

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) № 7 г.
Челябинска»

РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ФИТБОЛАХ
«ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»

(для 1-4 классов)

Составитель: Силантьева Наталья Олеговна

Педагог дополнительного образования.

г. Челябинск

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Введение	3
1.2. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности.	6
1.3. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности.	8
1.4. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане.	10
2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.	10
2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.	11
3. Учебный план.	13
3.1. Учебно - тематический план 1 класс	13
3.2. Учебно - тематический план 2 класс	21
3.3. Учебно - тематический план 3 класс	30

3.4. Учебно - тематический план 4 класс	39
Список используемой литературы	48
Приложение. Подвижные игры с фитболом	49

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные

формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Фитбол-гимнастика» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Фитбол-гимнастика» направлен на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация учащихся начальной школы. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Фитбол-гимнастика» для обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет нивелировать

негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся начальной школы.

В рабочей программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, занятиях на фитболах – больших гимнастических мячах. Фитбол – гимнастика не только благоприятно воздействует на все системы организма ребенка (сердечнососудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

1.2. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению

внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Фитбол-гимнастика» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Фитбол-гимнастика» носит образовательно-воспитательный характер. Цель программы: сохранение здоровья младших школьников, снятие перегрузки, перенапряжения и утомляемости учащихся; познакомить обучаемых с основными понятиями о месте и значении двигательной активности в процессе жизнедеятельности человека, о необходимости выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и здорового долголетия; обсудить

пути формирования духовного здоровья и умения строить взаимоотношения с окружающими. Данной программой преследуются:

- формирование внутренней мотивации к здоровому образу жизни, необходимость заботы о своем здоровье и здоровье окружающих;
- формирование физических, интеллектуальных, эмоциональных и духовных ценностей через осознание человеческой природы в процессе образования;
- развитие основных навыков личной гигиены, гигиены питания, самообслуживания и принятия самостоятельного решения в различных ситуациях, касающихся здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Фитбол-гимнастика» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МКОУ «СОШ №23».

1.3. Особенности реализации программы внеурочной деятельности:

форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Фитбол-гимнастика» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Занятия проводятся в физкультурном зале.

Программа работы «Фитбол - гимнастика» включает в себя четыре этапа.

1-ый этап:

- дать представления о форме и физических свойствах фитбола;

- обучить правильной посадке на фитболе;
- учить базовым положениям при выполнении упражнений;

2 –ой этап:

- научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
- научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации);
- обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе;
- научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе;

3-ий этап:

- научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола;
- научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

4-ый этап:

- совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- игры на фитболах.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;

- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов)

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Фитбол-гимнастика» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

1.4. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Фитбол-гимнастика» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её педагогом дополнительного образования, занимающимся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные и оздоровительные результаты.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Фитбол-гимнастика» обучающиеся должны **знать**:

- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

В результате реализации программы внеурочной деятельности «Фитбол-гимнастика» у обучающихся улучшается опорно-двигательная система, общее самочувствие и работоспособность на уроках.

3. Учебный план

3.1. Учебно – тематический план 1 класс

Срок обучения: 1 год.

Режим занятий: 1 час в неделю(33 часа).

	занятий	ндуемые упражнения	
гверть: 9 часов (занятий)			

	ство с физическими ами фитбола, с правилами и безопасности выполнения ений на фитболе.	ные прокатывания фитбола по полу, ейке; ание фитбол двумя руками на месте, нии с различными видами ходьбы; на фитбола друг другу, броски а.	
	ь правильной посадке на е	к» сидя на фитболе у твердой проверить правильность постановки олжны быть прижаты к полу и льны друг другу); а фитболе, в медленном темпе ять упражнения для плечевого пояса, ер: оты головы вправо—влево; редное поднятие рук вперед-вверх рону; мание и опускание плеч; кение руками по поверхности а; ие рук к плечам, сжав кисти в руки в стороны; налу встать, обежать вокруг мяча, кивая его рукой.	

	ь базовым положениям при ении упражнений (сидя, приседе).	лицом к мячу. На счет 1-2 присели, руки на фитболе, колени в стороны, прямая; на 3-4 встали, руки в г; стоя на коленях лицом к фитболу, фитболе. На счет 1 — присесть на фитбол прижать к коленям; на счет 2 уться в и.п.; а спине покачивать фитбол ногами влево, руки вдоль туловища. ение можно делать парами с одним ом, располагаясь зеркально; на спине на полу, прямые ноги руки вытянуты за головой, фитбол ах. Передавать фитбол из рук в ноги рот;	
	ь комплексу упражнений для си.	на мяче, удерживать равновесие. придерживать мяч ,ноги вместе прямая. Делать небольшие подскоки, вая рук от мяча(10-12раз) прямая, выполнить наклон, отводя руку и ногу в стороны. Затем наклон рукой и ногой. а мяче, руки скрестить над головой, в стороны. Выполнить круговые ия тазом в лево и право, еменно фиксируя грудь.	

