

**Частное образовательное учреждение высшего образования
«Русско-Британский Институт Управления»
(ЧОУВО РБИУ)
Общеобразовательная школа «7 ключей»**

Ворошилова ул., д. 12, Челябинск, 454014. Тел. (351) 216-10-10, факс 216-10-30. E-mail: info@rbiu.ru, school7keys@rbiu.ru

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

 О.С. Васильева

«28» августа 2017 г.



Н.А. Попова

«28» августа 2017 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
К УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЭКОЛОГИЯ И ОСНОВЫ
БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
10-11 КЛАССЫ

Разработал: Мохова Ольга Валентиновна, учитель физической культуры

Принято
на заседании Педагогического совета
Общеобразовательной школы «7 ключей»
Протокол № 1 от 28.08.2017

Рассмотрено
на заседании Методического объединения
учителей естественно-математических дисциплин
Протокол № 1 от 25.08.2017

Челябинск, 2017 г.

I. Пояснительная записка к методическим материалам

Цель работы – сохранения и укрепления здоровья учащихся на сегодняшний день является одной из наиболее тревожных проблем современного общества.

Физическое и психическое состояние, а также уровень физической подготовленности учащихся в школе во многом зависит от форм и методов учебного процесса, от организации специализированной системы воспитания, ориентированной на формирование культуры здоровья обучающихся.

Фитбол – один из разновидностей аэробики, характерными особенностями которого является большой мяч диаметром 45-75 см., при применении, которого выполняются физические упражнения, как в движении так и на месте, с музыкальным сопровождением.

Программа этого вида аэробики включает в себя самые обычные упражнения, которые выполняются сидя или лежа на фитболе, с учетом индивидуальной нагрузки для каждого занимающегося в соответствии с его физическими возможностями. Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и живота.

На занятиях фитболом при выполнении физических упражнений с вовлечением в движение всех основных мышечных групп заметно повышается сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям, что в конечном итоге, положительно сказывается на общей работоспособности.

На занятиях используют фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся. Диаметр мяча для детей 3-5 лет должен быть 45 см, для детей от 6 до 10 лет - 55 см; для детей ростом от 150-165 см нужен мяч диаметром 65 см; Если при посадке на мяч угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°, значит, мяч подобран правильно. Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки этих суставов и ухудшает опок венозной крови, особенно если упражнение выполняется сидя на мяче.

Мяч может быть накачан до максимально упругого состояния (велосипедным, ножным и. ни автомобильным насосом), тогда он используется в спортивных тренировках при занятиях фитбол-гимнастикой.

Фитболы оказывают также вибрационное воздействие в области низкочастотного спектра частот. Будучи одним из самых древних онтогенетических стимулов механическая вибрация оказывает как специфическое, так и неспецифическое воздействие практически на все органы и системы человека

Механическая вибрация низкой частоты обладает обезболивающим действием, активизирует регенеративные процессы, поэтому может применяться в процессе реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Легкое покачивание на фитболе улучшает отток лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц.

Мягкие природные спектры вибрации, реализуемые на занятиях фитбол-гимнастикой, аккумулируют в себе практически все известные положительные лечебные и оздоравливающие эффекты низкочастотных механических колебаний, проявляющиеся на уровне всего организма и отдельных его систем.

Лечебный эффект обусловлен биомеханическими факторами. Это и напряжение механизмов, обеспечивающих поддержание позы и сохранения равновесия, и низкочастотные колебательные движения, вызывающие формирование положительных адаптационных сдвигов.

При методически правильно построенной программе и оптимальной нагрузке формируется новый рефлекс позы, который обеспечивает создание более сильного мышечного корсета. В ходе выполнения упражнений также улучшается крово и лимфообращение в области позвоночника. При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец. Через крестец ритмические колебания распространяются

по всему позвоночнику, включая область основания черепа. Это способствует изменению динамики спинномозговой жидкости.

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 футболе 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.

Правильная посадка на фитболе выравнивает косое положение таза, что крайне важно для коррекции сколиотических отклонений в грудопоясничном отделе позвоночника.

