить об ошибках во время выполнения упражнений. | 3-4 разаПо 3 раза в каждую сторону |