	овать и закреплять навык ной осанки.	е ножки» поочередно выставлять а пятку вперед в сторону, руки на е; лые ножки» поочередно выставлять еред, в сторону, на носок; ые ручки» то же упражнение с ыми положениями рук: одна вперед, вверх; одна за голову, другая в . оны» наклоняться вперед, ноги нь носок» наклониться вперед к енной ноге вперед с различными ниями рук;	
	ть и поддерживать интерес к льной деятельности.	на животе на фитболе, ноги нуты в стартовом положении на Согнуть руки в локтях, ладонями на животе на фитболе, руки на полу, стартовом положении. Поочередно ать ноги до горизонтали. на спине на полу, прямые ноги на е. Выполнять поочередно махи ногой вверх; на спине, на полу, руки вдоль да, ноги стопами опираются на Поочередные махи согнутой ногой;	

	ывать доброжелательные ния со сверстниками в ной двигательной ности	овая гимнастика под музыку ом; а на носках, ходьба «Муравьишки», инки» с высоким подниманием Бег. Подскоки и прыжки с фитблом в	
	ь упражнениям на ние равновесия с ыми положениями на е.	и на фитболе, ноги на полу. яться в стороны: руки на поясе, руки ой, руки в стороны; няться к выставленной в сторону азличными положениями рук; на фитболе, руки в упоре на полу. ь несколько шагов руками вперед и атылок, шея, спина должны быть на линии; и на полу спиной к фитболу, кивая его сзади руками. Расслабить шеи и спины, положить голову на и покачиваться влево-вправо. кные игры.	
	овать чувство равновесия и ацию движения.	на животе на фитболе, поворот на стоя правым боком к фитболу, шаг через фитбол, прокат на фитболе и приставить левую, встать левым фитболу. на фитболе, ноги вместе, небольшой влево, прокат вправо на фитболе, фитбол слева. То же, прокат влево на е.	

четверть: 7 часов (занятий)			
	ь упражнениям на ние мышечного корсета и ованию навыков ной осанки.	а фитболе: а) поочередно выставлять пятку, вперед, в сторону, руки на е; редно выставлять ноги вперед, в , на носок; упражнение с различными ниями рук: одна вперед, другая вверх; голову, другая в сторону. ить правильную осанку и удержать сие в фазных положениях: руки в и, одна нога вперед; поднять руки огнуть в локтях- выполнить круговые ия руками;	
	ь выполнению упражнений аблении мышц на е.	а полу с согнутыми ногами боком к у, облокотиться на фитбол, живая руками, расслабить мышцы шеи, положить голову на фитбол и в таком нии покачаться; а полу спиной к фитболу, придерживая и руками, расслабить мышцы шеи и положить голову на фитбол и аться влево-вправо.	

	ь выполнению упражнений гивание с использованием а.	упоре на одном колене, боком к мячу, нога выпрямлена и опирается на мяч, выполнять медленные пружинистые движения; - то же упражнение выполнять, стоя на коленях, опираясь на локти; - на одном колене, спиной к фитболу, опираясь на локти, колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений. спиной на фитболе, руки в стороны, ноги согнуты в коленях, между голенью и бедром 90°, точка касания с мячом - на средней линии , ;	
	овать двигательный аппарат и ять навык правильной	а спине на полу, ноги на фитболе, оторвать таз от пола, сгибая ноги, подкатить таз к ягодицам, вернуться в исходное положение. на фитболе, выполнить следующие упражнения: 1. Стоя на месте, не отрывая носков; - наклониться вперед, высоко поднимая колени; 2. Стоя на месте, ноги вместе, раздвинуть пятки, вернуться в исходное положение.	

	енствовать технику ения упражнений в разных их положениях	а фитболе, ноги вместе. Небольшой влево, прокат вправо на фитболе, фитбол слева. То же, прокат влево на е; а животе на фитболе, в упоре на полу. ты в стороны; точка контакта с ом постепенно удаляется от опоры на пражнение с опорой на фитбол одной на спине, на полу, ноги на фитболе. ая таз от пола, сгибая ноги, подкатить к ягодицам, вернуться в <i>и.п.</i>; ные игры.	
	ь сохранению правильной и тренировка равновесия и иации.	редно выставлять ноги на пятку вперед ну, руки на фитболе; редно выставлять ноги вперед, в , на носок; упражнение с различными ниями рук: одна вперед, другая вверх; голову, другая в сторону. няться вперед, ноги врозь; ниться вперед к выставленной ноге с различными положениями рук;	

	сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в положении с покачиваниями на фитболе	на фитболе с опробованием техники: пятки давят на пол, спина прямая, затылок, позвоночник и фитбол как бы опираются на стержень; на фитболе в среднем темпе выполнять упражнения руками: в стороны — вверх — вниз. Выполнять прямыми руками упражнения с вращением в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; основные игры	
Итого: 9 часов (занятий)			
	совершенствовать опорно-двигательный аппарат и закреплять навыки правильной осанки	регулярно выставлять ноги на пятку, в сторону, руки на фитболе; регулярно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; осуществлять упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая назад, одна за голову, другая в сторону	
	совершенствовать качество выполнения упражнений в положении лежа на спине	на фитболе, ноги вместе, небольшой прокат влево, прокат вправо на фитболе, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе. на животе на фитболе, в упоре на локти, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры осуществлять упражнение, но опора на фитбол только одной ногой. на спине на полу, ноги на фитболе, отрывая таз от пола, сгибая ноги, опираться на фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение	

	ть выполнению упражнений растягивание с использованием а.	в упоре на одном колене, боком к другая нога выпрямлена и опирается на ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки; на одном колене, спиной к фитболу, одно колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад.	
	ь выполнению упражнений сгибания ног с использованием фитбола.	на одной ноге, руками опереться о спину прямая. Приседая, поднимаем правую ногу, согнутую в колене. Поднимаем, не выпрямляя левую ногу.10 раз каждой ноги. на мяче, выставить правую ногу на спереди, левую ногу на пятку.5-6 раз	
	ь выполнению упражнений,которые направлены на укрепление боковых мышц спины.	на мяче, выполнить наклон, отводя руку и ногу в стороны. Равновесие поддерживать ,опираясь правой рукой о спину выполнять,чередую ногу и руку.Внимание уделять на растягивание мышц на мяче,удерживать равновесие.Ноги разведены в стороны,Акцент на укрепление мышц спины и бедер.	