Упражнения на фитболе выполняются из разнообразных и.п. Упражнения в и.п. сидя способствуют тренировке мышц тазового дна. Выполнение упражнений на фитболе из и.п. лежа на животе или на спине гораздо тяжелей, чем аналогичных упражнений на устойчивой опоре. Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные мышечные группы, превосходно решая лечебную задачу формирования мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Фитболы позволяют максимально индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс за счет широких возможностей коррекции осанки, как во фронтальной, так и в сагиттальной плоскости.

Предлагаемые методические рекомендации в 10-11 классе.

II. Перечень методических материалов по предмету

1. Ставить и решать конкретные цели и задачи, имеющие общее и специфическое воздействие на организм.
2. Рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры.

III. Характеристика методических материалов

Методические материалы и этапы освоения упражнений

Этапы освоения упражнений

1-й этап Основные задачи:

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- прокатывания фитбола: по полу, по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;
- отбивание фитбола двумя руками на месте в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: «Голкай ладонями», «Голкай развернутой ступней»).

2. Обучить правильной посадке на фитболе

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо-влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д.) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Рекомендуемые упражнения:

- И.П.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на футболе, колени в стороны, спина прямая: на 3-4 встали, руки в стороны;
- по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать ларами у одного фитбола лицом друг к другу;
- И. П.: - упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. на счет 1 - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 - вернуться в и.п.:
- И.П.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;
- И.П.: лежа на спине, на полу. Ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально;
- И.П.: лежа на спине, на полу, ступни ног - на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;
- переходы из положения упор, сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в И.П.:
- И. П.: лежа на спине, на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же - в положении сидя;
- И. П.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги - на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;
- И.П.: лежа на спине, на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол - в руках. Передавать фитбол из рук в нош и наоборот;
- И.П.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги. Сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающегося;
- И.П.: лежа на спине, на полу, ноги согнутые в коленях. Ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

Организационно-методические указания:

Структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики. 5-6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале.

2-й этап Основные задачи:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для

рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;
- 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:
- И.П.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков: ходьбу, высоко поднимая колени:
- И.П.: ступни вместе раздвинуть пятки в стороны и вернуться в И.П.:

2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

Рекомендуемые упражнения:

- поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;
- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;
- то же упражнение с различными положениями рук одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

3. Обучить упражнениям на сохранение равновесия с различных исходных положениями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- наклоняться вперед, ноги врозь;
- наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;
- И.П.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;
- 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. Переступая ногами, вернуться в И.П.;
- 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:
- И.П.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед (крылышки»). Голову не поднимать;
- 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;
- И.П.: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;
- И.П.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;
- 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.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- 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;

• 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.

Организационно-методические указания:

при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

3-й этап Основные задачи:

- 1. Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.**

Рекомендуемые упражнения:

• комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

- 2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.**

Рекомендуемые упражнения:

- И.П.: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;
- то же упражнение выполнять, сгибая руки;
- И.П.: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;
- 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;
- И.П.: то же. При накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх
- И.П.: то же. Выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

4-й этап Основная задача.

- 1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.**

Рекомендуемые упражнения:

- И.П.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;
- то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;
- И.П.: стоя на коленях лицом к фитболу. Перейти в положение, лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута;
- аналогичное упражнение с опорой на фитбол коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх;
- И.П.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину;
- И.П.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу;
- И.П.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе;
- И.П.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол;
- то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;
- И.П.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам. Вернуться в и.п.;
- то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

Комплексы упражнений с использованием фитболов

Общеразвивающие упражнения

Комплекс 1

И.П.: сидя на фитболе, руки к плечам. На счет 1 - руки на фитбол; на 2 - вернуться в И.П.:

- И.П.: стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь. На счет 1-2 - наклон вперед, не сгибая ног, ладони - на фитбол; на 3-4 вернуться в И.П.: - 5 раз.
3. И.П.: сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку. На счет 1-2 - правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол; на 3-4 -- вернуться в И.П.: то же - другой ногой. - 3-5 раз.
4. И.П.: сидя на фитболе, руки на поясе. На счет 1-2 - наклон вперед, рукой коснуться правой ноги на 3-4 - вернуться И.П.:. То же - в другую сторону. - 3-4 раза.
5. И.П.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками. На счет 1-2 - выпрямить ноги; на 3-4 - согнуть ноги. - 4-6 раз.
6. Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте. Смена направлений.
7. Повторить упражнение 1

