

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ВЕЛИКОУСТЮГСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

Принято

педагогическим советом
муниципального
образовательного
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»

Протокол №4 от 21.05.2020

Утверждено

приказом директора муниципального
бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования «Центр
дополнительного образования»

Приказ № 56-ОД от 01.06.2020

Директор Ямова Е.М. Ямова



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитбол-аэробика»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель :
Чудинова Марина Васильевна,
педагог дополнительного образования

г. Великий Устюг
Вологодская область
2020 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитбол-аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность. Разработана для детей 7-10 лет. Само слово «фитбол» состоит из двух составляющих – оздоровление («фит») и мяч («бол»). Этот гимнастический мяч служит простым и эффективным тренажером, который великолепно может решить все оздоровительные задачи. Аэробика с применением фитболов также носит очень увлекательный характер. Большие легкие мячи не только помогают поддерживать здоровье, но и создают веселую атмосферу, когда человек пружинит и подпрыгивает на мяче, подбрасывает и ловит его. Поэтому занятия являются эмоциональными и яркими. Как и в другие виды аэробики, в занятия фитболом включены многочисленные упражнения, среди которых силовые (развитие силы мышц), динамические (улучшение координации) и увеличение общей выносливости организма.

Нарушение осанки является наиболее распространенным заболеванием опорно-двигательного аппарата у детей и относится к числу сложных и актуальных проблем современной медицины. Одним из новых способов решения этой проблемы является фитбол-аэробика.

Актуальность. В последние годы роль физических упражнений в укреплении здоровья, профилактике различных заболеваний, организации досуга активно возрастает. Мы живем во время триумфа оздоровительных видов аэробики. Популярность аэробики в течение более чем 20 лет основана на ее отличительных чертах - она эффективна, доступна, эмоционально окрашена и внешне привлекательна. Фитбол - это щадящая, но эффективная аэробика.

Фитбол, в переводе с английского, означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Занятия проводятся на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300кг. Мяч (его масса равна примерно 1 кг) используется как тренажер, как предмет и как утяжелитель.

Новизна. Аэробика на надувных эластичных мячах разного диаметра и конфигурации помогает расширить возможности воздействия на организм ребенка. В отличие от общепринятых методик, гимнастика на таких мячах, позволяет создать наиболее оптимальные условия для правильного положения мышц, а также для улучшения равновесия и двигательной координации.

Цель программы: создание условий для физического совершенствования и формирования правильной осанки у детей младшего школьного возраста посредством фитбол - аэробики.

Задачи программы:

Обучающие:

формирование представления о значении здорового образа жизни;
формирование умений выполнять упражнения с фитболом;

Развивающие:

развитие координации, гибкости, пластичности, силы;

Воспитательные:

обучение методам самоконтроля;
формирование умения работать в паре, в группе.

Осанка формируется в течение всего дошкольного детства и закрепляется в школьном возрасте. Систематические, целенаправленные занятия физическими упражнениями укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка.

Правильная посадка на фитболе предполагает оптимальное положение тела и всех его звеньев: происходит наиболее гармоничная работа мышечных групп, обеспечивающих сохранение позы. Посадка считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90°, голова приподнята и ее центральная линия совпадает с осью туловища, спина выпрямлена, руки лежат на фитболе и фиксируют его ладонями сбоку или сзади, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Неправильно, криво сидеть на фитболе невозможно, так как нарушается равновесие и теряется баланс. Только поддержание такого положения, при котором совпадают центр тяжести занимающегося с центром тяжести фитбола, способствует сохранению равновесия, поэтому одна правильная посадка на фитболе уже способствует формированию трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Кроме того, регулярные занятия на фитболе:

- активизируют мыслительные процессы в коре головного мозга;
- усиливают регенерацию тканей, эластичность мышц, крово- и лимфообращение;
- улучшают обмен веществ в межпозвонковых дисках;
- тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений;
- развивают дыхательную систему;
- нормализуют деятельность внутренних органов: кишечника, почек, желудка, печени, поджелудочной железы.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа ориентирована на младших школьников 7-10 лет. Одновременно может заниматься 10-12 человек, т.к. некоторым детям необходима индивидуальная консультация, и, кроме того, всегда следует

обращать внимание на посадку на мяче, корректировать позу во время выполнения упражнений. Начинать заниматься фитбол-аэробикой можно в любом возрасте. Детям со специальной медицинской группой здоровья необходимо получить консультацию и разрешение врача на посещение занятий.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный план - 108 часов в год, 3 часа в неделю. Программа состоит из 2-х модулей: 1. «Фитбол-гимнастика» (16 недель – 48 часов), 2. «Фитбол-атлетика» (20 недель - 60 часов).