	упражнениям на равновесия с разными положениями на полу.	на фитболе, ноги на полу. Сидеть в стороны: руки на поясе, руки на фитболе, руки в стороны; на фитболе, руки в упоре на полу. Несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на одной линии; Лечь на полу спиной к фитболу, опираясь на него сзади руками. Расслабить шею и спину, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Сидеть на фитболе.	
	укрепить опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки	В медленном темпе выполнять движения в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения выполнять, вызывая самопроизвольное напряжение на фитболе на фитболе, выполнить следующие упражнения: 1. Сидеть на месте, не отрывая носков; 2. Сидеть на месте, высоко поднимая колени; 3. Сидеть на месте, сгибая ноги в коленях, раздвигать ступни вместе, раздвинуть в стороны и вернуться в исходное положение	
	упражнения для укрепления мышечного корсета и формирования навыков правильной осанки	Лечь на живот на фитболе. Сгибая ноги, тянуть фитбол к груди. И.п. - то же, но опираясь на фитбол одной ногой. Лечь на правый бок к фитболу, шаг правой ногой вперед, прокат на фитболе и затем шаг левой, встать левым боком к фитболу.	

	овывать интерес к физическим занятиям различными упражнениями.	на животе на фитболе, в упоре на локоты в стороны. Точка контакта с полом постепенно удаляется от опоры. То же упражнение, но опора на одну ногу. на спине на полу, ноги на фитболе, отводя таз от пола, сгибая ноги, тянуть фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с фитболом одной ногой.	
Четверть: 8 часов(занятий)			
	ь упражнениям, которые увеличивают подвижность в суставах, исправляют осанку стоп, формируют правильную осанку.	а на мяче на животе, обхватив мяч руками в коленях ногами, руки на полу. Накатить мяч вперед с упором на локоты, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на третий раз перейти в положение сидя на мяче, мяч перед собой. а полу, руки держим за головой. Ноги на мяче. Приподнимать правое и левое плечо поочередно. Поясница плотно прижата к полу.	
	ь упражнениям, которые развивают ловкость, равновесие, координацию, быстроту реакции.	на мяче, шагать вокруг него, поднимая колени в одну, затем в другую сторону. на мяче: ногу вперед на пятку, в другую сторону, вперед, приставить. на мяче, руки прижаты к груди, ноги выпрямлять правую, левую руку. на мяче делать круговые движения	

		ные игры.	
	ь упражнениям, ющим мышечный корсет, ют вестибулярный аппарат.	на мяче,поднять одну руку вперед о внутрь; поднять другую руку ладонью внутрь; поднять одну руку адонью внутрь; поднять другую руку адонью внутрь; опустить руки вниз. ться на мяче. на спине на полу, прямые ноги руки вытянуты за головой, фитбол ках. Передавать фитбол из рук в ноги рот.	
	ь выполнению упражнений гивание с использованием а.	упоре на одном колене боком к мячу, нога выпрямлена и опирается на мяч л. Выполнять медленные истые покачивания; на одном колене спиной к фитболу, колено — на мяче, руки на полу. ить несколько пружинистых ий назад.Игры	
	овать опорно-двигательный и закреплять навык ной осанки	на спине на полу, ноги на фитболе, ая таз от пола, сгибая ноги, ть фитбол к ягодицам, вернуться в е положение на фитболе, выполнить следующие ения: у на месте, не отрывая носков; у, высоко поднимая колени; ожения ступни вместе, раздвинуть в стороны и вернуться в исходное ние	

	ь упражнениям на ние равновесия с ыми положениями на е.	а фитболе: наклониться вперед, ноги наклониться вперед к выставленной перед с различными положениями клониться в стороны поочередно, фитболе; наклониться поочередно в стороны к выставленной в сторону азличными положениями рук; на фитболе, в медленном темпе несколько шагов вперед и лечь на фитбол, сохраняя прямой угол голенью и бедром, пятки должны а полу, руки придерживают фитбол Переступая ногами, вернуться в е положение.	
	ь выполнению ений, которые направлены на ние боковых мышц спины.	на мяче, выполнить наклон, отводя руку и ногу в стороны. Равновесие зять, опираясь правой рукой о мяч. ение выполнять, чередуя опорную руку. Внимание акцентировать на вание мышц спины. а мяче, удерживать равновесие. Ноги ны в стороны, Акцент на вание мышц спины и бедер	

	овать интерес к тическим занятиям скими упражнениями	на животе на фитболе, в упоре на вороты в стороны. Точка контакта с ом постепенно удаляется от опоры упражнение, но опора на фитбол огой. а спине на полу, ноги на фитболе, ая таз от пола, сгибая ноги, ть фитбол к ягодицам, вернуться в е положение. То же упражнение с на фитбол одной ногой. животом на фитболе, опускаем руки и из и расслабляемся.	
	ну-33 часа сту-33 часа		

3.2. Учебно - тематический план 2 класс

Срок обучения: 1 год.