Комплекс 2

1. «Хлопок». И.П.: стоя лицом к фитболу. На счет 1-2 – руки через стороны вперед, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп»; на 3-4 - вернуться в И.П.: - 6 раз.
2. «Дотянись». И.П.: сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе. Сделать вдох; на счет 1-2 - руки через стороны вверх, наклониться вперед, коснуться носков - выдох: на 3-4 -- вернуться в И.П.: - Вдох. - 3-5 раз.
3. «Приседание» И.П.: стоя лицом к фитболу. На счет 1-2 поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая; на 3-4 - вернуться И.П.: - 6 раз.
4. «Поворот». И.П.: спиной к фитболу, руки на поясе. На счет 1-2 - поворот направо, правой рукой коснуться фитбола; на 3-4 вернуться в И.П.: То же - влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота. - 3-4 раза,
5. «Ноги врозь». И.П.: сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади, На счет 1 - согнуть ноги ближе к себе; на 2 - ноги врозь, не задевая фитбола. - 4-6 раз.
6. «Шаги и прыжки». И.П.: стоя боком к фитболу. Сделать 10-12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте. - 3-4 раза.

Комплекс 3

1. «Шагают пальцы». И.П.: стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Перебирая пальцами правой руки. Прокатить фитбол: вокруг себя. То же - влево. - 6 раз.
2. «Насос», И.П.: сидя на фитболе, руки на поясе, вдох. На счет 1-2 - наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»; на 3-4 - вернуться в ил. - 3-4 раза,
3. «Работают ноги». И.П.:. сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку. На счет 1 - согнуть правую ногу: на, счет 2 - вернуться в И.П.: То же - левой ногой. То же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот. - 3-4 раза.
4. «Посмотри на руки». И.П.:. сидя на фитболе, руки на поясе. На счет 1-2 - поворот вправо. Правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3-4 - вернуться в И.П.: То же - влево. - 3-4 раза.
5. «Спрячемся». И.П.: сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая. На счет 1-4 - перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед наклон вперед; на 5-8 - перебирая ладонями по фитболу, вернуться в и.п. - 6 раз.
6. «Высоко». И.П.: стоя рядом с фитболом. На счет 1-2 - подняться на носки, руки вверх; на 3-4 - вернуться в И.П.: -3-4 раза.

Комплекс 4

1. И.П.: сидя на фитболе, руки к плечам. На счет 1-3 круговые движения согнутых в локтях рук; на 4 - вернуться в и. п. -6 раз.
2. И.П.: сидя на фитболе. руки вверх. Правая нога вправо. На счет 1-2 - наклон вправо к ноге; на 3-4 - вернуться в И.П. то же влево. - 3-4 раза в каждую сторону.
3. И.П. лежа на фитболе на животе, руки, на полу. На счет 1- поднять вверх правую ногу; на 2 - вернуться в И.П.: на 3-4 - то же левой ногой. - 3-4 раза в каждую сторону.

4. И.П.: сидя на фитболе, держась за него руками сбоку. На счет 1-4 - переступая ногами вперед, перейти в положение, лежа на фитболе; на 5-8 - вернуться в И.П.: - 6 раз.
 5. И.П.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. На счет 1-2 - поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; на 3-4 - вернуться в И.П.: - 6-8 раз.
 6. И.П.: сидя на фитболе, руки за головой. На счет 1 - наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; на 2 - вернуться в И.П.: на 3-4 - то же в другую сторону. 3-4 раза в каждую сторону.
- Прыжки с фитболом в руках.