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю, 1 раз - 2 часа и 1 раз - 1 час. Продолжительность часа 30 минут.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

индивидуальная (дается самостоятельное задание с учетом возможностей ребенка);

фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);

групповая (разделение на мини-группы для выполнения определенной работы);

работа в парах.

Форма обучения.

Форма обучения – очная. Допускается реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с применением дистанционных образовательных технологий.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся будут иметь представление о значении спорта, физических упражнений с фитболом для ведения здорового образа жизни;

В процессе занятий обучающиеся научатся:

выполнять упражнения с фитболом;

развивать координацию, гибкость, пластичность;

методам самоконтроля;

взаимодействовать в группе и в паре при выполнении упражнений.

Кроме того, занятия фитбол-аэробикой дают **возможность** проявления самостоятельности, творчества, инициативы, активности, формируют привычку к здоровому образу жизни.

Для контроля эффективности занятий были использованы **тесты** на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко. (приложение №1).

Учебный план 1 модуля “Фитбол-гимнастика”

Тема	Теория	Практика	Всего
1. Вводное занятие	1	2	3
2. Балансировка на мяче		2	2
3. Ознакомление с комплексом базового уровня	1	1	2
4. Разучивание и выполнение базового комплекса	1	17	18
5. Ознакомление с комплексом среднего уровня	1	1	2
6. Разучивание и выполнение комплекса среднего уровня	2	17	19
7. Контрольное тестирование	1	1	2
	7	41	48

Содержание 1 модуля “Фитбол-гимнастика”

Вводное занятие (3 час).

Теория. Правила выбора мяча. Правила техники безопасности при занятиях с фитболом.

Практика. Выполнение входного теста.

Тестирование. Балансировка на мяче (2 часа).

Практика. Обучение посадке, балансировке на фитболе. Разучивание разных видов исходных положений, игровые упражнения с мячом. Методы самоконтроля.

Ознакомление с комплексом базового уровня (2 часа).

Теория. Правила выполнения упражнений.

Практика. Показ и выполнение игровых упражнений с мячом (приложение № 2). Показ и фронтальное выполнение комплекса с 2 подходами по 4 повтора. Обучение правильному дыханию, выполнению упражнений в статике.

Разучивание и выполнение базового комплекса (18 часов).

Теория. Разучивание упражнений комплекса.

Практика. Разучивание и выполнение упражнений в парах, группах. Увеличение нагрузки до 2 подходов по 8 повторов. Контроль за дыханием во время выполнения упражнений. Выполнение упражнений базового комплекса с постепенным увеличением нагрузки до 4 подходов по 8 повторов. Работа в парах, группах. Игровые упражнения с мячом. Балансировка на мяче.

Ознакомление с комплексом среднего уровня (2час).

Теория. Знакомство с комплексом среднего уровня.

Практика. Показ и выполнение игровых упражнений с мячом (приложение № 3). Показ и фронтальное выполнение комплекса с 2 подходами по 4 повтора. Контроль за правильным дыханием, выполнение упражнений.

Разучивание и выполнение комплекса среднего уровня (19 часов).

Теория. Значение правильного выполнения упражнений.

Практика. Разучивание и выполнение упражнений в парах, группах. Увеличение нагрузки до 2 подходов по 8 повторов. Контроль за дыханием во время выполнения упражнений. Выполнение упражнений комплекса среднего уровня с постепенным увеличением нагрузки до 4 подходов по 8 повторов. Работа в парах, группах. Игровые упражнения с мячом. Балансировка на мяче.

Контрольное тестирование (2 часа).

Теория. Выполнение тестов.

Практика. Игровые упражнения с мячом.

2 модуль (60 часов) “Фитбол-атлетика”

Тема	Теория	Практика	Всего
1. Вводное занятие	1	1	2
2. Ознакомление с комплексом продвинутого уровня	1	3	4
3. Разучивание и выполнение комплекса продвинутого уровня	2	33	35
4. Упражнения для укрепления мышц		13	13
5. Выполнение индивидуальных упражнений		4	4
6. Контрольное тестирование	1	1	2
	5	55	60

Содержание. Модуль 2 “Фитбол-атлетика”

Вводное занятие (2час).