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа).

	занятий	ндуемые упражнения	
--	----------------	---------------------------	--

Четверть: 9 часов (занятий)			
	ство с физическими ами фитбола, с правилами и безопасности выполнения ений на фитболе.	ные прокатывания фитбола по полу, ейке; ание фитбол двумя руками на месте, нии с различными видами ходьбы; на фитбола друг другу, броски а.	
	ь правильной посадке на е	к» сидя на фитболе у твердой проверить правильность постановки олжны быть прижаты к полу и льны друг другу); а фитболе, в медленном темпе ять упражнения для плечевого пояса, ер: оты головы вправо—влево; редное поднятие рук вперед-вверх рону; мание и опускание плеч; кение руками по поверхности а; ие рук к плечам, сжав кисти в руки в стороны; налу встать, обежать вокруг мяча, кивая его рукой.	

	ь базовым положениям при ении упражнений (сидя, приседе).	лицом к мячу. На счет 1-2 присели, руки на фитболе, колени в стороны, прямая; на 3-4 встали, руки в г; стоя на коленях лицом к фитболу, фитболе. На счет 1 — присесть на фитбол прижать к коленям; на счет 2 уться в и.п.; а спине покачивать фитбол ногами влево, руки вдоль туловища. ение можно делать парами с одним ом, располагаясь зеркально; на спине на полу, прямые ноги руки вытянуты за головой, фитбол ах. Передавать фитбол из рук в ноги рот;	
	ь комплексу упражнений для си.	на мяче, удерживать равновесие. придерживать мяч ,ноги вместе прямая. Делать небольшие подскоки, вая рук от мяча(10-12раз) прямая, выполнить наклон, отводя руку и ногу в стороны. Затем наклон рукой и ногой. а мяче, руки скрестить над головой, в стороны. Выполнить круговые ия тазом в лево и право, еменно фиксируя грудь.	

	овать и закреплять навык ной осанки.	е ножки» поочередно выставлять а пятку вперед в сторону, руки на е; лые ножки» поочередно выставлять еред, в сторону, на носок; ые ручки» то же упражнение с ыми положениями рук: одна вперед, вверх; одна за голову, другая в . оны» наклоняться вперед, ноги нь носок» наклониться вперед к енной ноге вперед с различными ниями рук;	
	ть и поддерживать интерес к льной деятельности.	на животе на фитболе, ноги нуты в стартовом положении на Согнуть руки в локтях, ладонями на животе на фитболе, руки на полу, стартовом положении. Поочередно ать ноги до горизонтали. на спине на полу, прямые ноги на е. Выполнять поочередно махи ногой вверх; на спине, на полу, руки вдоль да, ноги стопами опираются на Поочередные махи согнутой ногой;	

	ыывать доброжелательные ния со сверстниками в ной двигательной ности	овая гимнастика под музыку ом; а на носках, ходьба «Муравьишки», инки» с высоким подниманием Бег. Подскоки и прыжки с фитблом в	
	ь упражнениям на ние равновесия с ыми положениями на е.	и на фитболе, ноги на полу. яться в стороны: руки на поясе, руки ой, руки в стороны; няться к выставленной в сторону азличными положениями рук; на фитболе, руки в упоре на полу. ь несколько шагов руками вперед и атылок, шея, спина должны быть на линии; и на полу спиной к фитболу, кивая его сзади руками. Расслабить шеи и спины, положить голову на и покачиваться влево-вправо. кные игры.	
	овать чувство равновесия и ацию движения.	на животе на фитболе, поворот на стоя правым боком к фитболу, шаг через фитбол, прокат на фитболе и приставить левую, встать левым фитболу. на фитболе, ноги вместе, небольшой влево, прокат вправо на фитболе, фитбол слева. То же, прокат влево на е.	

четверть: 7 часов (занятий)			
	ь упражнениям на ние мышечного корсета и ованию навыков ной осанки.	а фитболе: а) поочередно выставлять пятку, вперед, в сторону, руки на е; редно выставлять ноги вперед, в , на носок; упражнение с различными ниями рук: одна вперед, другая вверх; голову, другая в сторону. ить правильную осанку и удержать сие в фазных положениях: руки в и, одна нога вперед; поднять руки огнуть в локтях- выполнить круговые ия руками;	
	ь выполнению упражнений аблении мышц на е.	а полу с согнутыми ногами боком к у, облокотиться на фитбол, живая руками, расслабить мышцы шеи, положить голову на фитбол и в таком нии покачаться; а полу спиной к фитболу, придерживая и руками, расслабить мышцы шеи и положить голову на фитбол и аться влево-вправо.	

	ь выполнению упражнений гивание с использованием а.	упоре на одном колене, боком к мячу, нога выпрямлена и опирается на мяч , выполнять медленные пружинистые ания; - то же упражнение выполнять, руки; одном колене, спиной к фитболу, колено -на мяче, руки на полу. ить несколько пружинистых движений пиной на фитболе, руки в стороны, жду голенью и бедром 90°, точка а с мячом - на средней линии, лопаток;	
	овать двигательный аппарат и ять навык правильной	а спине на полу, ноги на фитболе, ая таз от пола, сгибая ноги, подкатить к ягодицам, вернуться в исходное ние на фитболе, выполнить следующие ения: на месте, не отрывая носков; , высоко поднимая колени; жения ступни вместе, раздвинуть пятки ны и вернуться в исходное положение.	