Упражнения при нарушениях осанки во фронтальной плоскости

1. Построение в шеренгу. Ходьба по залу. Гимнастические перестроения в ходьбе (ходьба змейкой, противходом, проверка осанки у гимнастической стенки). Разучивание шагов польки. - 5 мин.
 2. И.П.: основная стойка с мешочком с песком на голове. На счет 1-2 - руки в «крылышки» на 3-4 - вернуться в и.п. - 6-8 раз.
 3. И.П.: то же. На счет 1 - руки вверх, правую ногу отставить назад на носок; на 2 - вернуться в И.П.: на 3-4 – руки вверх, то же - левой ногой. - 6-8 раз.
 4. Ходьба на носках с мешочком с песком на голове вокруг фитбола. Следить за осанкой. Одной рукой придерживая фитбол. - 1 мин.
 5. И.П.: лежа на спине на фитболе. На счет 1-2 - руки к плечам; на 3-4 - поднять правую ногу; на 5-6 - согнуть ногу в колене; на 7-8 - выпрямить ногу и вернуться в И.П.: то же левой ногой. - 6-8 раз.
 6. И.П.: то же. Перейти в положение, сидя, руки в «крылышки», затем медленно вернуться в И.П.:
 7. И.П.: на четвереньках, фитбол перед грудью. Выполнить упражнение на расслабление.
 8. И.П.: лежа на животе на фитболе. На счет 1-2 - поднять ноги, руки в упоре на полу; на 3-4 - движения ногами «ножницы» в вертикальной и горизонтальной плоскости. Голова и позвоночник одной плоскости. - 6-8 раз.
 9. И.П.: то же. На счет 1-4 - руки в «крылышки». Ноги на полу; на 5-8 - движения руками, как при плавании брассом. - 4-6 раз.
 10. И.П.: стоя на коленях рядом с фитболом. На счет 1-4 обвести рукой вокруг себя фитбол по часовой стрелке; на 5-8 - против часовой стрелки. Удерживать правильную осанку, вытягиваясь теменной областью вверх. - 4-5 раз.
 11. Ходьба с контролем осанки, руки на поясе. - 30 сек.
 12. Ходьба боком.
 13. эстафета с фитболами «Кто быстрее?», - 3 мин.
 14. Игра на внимание в ходьбе с сохранением осанки.
 15. Игра «Фитбол в воздухе». - 2 мин.
- Проверка осанки друг у друга и подведение итогов занятий.
6. Упражнения при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости

При сутулой и круглой спине

1. И.П.: основная стойка, в руках гимнастическая палка. На счет 1-2 - палку завести за лопатки, подтянуть живот; на 3-4 вернуться в И.П.:
2. И.П.: основная стойка. На счет 1-4 - «крылышки» руками.
3. И.П.: лежа на животе на фитболе. На счет 1-2 - руки в «крылышки»; на 3-4 - держать.
4. И.П.: лежа на животе на фитболе. На счет 1-2 - ноги поднять, руки в упоре на полу; на 3-4 - вернуться в И.П.:
5. И.П.: лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, На счет 1-4 - горизонтальные «ножницы» ногами; на 5-8 - вертикальные «ножницы» ногами.

6. И.П.: лежа на спине на фитболе. На счет 1-2 - приподнять голову и плечи, прогнуться, руки в «крылышки»; на 3-4 - держать.
7. И.П.: лежа на спине на фитболе, руки в «крылышки». На счет 1-4 - поднять правую ногу до горизонтального уровня; на 5-8 вернуться в И.П.: то же левой ногой.
8. И.П.: лежа на спине на фитболе, руки к плечам. На счет 1-4 - перекатываясь на фитболе, сгибать и разгибать ноги в коленных суставах.

При кругловогнутой спине

1. И.П.: лежа на животе на ф: итболе. На счет 1-2 - поднять голову. Руки в «крылышки»; на 3-4 - вернуться в И.П.:
2. И.П.: то же. На счет 1-2 - поднять голову, руки вперед; на 3-4 - руки в стороны; на 5-6 - руки к плечам; на 7-8 - руки вниз.
3. И.П.: то же. На счет 1-4 - движения руками. Как при плавании стилем «брасс».
4. И.П.: лежа на спине на фитболе. На счет 1-2 - поднимать голову, носки на себя; на 3-4 - вернуться в И.П.:
5. И.П.: лежа на спине на фитболе. на счет 1-2 - поднять голову, руки вверх; на 3-4 - потянуться руками.
6. И.П.: то же. На счет 1-4 - согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах; на 5-8 - медленно вернуться в И.П.:
7. И.П.: лежа на спине на фитболе, руки вниз. На счет 1-4 держать руки в «крылышках».
8. И.П.: лежа на спине на фитболе, руки за головой. На счет 1-2 сесть, руки на пояс; на 3-4 - вернуться в И.П.:
9. И.П.: лежа на спине на фитболе, руки обхватывают фитбол. На счет 1-4 - приподнять над фитболом грудной отдел позвоночника, прижимая при этом поясницу к мячу.