Теория. Правила техники безопасности при занятиях с фитболом.

Практика. Входное тестирование.

Ознакомление с комплексом продвинутого уровня (4часа).

Теория. Показ упражнений.

Практика. Показ и выполнение игровых упражнений с мячом (приложение №4). Показ и фронтальное выполнение комплекса с 2 подходами по 4 повтора. Контроль за правильным дыханием.

Разучивание и выполнение комплекса продвинутого уровня (35 часов).

Теория. Теоретические основы выполнения упражнений.

Практика. Разучивание и выполнение упражнений в парах, группах. Увеличение нагрузки до 2-4 подходов по 8 повторов. Контроль за дыханием во время выполнения упражнений. Выполнение упражнений комплекса продвинутого уровня с постепенным увеличением нагрузки до 2- 4 подходов по 16 повторов. Работа в парах, группах. Игровые упражнения с мячом. Балансировка на мяче.

Упражнения для укрепления мышц (13 часов).

Практика. Приложение №5.

Контрольное тестирование (2часа).

Теория и практика. Выполнение тестов.

Выполнение индивидуальных упражнений (4часа).

Практика. Игровые упражнения с мячом. Выполнение упражнений по выбору детей. Самостоятельное составление комплекса, упражнения творческого характера. Показательные выступления.

Организационно-педагогические условия и методическое обеспечение реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для организации занятий фитбол-аэробикой необходимы:

спортивный зал;

гимнастический коврик;

фитбол;

подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;

медицинская аптечка.

Все тренировки с использованием фитбола нужно проводить исключительно на твердой поверхности. Спортивная одежда должна быть максимально облегчающей, например, для нижней части тела подойдут лосины. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь подошву устойчивую к скольжению.

Методическое обеспечение программы - методы и приемы.

Занятия проводятся в форме бесед и учебно-тренировочных занятий. В практических занятиях используются следующие методы и приемы:

– словесный – рассказ, объяснения, разбор задания, указания;

– наглядный – показ упражнения, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц, использование методических рекомендаций), просмотр и выполнение упражнений, комбинаций и композиций на основе современных видео уроков российских и зарубежных авторов;

– практический метод – основывается на активной двигательной деятельности занимающихся (упражнения, соревновательный метод, игровой метод).

Организационный ресурс предполагает, что на занятиях поддерживается необходимая дисциплина, они проводятся при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима проведения занятий. Это позволяет избегать случаев травматизма или переутомления школьников.

Информационное обеспечение программы

Список литературы

Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики [Текст] / А.С. Белкин. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С.В. Веселовская, О.Ю. Сверчкова, Т.В. Левчинкова // Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.

Железняк, Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю.Д. Железняк. – М.: «Академия», 2001.

Ловейко, И.Д. ЛФК при заболеваниях позвоночника у детей [Текст] / И.Д. Ловейко, М.И. Фонарев // изд.2 переработанное и дополненное. – М.: Медицина, 1998.

ФГОС. Планируемые результаты начального общего образования. М.: «Просвещение», 2009.

Тест для мышц шеи:

И.П. – лежа на спине, руки вниз

1 – приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

Тест для мышц живота:

И.П. – лежа на спине, руки вниз

1 – поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

Тест для мышц спины:

И.П. – лежа на животе, руки вверх

1 – прогнуться и зафиксировать положение.

Комплекс базового уровня.

ИП - стоя, ноги на ширине плеч, фитбол в руках внизу. Поднять мяч вверх, правую ногу поставить на носок назад, прогнуться. То же с левой ноги.

ИП – стоя. Броски мяча вверх и ловля мяча.

ИП – широкая стойка, мяч перед собой, руки в упоре на фитболе. Наклоны вперед с опорой руками на мяч.

ИП – стойка ноги врозь, руки вниз с мячом. Приседание, руки вперед.

ИП – широкая стойка, мяч перед собой, руки в упоре на фитболе. Перекат мяча вправо сгибая правую ногу, то же влево.

«Ласточка».

ИП – ноги врозь, мяч в руках внизу. Упражнение «ласточка» с поочередной сменой положения ног.

«Пружинка». Прыжки на мяче сидя.

Балансировка на мяче.

ИП - сидя на мяче, ноги согнуты под прямым углом, руки в стороны. Выпрямить правую ногу вперед, удерживать равновесие 10-15 секунд. Далее поочередно менять положение ног.