	енствовать технику ения упражнений в разных их положениях	а фитболе, ноги вместе. Небольшой влево, прокат вправо на фитболе, фитбол слева. То же, прокат влево на е; а животе на фитболе, в упоре на полу. ты в стороны; точка контакта с ом постепенно удаляется от опоры на пражнение с опорой на фитбол одной на спине, на полу, ноги на фитболе. ая таз от пола, сгибая ноги, подкатить к ягодицам, вернуться в <i>и.п.</i>; ные игры.	
	ь сохранению правильной и тренировка равновесия и иации.	редно выставлять ноги на пятку вперед ну, руки на фитболе; редно выставлять ноги вперед, в , на носок; упражнение с различными ниями рук: одна вперед, другая вверх; голову, другая в сторону. няться вперед, ноги врозь; ниться вперед к выставленной ноге с различными положениями рук;	

	сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в положении с покачиваниями на фитболе	стоя на фитболе с опробованием техники: пятки давят на пол, спина прямая, затылок, позвоночник и фитбол как бы опираются на стержень; на фитболе в среднем темпе выполнять упражнения руками: в стороны — вверх — вниз. Выполнять прямыми руками упражнения с вращением в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; основные игры	
Итого: 10 часов (занятий)			
	совершенствовать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки	на фитболе, попеременно выставляя ноги на пятку, на носок, в сторону, руки на фитболе; на фитболе, попеременно выставляя ноги вперед, в сторону, на носок; на фитболе упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая назад, одна за голову, другая в сторону	
	совершенствовать качество выполнения упражнений в положении лежа на спине	на фитболе, ноги вместе, небольшой прокат влево, прокат вправо на фитболе, прокат фитбола влево. То же, прокат влево на фитболе. на животе на фитболе, в упоре на локти, повороты в стороны. Точка контакта с полом постепенно удаляется от опоры на фитболе упражнение, но опора на фитбол локтями. на спине на полу, ноги на фитболе, отрывая таз от пола, сгибая ноги, опираясь на фитбол, вернуть его в исходное положение	

	ь выполнению упражнений тягивание с использованием а.	в упоре на одном колене, боком к ругая нога выпрямлена и опирается и ступней, выполнять медленные истые покачивания; - то же ение выполнять, сгибая руки; а одном колене, спиной к фитболу, колено -на мяче, руки на полу. ить несколько пружинистых ий назад.	
	ь выполнению упражнений епления ног с ованием фитбола.	а одной ноге, руками опереться о ина прямая. Приседая, поднимаем правую ногу, согнутую в колене. аем, не выпрямляя левую ногу.10 каждой ноги. а мяче, выставить правую ногу на отом левую ногу на пятку.5-6 раз	
	ь выполнению ений,которые направлены на ние боковых мышц спины.	на мяче, выполнить наклон, отводя руку и ногу в стороны. Равновесие зять, опираясь правой рукой о ажнение выполнять,чередую о ногу и руку.Внимание ровать на растягивание мышц а мяче,удерживать равновесие.Ноги ны в стороны,Акцент на вание мышц спины и бедер.	

	ь упражнениям на ние равновесия с ыми положениями на е.	и на фитболе, ноги на полу. яться в стороны: руки на поясе, руки ой, руки в стороны; на фитболе, руки в упоре на полу. несколько шагов руками вперед и атылок, шея, спина должны быть на линии; дя на полу спиной к фитболу, кивая его сзади руками. Расслабить шеи и спины, положить голову на и покачиваться влево-вправо. кные игры.	
	овать опорно-двигательный и закреплять навык ной осанки	днем темпе выполнять движения в стороны, вверх, вперед, вниз; ять прямыми руками круговое ие в лучезапястных, локтевых и их суставах. Подобные движения вызывать самопроизвольное ание на фитболе на фитболе, выполнить следующие ения: у на месте, не отрывая носков; , высоко поднимая колени; ожения ступни вместе, раздвинуть в стороны и вернуться в исходное ние	
	ь упражнениям для ния мышечного корсета и ованию навыков правильной	на животе на фитболе. Сгибая ноги, ть фитбол к груди. И.п. - то же, но а фитбол одной ногой. правым боком к фитболу, шаг правой фитбол, прокат на фитболе и затем ить левую, встать левым боком к у	

	овать интерес к тическим занятиям скими упражнениями.	на животе на фитболе, в упоре на вороты в стороны. Точка контакта с ом постепенно удаляется от опоры То же упражнение, но опора на одной ногой. на спине на полу, ноги на фитболе, ая таз от пола, сгибая ноги, ть фитбол к ягодицам, вернуться в е положение. То же упражнение с на фитбол одной ногой.	
	ь упражнениям на ние равновесия с ыми положениями на е.	фитболе: наклониться вперед, ноги наклониться вперед к выставленной перед с различными положениями клониться в стороны поочередно, фитболе; наклониться поочередно в стороны к выставленной в сторону азличными положениями рук; на фитболе, в медленном темпе несколько шагов вперед и лечь на фитбол, сохраняя прямой угол голенью и бедром, пятки должны а полу, руки придерживают фитбол Переступая ногами, вернуться в е положение.	
етверть: 8 часов (занятий)			