При плоской спине

1. И.П.: лежа на животе на фитболе. на счет 1-2 - поднять голову, руки в «крылышки» (голову не запрокидывать, чтобы затылок и позвоночник находились на одной линии); на 3-4 -- вернуться в И.П.:
2. И.П.: то же. На счет 1-2 - поднять голову, руки вперед выполняя хлопки руками; на 3-4 вернуться в И.П.:
3. И.П.: то же. На счет 1-4 - «брасс» руками.
4. И.П.: то же. На счет 1-4 - «бокс» руками.
5. И.П.: лежа на животе на фитболе, руки на полу в упоре. На 1-2 - поднять прямые ноги одновременно; на счет 3-4 - удерживать.
6. И.П.: лежа на спине на фитболе. руки за головой. На счет 1 -2 - поднять голову, носки ног на себя; на 3-4 - вернуться в И.П.:
7. И.П.: лежа на спине на фитболе, руки обхватывают фитбол. На счет 1-2 - поднять прямую правую ногу; на 3-4 - опустить, на 5-6 - поднять левую ногу на 7-8 - опустить.
8. И.П.: на четвереньках, фитбол под грудью. На счет 1-2 «кошечка ласковая» (прогнуться в грудном и поясничном отделе, голову поднять); на 3-4 - вернуться в И.П.:

При плосковогнутой спине

- 1.И.п.: лежа на животе на фитболе. На счет 1-2 - приподнять голову, руки вперед, сжимать и разжимать пальцы рук
2. И.П.: то же. На счет 1-2 - приподнять голову, руки вдоль туловища, круговые вращения в плечевых суставах вперед.
3. И.П.: то же. На счет 1-4 - движения руками «брасс».
4. И.П.: то же. На счет 1-4 - движения руками «брасс» с выдержкой.

5. И.П.: лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу. На счет 1-2 - ноги приподнять; на 3-4 - удерживать.
6. И.П.: лежа на спине на фитболе, руки в «крылышки». На счет 1-2 - приподнять голову, носки на себя; на 3-4 - вернуться в и.п.
7. И.П.: то же. На счет 1-2 - согнуть правую ногу в колене, прижать к груди; на 3-4 - согнуть левую ногу в колене. Прижать к груди.
8. И.П.: лежа на спине на фитболе. На счет 1-2 - руки в «крылышки», перейти в положение, сидя на фитболе: на 3-4 - вернуться в И.П.:

Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног

Для укрепления мышц шеи

1. Наклон головы вперед с преодолением сопротивления дыхательным мячом.
2. Выпрямить шею с преодолением сопротивления дыхательным мячом.
3. Наклоны головы вправо-влево с преодолением сопротивления дыхательным мячом.
4. Повороты головы вправо-влево с преодолением сопротивления дыхательным мячом.
5. Изометрическое напряжение мышц шеи, преодолевая сопротивление мяча, удерживая прямое положение головы. Мяч на лобной части: головы, в затылочной, височной.
6. После изометрических напряжений расслабление мышц шеи в положении сгибания, вращения и наклонов.

Для укрепления мышц плечевого пояса и рук

1. И.П.: стоя. Поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в И.П.:
2. И.п.: то же. Фитбол поднять над головой.
3. И.П.: то же. Хват правой рукой сверху фитбола, а левой снизу, и наоборот.
4. И.П.: стоя. Перенести фитбол прямыми руками над головой справа налево, и наоборот.
5. И.П.: стоя. Сжимать дыхательный мяч руками перед грудью, над головой, опущенными руками.
6. И.П.: стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо- влево.
7. И.П.: стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой внизу.
8. И.П.: стоя, фитбол в руках. Наклониться вперед, завести фитбол за голову и вернуться в и.п. Спина прямая.
9. И.П.: стоя. Повороты с фитболом в руках вправо-влево. Руки выпрямлены в локтевых суставах.
10. Аналогичное упражнение. При поворотах сжимать фитбол руками.
11. И.П.: стоя. Наклоны вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.
12. Аналогичное упражнение. Хват правой рукой сверху фитбола, левой - снизу, и наоборот.
13. Те же движения руками в И.П.: сидя.
14. Те же движения руками в И.П.: лежа на спине.
15. И.П.: стоя, фитбол - на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.
16. И.П.: лежа на животе. Руками удерживать фитбол на полу. Откатить его руками и вернуть.
17. И.П.: то же, фитбол приподнять над головой, подержать 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) движениями 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 за спиной вверх и опустить в И.П.
21. И.П.: лежа на спине, фитбол - в руках перед грудью. Поднять фитбол над головой и опустить.