ИП - сидя на мяче. Прыжки вокруг собственной оси вправо и влево.

ИП - сидя на фитболе. Наклоны в стороны с разным положением рук.

«Перекаты».

ИП - сидя на фитболе. Переступая ногами, перекатить мяч под спину и ягодицы. Руки расположены на уровне затылка, но не сцеплять кисти между собой. Ноги согнуты в коленях, расстояние между стопами чуть шире плеч. Из этого положения выполнить подъем верхней части туловища вверх, приподняв голову, шею и плечи. Задержаться в этом положении на 2-3 секунды, вернуться в исходное положение.

ИП - сидя на полу, ноги врозь, фитбол между согнутых ног, откатить руками фитбол вперёд, ноги выпрямить.

ИП - лёжа на спине на полу. Прямые ноги на фитболе, подкатить стопами фитбол к ягодицам и приподнять таз.

ИП - то же. Ноги на фитболе, приподнять таз (держать 10 сек).

ИП - то же. Ноги на фитболе, приподнять таз, с поочерёдным махом левой и правой ноги вверх.

ИП - то же. Ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе, - обхватить фитбол стопами и приподнять вверх.

ИП - лёжа на животе на фитболе. Руке в упоре на полу - поочерёдное поднятие прямых ног.

ИП - лежа на фитболе на животе. Переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе.

ИП - то же. Руки в упоре на полу, сгибание разгибание рук.

ИП - лежа на фитболе на спине. Опустить голову и руки - упражнение на расслабление.

ИП - лежа на животе на мяче, опустить голову и руки, обняв мяч, и максимально расслабиться. Дышать ровно и спокойно.

Приложение № 3.

1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;

2.И.П.

-сидя на мяче. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны вверх, вперед, вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;

3.И.П.

-сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков ходьбу, высоко поднимая колени;

4.И.П.

-ступни вместе раздвинуть пятки в стороны и вернуться в и.п.;

5.приставной шаг в сторону;

6.И.П.

-положение сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно;

7.И.П.

-сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

8.И.П.

-сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку.

9.И.П.

-лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;

10.И.П.

-лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;

11.И.П.

-лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи над кистями;

12.И.П.

-то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;

13.И.П.

-лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;

14.И.П.

-лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову.

15.И.П.

-сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

16.И.П.

-сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

Приложение № 4.

1.И.П.

-стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;

2.И.П.

-то же упражнение выполнять, сгибая руки;

3.И.П.

-стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

4.И.П.

-сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней в пол, локоть ближней к фитболу руки лежит на поверхности мяча, кисть руки—на опорной ноге, разгибая ее. «Накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;

5.И.П.

-то же. При «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;

6.И.П.

-то же. Выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

7.И.П.

в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;

8.И.П.

то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;

9.И.П.

стоя на коленях лицом к фитболу. Перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута;

10.И.П.

аналогичное упражнение с опорой на фитбол коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх

11.И.П.

-стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу.

Приложение №5.

Упражнения для укрепления мышц шеи

1.Сгибание головы с преодолением сопротивления «дыхательным», мячом.

2.Разгибание головы с преодолением сопротивления «дыхательным», мячом.

3.Наклон головы вправо и влево с преодолением сопротивления «дыхательным» мячом.

4.Поворот головы вправо и влево с преодолением сопротивления «дыхательным» мячом.

5.Изометрическое напряжение мышц шеи, преодолевая сопротивление «дыхательного» мяча удерживая прямое положение головы (мяч в любой части головы, в затылочной, височной, и пр.)

6.После изометрических напряжений расслабление мышц шеи в положении сгибания, вращения и наклонов без напряжения мышц.

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук

1.Стоя поднять Фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в И.П.

2.То же, Фитбол поднять над головой.

3.То же, на хват правой рукой сверху фитбола, а левой- снизу и наоборот.

4.Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.

5.Стоя сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.

6.Стоя вращения фитбола на вытянутых руках вправо- влево.

7.Стоя сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой вниз.

8.Наклон вперед, фитбол в руках завести за голову и вернуться в И.П. (спина прямая).

9.Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).

10.То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.

11.Наклон вперед, маховые движения прямые руки с фитболом вверх-вниз.

12.То же на хват правой рукой фитбола сверху, левый снизу и наоборот.