	ть упражнениям, которые вают подвижность в ренных суставах, исправляют ацию стоп, формируют правильной осанки.	а на мяче на животе, обхватив мяч ими в коленях ногами, руки на полу. и перекатить мяч вперед с упором на затем вернуться в исходное ние. Выполнить три раза и на ый раз перейти в положение сидя рестно, мяч перед собой. а полу,руки держим за головой..Ноги на мяче.Приподнимать правое и плечо поочередно.Поясница плотно а к полу.	
	ь упражнениям, которые ют ловкость, равновесие, ие, быстроту реакции.	гивая на мяче, шагать вокруг него, поднимая колени в одну, затем в сторону. на мяче: ногу вперед на пятку, в , вперед, приставить. на мяче, руки прижаты к груди, одно выпрямлять правую, левую руку на мяче делать круговые движения ные игры.	
	ь упражнениям, ющим мышечный корсет, ют вестибулярный аппарат.	на мяче,поднять одну руку вперед о внутрь; поднять другую руку ладонью внутрь; поднять одну руку ладонью внутрь; поднять другую руку ладонью внутрь; опустить руки вниз. ться на мяче. на спине на полу, прямые ноги руки вытянуты за головой, фитбол ках. Передавать фитбол из рук в ноги рот.	

	ь выполнению упражнений гивание с использованием а.	упоре на одном колене боком к мячу, нога выпрямлена и опирается на мяч л. Выполнять медленные пружинистые покачивания; на одном колене спиной к фитболу, колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад.Игры	
	овать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки	на спине на полу, ноги на фитболе, отводя таз от пола, сгибая ноги, опираться на фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение на фитболе, выполнить следующие упражнения: 1. Лежа на месте, не отрывая носков; поднимать колени; 2. Лежа на спине, высоко поднимая колени; опираясь ступни вместе, раздвинуть их в стороны и вернуться в исходное положение	

	ь упражнениям на ние равновесия с ыми положениями на е.	а фитболе: наклониться вперед, ноги наклониться вперед к выставленной перед с различными положениями клониться в стороны поочередно, фитболе; наклониться поочередно в стороны к выставленной в сторону азличными положениями рук; на фитболе, в медленном темпе несколько шагов вперед и лечь на фитбол, сохраняя прямой угол голенью и бедром, пятки должны а полу, руки придерживают фитбол Переступая ногами, вернуться в е положение.	
	ь выполнению ений, которые направлены на ние боковых мышц спины.	на мяче, выполнить наклон, отводя руку и ногу в стороны. Равновесие зять, опираясь правой рукой о мяч. ение выполнять, чередуя опорную руку. Внимание акцентировать на вание мышц спины. а мяче, удерживать равновесие. Ноги ны в стороны ,Акцент на вание мышц спины и бедер	

	овать интерес к тическим занятиям скими упражнениями	на животе на фитболе, в упоре на овороты в стороны. Точка контакта с ом постепенно удаляется от опоры упражнение, но опора на фитбол огой. на спине на полу, ноги на фитболе, ая таз от пола, сгибая ноги, ть фитбол к ягодицам, вернуться в е положение. То же упражнение с на фитбол одной ногой. животом на фитболе, опускаем руки и из и расслабляемся.	
	ну-34 часа сту-34 часа		

3.3. Учебно - тематический план 3 класс

Срок обучения: 1 год.

Режим занятий: 1 час в неделю(34 часа).

	занятий	ндуемые упражнения	
гверть: 9 часов (занятий)			
	ство с физическими ами фитбола, с правилами и безопасности выполнения ений на фитболе.	ные прокатывания фитбола по полу, ейке; ание фитбол двумя руками на месте, нии с различными видами ходьбы; на фитбола друг другу, броски а.	

	ь правильной посадке на е	к» сидя на фитболе у твердой проверить правильность постановки олжны быть прижаты к полу и льны друг другу); а фитболе, в медленном темпе ять упражнения для плечевого пояса, ер: оты головы вправо—влево; редное поднятие рук вперед-вверх рону; мание и опускание плеч; кение руками по поверхности а; ие рук к плечам, сжав кисти в руки в стороны; налу встать, обежать вокруг мяча, кивая его рукой.	
--	--------------------------------------	---	--

	ь базовым положениям при ении упражнений (сидя, приседе).	лицом к мячу. На счет 1-2 присели, руки на фитболе, колени в стороны, прямая; на 3-4 встали, руки в г; стоя на коленях лицом к фитболу, фитболе. На счет 1 — присесть на фитбол прижать к коленям; на счет 2 уться в и.п.; а спине покачивать фитбол ногами влево, руки вдоль туловища. ение можно делать парами с одним ом, располагаясь зеркально; на спине на полу, прямые ноги руки вытянуты за головой, фитбол ах. Передавать фитбол из рук в ноги рот;	
	ь комплексу упражнений для си.	на мяче, удерживать равновесие. придерживать мяч ,ноги вместе прямая. Делать небольшие подскоки, вая рук от мяча(10-12раз) прямая, выполнить наклон, отводя руку и ногу в стороны. Затем наклон рукой и ногой. а мяче, руки скрестить над головой, в стороны. Выполнить круговые ия тазом в лево и право, еменно фиксируя грудь.	