Для укрепления мышц брюшного пресса

1. И.П.: лежа на спине, фитбол - в руках над головой. Перейти в положение, сидя, перекачивая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в и.п.
2. И.П.: то же сидя. Ноги под углом 45°.
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. И.П.: то же. Сесть, ноги под углом 45°.
5. И.П.: лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в И.П.:
6. И.П.: лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.
7. И.П.: лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в и. п.
8. И.П.: 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.
9. И.П.; то же: поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в И.П.

Для укрепления тазового дна

1. И.П.: лежа на спине, стопы, на мяче, колени согнуты под углом 90°. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.
2. Аналогичное упражнение с фиксированными на фитболе голени.
3. Аналогичное упражнение, в котором одна нога фиксирована стопой на колене другой ноги.
4. И.п.: лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.
5. И.П.: лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. 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.

Для укрепления мышц спины

1. И.П.: лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разогнуть грудной отдел позвоночника, вернуться в и.п.
2. И.П.: то же с руками в «крылышках». Выполняется аналогично.
3. И.П.: то же с руками, поднятыми вверх. Выполняется аналогично.
4. И.П.: то же. Аналогичное упражнение с попеременным движением прямых рук вперед-назад.

5. И.П.: то же. Аналогичное упражнение, руками выполнять движение «ножницы».
6. И.П.: лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня сначала правую, затем левую ногу.
7. И.П.: то же. Поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня. Вернуться в и.п.
8. И.П.: то же. Поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90°. Вернуться в И.П.:
9. И.П.: то же. Ногами выполняются горизонтальные и вертикальные «ножницы».
10. И.П.: стоя, опора на мяч предплечьями, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, то же - левой ногой.
11. И.П.: прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

Для укрепления мышц свода стопы

1. И.П.: сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.
2. И.П.: лежа на полу. Голень одной ноги - на фитболе. другой ногой выполнить «гусеничку» стопой вперед и назад.
3. И.П.: сидя на фитболе, стопы на дыхательном мяче. Опора на дыхательный мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.
4. И.П.: то же. Одна нога в упоре носком, другая - пяткой, и наоборот.
5. И.П.: сидя на фитболе. Захватить дыхательный мяч между стопами и прокатывать его ногами.
6. И.П.: сидя на фитболе. Катать мяч стопами вперед-назад.
7. И.П.: сидя на фитболе. «Гусеничка» поочередно стопами на дыхательном мяче.
8. И.П.: сидя на фитболе. Захватить дыхательный мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами. Выпустить на пол, опять захватить. - 4-6 раз.

Для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов

1. И.П.: сидя на фитболе, 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 фитболе. руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально 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 на 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 стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.
7. И.П.: сидя на фитболе, фитбол - между ногами. Глубокий наклон вперед, руками обхватить 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 сначала правую, затем левую ногу.
14. И.П.: стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.
15. И.П.: 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.: сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.
18. Выпад вперед, фитбол - сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же - с другой стороны.
19. И.П.: стоя на одном колене, другая нога вытянута вперед. Откатить фитбол вперед и вернуться И.П.:

На свои уроках я использую комплексы лечебной физкультуры, которые были представлены выше. Мною разработана авторская программа по ЛФК. Таким образом, упражнения с фитболом дают физическую нагрузку практически на все группы мышц, помогают исправить и укрепить осанку, развить гибкость и координацию.

Фитбол является самым популярным из гимнастических предметов, который помогает поддерживать необходимую физическую форму большинству людей. Круглая форма этого гимнастического предмета помогает выполнять большое разнообразие упражнений и движений с большой амплитудой, а так же неустойчивость мяча заставляет удерживать равновесие и помогает постоянно держать мышцы в тонусе. 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.