13.То же движение руками в И.П. сидя.

14.То же движение руками И.П. лежа на спине.

15.И.П.-стоя, Фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая Фитбол руками.

16. Лежа на животе руками удерживать Фитбол на полу-откатить руками Фитбол и вернуть его И.П.

17. То же на Фитбол приподнять над головой поддержать и опустить.

18. И.П.- стоя, в обеих руках «дыхательные» мячи. Отвести руки с мячами в стороны: а) до горизонтального уровня; б)-выше горизонтального уровня; в) по диагонали; г) руками движения лыжника.

19. И.П.- стоя, Фитбол в руках за головой. Поднять Фитбол над головой за спиной. Поддержать и опустить.

20. И.П.- стоя, Фитбол в опущенных руках за спиной. Сгибая руки, поднять Фитбол на спину вверх и опустить в И.П.

21. И.П.- лежа на спине, Фитбол на руках перед грудью. Фитбол поднять над головой и опустить.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

1. И.П.- лежа на спине, Фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая Фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в И.П.

2. И.П. то же, но сесть, ноги под углом 45 градусов.

3. И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, Фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая Фитбол ногами, перейти в положение сидя.

4. То же, но сесть, ноги под углом 45 градусов.

5. И.П. лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом головы и плеч.

6. И.п. на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.

7. Лежа на фитболе, на боку руки в упоре на Фитбол. Откатить Фитбол от себя, и вернуться в И.П.

8. То же, но опора на Фитбол одной рукой, другая в «крылышке», и наоборот.

9. И.П. лежа на боку, Фитбол между ногами, поднять Фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.

10.То же, но поднять Фитбол прямыми ногами и вернуться в И.П.

Упражнения для укрепления мышц тазового дна.

1.Лежа спине, стопу на мяче, колени согнуты на 90 градусов. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.

2.То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.

3.То же, но одна одна нога фиксирована стопой, но колени другой ноги.

4.И.П. лежа на спине, пятки на упоре на Фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую.

5.И.П. лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая фиксирована на колени. Откатить Фитбол от себя и вернуться в И.П.

6.И.П. лежа на спине, стопы на фитболе согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в И.П.

7.И.П. лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.

8.И.П. лежа на спине, Фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать Фитбол ногами.

Упражнения для укрепления мышц спины.

1.И.П. лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки на спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.

2.То же, но руки «крылышки».

3.То же, ноги руки вверх.

4.То же, но попеременное движение прямых рук вперед -назад.

5.То же, но руками выполнять упражнения «ножницы».

6.И.П. лежа грудью на фитболе, на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.

7.То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.

8.То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90 градусов.

9.То же, но ногами-горизонтальные и вертикальные «ножницы».

10.Стоя,опора на мяч на предплечий, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч, мах правой ногой назад, в стороны, затем то же - левой ногой.

11 .Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая Фитбол к груди.

Упражнения для укрепления мышц свода стопы.

1.Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.

2.И.П. лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.

3.И.п. сидя на фитболе стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательной» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.

4.То же, но одна нога на упоре носком, другая пяткой и наоборот.

5.И.П. сидя на фитболе. Захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатить его ногами.

6.И.П. сидя на фитболе. Катать мяч вперед- назад.

7.«Гусеничка» поочередно стопами на дыхательном мяче, сидя на фитболе.

8.И.П. сидя на фитболе, захватить дыхательный мяч между стоп, немного приподнять, сжать Фитбол ногами, выпустить на пол опять захватить. Повторить 4-6 раз.

Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов.

1.И.П.- сидя на Фитбол, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.

2.И.П.- сидя на Фитбол, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх дно возможного уровня. Спина прямая.

3.И.П.- лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны-вверх, ноги в упоре на полу.

4.И.П.- лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.

5.И.П.- стоя коленях, Фитбол перед грудью. Откатить Фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в И.П.

6.И.п.- сидя на полу, ноги в сторону, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед- назад.

7.И.П.- сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.

8.И.П.- сидя на фитболе, наклоны вправо- влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.

9.И.П.- лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.

10.И.П.- сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.

11.И.П.- сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге. Затем к другой ноге.

12.И.П. - стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.

13.И.П.- лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу затем левую.

14.И.П. - стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его. Другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.

15.То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.

16.И.П.- стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя и вернуться в И.П.

17.И.П.- стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в И.П.