	овать и закреплять навык ной осанки.	е ножки» поочередно выставлять а пятку вперед в сторону, руки на е; лые ножки» поочередно выставлять еред, в сторону, на носок; ые ручки» то же упражнение с ыми положениями рук: одна вперед, вверх; одна за голову, другая в . оны» наклоняться вперед, ноги нь носок» наклониться вперед к енной ноге вперед с различными ниями рук;	
	ть и поддерживать интерес к льной деятельности.	на животе на фитболе, ноги нуты в стартовом положении на Согнуть руки в локтях, ладонями на животе на фитболе, руки на полу, стартовом положении. Поочередно ать ноги до горизонтали. на спине на полу, прямые ноги на е. Выполнять поочередно махи ногой вверх; на спине, на полу, руки вдоль да, ноги стопами опираются на Поочередные махи согнутой ногой;	

	ыывать доброжелательные ния со сверстниками в ной двигательной ности	овая гимнастика под музыку ом; а на носках, ходьба «Муравьишки», инки» с высоким подниманием Бег. Подскоки и прыжки с фитблом в	
	ь упражнениям на ние равновесия с ыми положениями на е.	и на фитболе, ноги на полу. яться в стороны: руки на поясе, руки ой, руки в стороны; няться к выставленной в сторону азличными положениями рук; на фитболе, руки в упоре на полу. ь несколько шагов руками вперед и атылок, шея, спина должны быть на линии; и на полу спиной к фитболу, кивая его сзади руками. Расслабить шеи и спины, положить голову на и покачиваться влево-вправо. кные игры.	
	овать чувство равновесия и ацию движения.	на животе на фитболе, поворот на стоя правым боком к фитболу, шаг через фитбол, прокат на фитболе и приставить левую, встать левым фитболу. на фитболе, ноги вместе, небольшой влево, прокат вправо на фитболе, фитбол слева. То же, прокат влево на е.	

четверть: 7 часов (занятий)			
	ь упражнениям на ние мышечного корсета и ованию навыков ной осанки.	а фитболе: а) поочередно выставлять пятку, вперед, в сторону, руки на е; редно выставлять ноги вперед, в на носок; упражнение с различными ниями рук: одна вперед, другая вверх; голову, другая в сторону. ить правильную осанку и удержать сие в фазных положениях: руки в и, одна нога вперед; поднять руки огнуть в локтях- выполнить круговые ия руками;	
	ь выполнению упражнений аблении мышц на е.	а полу с согнутыми ногами боком к у, облокотиться на фитбол, живая руками, расслабить мышцы шеи, положить голову на фитбол и в таком нии покачаться; а полу спиной к фитболу, придерживая и руками, расслабить мышцы шеи и положить голову на фитбол и аться влево-вправо.	

	ь выполнению упражнений гивание с использованием а.	упоре на одном колене, боком к мячу, нога выпрямлена и опирается на мяч, выполнять медленные пружинистые движения; - то же упражнение выполнять, лежа на спине, опираясь на локти и руки; на одном колене, спиной к фитболу, левое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений. спиной на фитболе, руки в стороны, левое колено между голенью и бедром 90°, точка опоры на мяч - на средней линии, лопаток;	
	овать двигательный аппарат и ять навык правильной	на спине на полу, ноги на фитболе, левая таз от пола, сгибая ноги, подкатить левую ногу к ягодицам, вернуться в исходное положение. на фитболе, выполнить следующие упражнения: 1. Сесть на мяч, опираясь на локти, ноги на месте, не отрывая носков; 2. Сесть на мяч, опираясь на локти, ноги на месте, высоко поднимая колени; 3. Сесть на мяч, опираясь на локти, ноги на месте, сгибая колени, раздвинуть ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение.	

	енствовать технику ения упражнений в разных их положениях	а фитболе, ноги вместе. Небольшой влево, прокат вправо на фитболе, фитбол слева. То же, прокат влево на е; а животе на фитболе, в упоре на полу. ты в стороны; точка контакта с ом постепенно удаляется от опоры на пражнение с опорой на фитбол одной на спине, на полу, ноги на фитболе. ая таз от пола, сгибая ноги, подкатить к ягодицам, вернуться в <i>и.п.</i>; ные игры.	
	ь сохранению правильной и тренировка равновесия и иации.	редно выставлять ноги на пятку вперед ну, руки на фитболе; редно выставлять ноги вперед, в , на носок; упражнение с различными ниями рук: одна вперед, другая вверх; голову, другая в сторону. няться вперед, ноги врозь; ниться вперед к выставленной ноге с различными положениями рук;	

	сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в положении с покачиваниями на фитболе	стоя на фитболе с опробованием техники: пятки давят на пол, спина прямая, затылок, позвоночник и фитбол как бы опираются на стержень; на фитболе в среднем темпе выполнять упражнения руками: в стороны — вверх — вниз. Выполнять прямыми руками упражнения с вращением в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; основные игры	
Итого: 10 часов (занятий)			
	совершенствовать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки	на фитболе, попеременно выставляя ноги на пятку, в сторону, руки на фитболе; на фитболе, попеременно выставляя ноги вперед, в сторону, на носок; упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая назад, одна за голову, другая в сторону	
	совершенствовать качество выполнения упражнений в положении лежа на спине	на фитболе, ноги вместе, небольшой прокат влево, прокат вправо на фитболе, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе. на животе на фитболе, в упоре на локти, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры упражнение, но опора на фитбол остается на месте. на спине на полу, ноги на фитболе, отрывая таз от пола, сгибая ноги, тянуть фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение	

	ь выполнению упражнений тягивание с использованием а.	в упоре на одном колене, боком к ругая нога выпрямлена и опирается и ступней, выполнять медленные истые покачивания; - то же ение выполнять, сгибая руки; а одном колене, спиной к фитболу, колено -на мяче, руки на полу. ить несколько пружинистых ий назад.	
	ь выполнению упражнений епления ног с ованием фитбола.	а одной ноге, руками опереться о ина прямая. Приседая, поднимаем правую ногу, согнутую в колене. аем, не выпрямляя левую ногу.10 каждой ноги. а мяче, выставить правую ногу на отом левую ногу на пятку.5-6 раз	
	ь выполнению ений,которые направлены на ние боковых мышц спины.	на мяче, выполнить наклон, отводя руку и ногу в стороны. Равновесие зять, опираясь правой рукой о ажнение выполнять,чередую о ногу и руку.Внимание ровать на растягивание мышц а мяче,удерживать равновесие.Ноги ны в стороны,Акцент на вание мышц спины и бедер.	

