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 осанки  Закреплять 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 затылком  Руки 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 мин  2 мин  4 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 ежиха  И.п. – сидя на мяче, руки на поясе.  1 – поворот головы вправо  2 –  и.п.  3- поворот головы влево  4 – и.п.  2. Еж с ежихой для ежат      Запасали все подряд  И.п. – то же, руки за головой  1- поворот туловища вправо  2- и.п.  3 – 4 то же влево  3. Вот ежиха у дорожки      Видит гриб на толстой ножке  И.п. – сидя на мяче, руки на ручке  1-руки в стороны – вдох  2-и.п.  3- руки вверх – вдох  4- и.п.  4. Гриб большой ежихе нужен      Ждут ежата гриб на ужин.  И.п. –сидя на мяче, руки на поясе  1- наклон к правой ноге  2- и.п.  3-4 то же к левой  5. Пожелал ежихе ежик:   - Не жалей ежиха ножек!     И ежиха убежала,     В лапах гриб она держала.  И.п. – сидя на мяче, руки на ручке  Ходьба с высоким подниманием ног  6. Ежик дальше побежал…  В луже желтый лист лежал  И.п. – то же  Пружинки на мяче  7. Еж на иглы лист нанижет,      Подбежит к норе поближе,  И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в руках  1 – перекаты в группировке назад-вперед  2- 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 мин  По 4 раза в каждую сторону  По 4 раза в каждую сторону  5-6 раз  По 4 раза к каждой ноге  20 сек  20 сек  6 раз  20 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 раз  8 раз  5-6 прыжков  4 раза  3 раза  Повторить 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 дорожке Ходили 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 раза  По 3 раза в каждую сторону |