18.И.П.- сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.

19.Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны.

20.И.П.- стоя на одном колене, другая вытянута вперед. Откатить фитбол вперед и вернуться в И.п.

Приложение № 6

Календарно-тематический план 1 модуль Фитбол-гимнастика

№	дата	тема	теория	практика	Форма занятия	приложение
1		Правила ТБ. Выбор мяча	1			
2		Входной тест		2		
3		Показ комплекса базового уровня	1			
4		Балансировка на фитболе		2		
5		Обучение правильному дыханию		1		
6		Показ игровых упражнений с мячом	1	1		
7		Выполнение игровых упражнений с мячом		1		
8		Разучивание упражнений в парах		2		
9		Выполнение упражнений в		1		

		парах				
10		Фронтальное выполнение комплекса с 2 подходами по 4 повтора		2		
11		Разучивание упражнений в группах		1		
12		Выполнение упражнений в группах		2		
13		Увеличение нагрузки до 2 подходов по 8 повторов		1		
14		Контроль за дыханием во время выполнения упражнений		2		
15		Упражнение «Пружинка»		1		
16		Повтор упражнений базового комплекса		2		
17		Увеличение нагрузки до 4 подходов по 8 повторов		1		
18		Показ комплекса среднего уровня	1	1		
19		Разучивание комплекса среднего уровня		1		
20		Показ и разучивание игровых упражнений	1	1		
21		Выполнение упражнений среднего уровня		1		
22		Фронтальное выполнение комплекса с 2 подходами по 4 повтора		2		
23		Контроль за правильным дыханием		1		
24		Разучивание и выполнение упражнений в парах	1	1		
25		Разучивание и выполнение упражнений в группах		1		
26		Упражнение «Перекаты»		2		
27		Увеличение нагрузки до 2 подходов по 8 повторов		1		
28		Балансировка на мяче		2		
29		Самоконтроль		1		
30		Увеличение нагрузки до 4 подходов по 8 повторов		2		
31		Упражнение «Ласточка»		1		
32		Контрольное тестирование	1	1	тесты	
			7	41		

Календарно-тематический план 2 модуль Фитбол-атлетика

1		Правила ТБ	1	1		
---	--	------------	---	---	--	--

2		Ознакомление с комплексом продвинутого уровня	1			
3		Показ упражнений с мячом		2		
4		Выполнение упражнений с мячом		1		
5		Разучивание комплекса продвинутого уровня в парах	1	1		
6		Выполнение комплекса продвинутого уровня в парах		1		
7		Разучивание комплекса продвинутого уровня в группах	1	1		
8		Выполнение комплекса продвинутого уровня в группах		1		
9		Выполнение комплекса с 2 подходами по 4 повтора		2		
10		Контроль за правильным дыханием		1		
11		Увеличение нагрузки до 2 подходов по 8 повторов		2		
12		Контроль за дыханием во время выполнения упражнений		1		
13		Увеличение нагрузки до 4 подходов по 8 повторов		2		
14		Разучивание и выполнение игровых упражнений комплекса		1		
15		Упражнения на балансировку		2		
16		Упражнения для укрепления мышц шеи		1		
17		Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса		2		
18		Упражнения для укрепления мышц тазового дна		1		
19		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса		2		
20		Упражнения для укрепления мышц спины		1		
21		Упражнения для укрепления мышц рук		2		
22		Упражнения для укрепления мышц свода стопы		1		
23		Упражнения для увеличения гибкости подвижности позвоночника		2		
24		Увеличение нагрузки до 2 подходов по 16 повторов		1		
25		Упражнения для увеличения гибкости и подвижности		2		

		суставов				
26		Упражнения творческого характера		1		
27		Самостоятельное составление упражнений		2		
28		Показ самостоятельного комплекса упражнений		1		
29		Увеличение нагрузки до 4 подходов по 16 повторов		2		
30		Выполнение упражнений по выбору детей		1		
31		Повтор базового комплекса в парах		2		
32		Повтор базового комплекса в группах		1		
33		Повтор среднего комплекса в парах		2		
34		Повтор среднего комплекса в группах		1		
35		Повтор продвинутого комплекса в парах		2		
36		Повтор продвинутого комплекса в группах		1		
37		Игровые упражнения всех уровней		2		
38		Самоконтроль в группах		1		
39		Контрольное тестирование	1	1		
40		Показательные выступления		1		
			5	55		