	ь упражнениям на ние равновесия с ыми положениями на е.	и на фитболе, ноги на полу. яться в стороны: руки на поясе, руки ой, руки в стороны; на фитболе, руки в упоре на полу. несколько шагов руками вперед и атылок, шея, спина должны быть на линии; дя на полу спиной к фитболу, кивая его сзади руками. Расслабить шеи и спины, положить голову на и покачиваться влево-вправо. кные игры.	
	овать опорно-двигательный и закреплять навык ной осанки	днем темпе выполнять движения в стороны, вверх, вперед, вниз; ять прямыми руками круговое ие в лучезапястных, локтевых и их суставах. Подобные движения вызывать самопроизвольное ание на фитболе на фитболе, выполнить следующие ения: у на месте, не отрывая носков; , высоко поднимая колени; ожения ступни вместе, раздвинуть в стороны и вернуться в исходное ние	
	ь упражнениям для ния мышечного корсета и ованию навыков правильной	на животе на фитболе. Сгибая ноги, ть фитбол к груди. И.п. - то же, но а фитбол одной ногой. правым боком к фитболу, шаг правой фитбол, прокат на фитболе и затем ить левую, встать левым боком к у	

	овать интерес к тическим занятиям скими упражнениями.	на животе на фитболе, в упоре на вороты в стороны. Точка контакта с ом постепенно удаляется от опоры То же упражнение, но опора на одной ногой. на спине на полу, ноги на фитболе, ая таз от пола, сгибая ноги, ть фитбол к ягодицам, вернуться в е положение. То же упражнение с на фитбол одной ногой.	
	ь упражнениям на ние равновесия с ыми положениями на е.	фитболе: наклониться вперед, ноги наклониться вперед к выставленной перед с различными положениями клониться в стороны поочередно, фитболе; наклониться поочередно в стороны к выставленной в сторону азличными положениями рук; на фитболе, в медленном темпе несколько шагов вперед и лечь на фитбол, сохраняя прямой угол голенью и бедром, пятки должны а полу, руки придерживают фитбол Переступая ногами, вернуться в е положение.	
етверть: 8 часов(занятий)			

	ть упражнениям, которые вают подвижность в ренных суставах, исправляют ацию стоп, формируют правильной осанки.	а на мяче на животе, обхватив мяч ими в коленях ногами, руки на полу. и перекатить мяч вперед с упором на затем вернуться в исходное ние. Выполнить три раза и на ый раз перейти в положение сидя рестно, мяч перед собой. а полу,руки держим за головой..Ноги на мяче.Приподнимать правое и плечо поочередно.Поясница плотно а к полу.	
	ь упражнениям, которые ют ловкость, равновесие, ие, быстроту реакции.	гивая на мяче, шагать вокруг него, поднимая колени в одну, затем в сторону. на мяче: ногу вперед на пятку, в , вперед, приставить. на мяче, руки прижаты к груди, одно выпрямлять правую, левую руку на мяче делать круговые движения ные игры.	
	ь упражнениям, ющим мышечный корсет, ют вестибулярный аппарат.	на мяче,поднять одну руку вперед о внутрь; поднять другую руку ладонью внутрь; поднять одну руку ладонью внутрь; поднять другую руку ладонью внутрь; опустить руки вниз. ться на мяче. на спине на полу, прямые ноги руки вытянуты за головой, фитбол ках. Передавать фитбол из рук в ноги рот.	

	ь выполнению упражнений гивание с использованием а.	упоре на одном колене боком к мячу, нога выпрямлена и опирается на мяч л. Выполнять медленные пружинистые покачивания; на одном колене спиной к фитболу, колено — на мяче, руки на полу. Сделать несколько пружинистых движений назад. Игры	
	овать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки	на спине на полу, ноги на фитболе, отводя таз от пола, сгибая ноги, тянуть фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение на фитболе, выполнить следующие упражнения: 1. Лежа на месте, не отрывая носков; 2. Поднимать колени высоко; 3. Раздвигать ступни вместе, раздвинуть в стороны и вернуться в исходное положение	

	ь упражнениям на ние равновесия с ыми положениями на е.	а фитболе: наклониться вперед, ноги наклониться вперед к выставленной перед с различными положениями клониться в стороны поочередно, фитболе; наклониться поочередно в стороны к выставленной в сторону азличными положениями рук; на фитболе, в медленном темпе несколько шагов вперед и лечь на фитбол, сохраняя прямой угол голенью и бедром, пятки должны а полу, руки придерживают фитбол Переступая ногами, вернуться в е положение.	
	ь выполнению ений, которые направлены на ние боковых мышц спины.	на мяче, выполнить наклон, отводя руку и ногу в стороны. Равновесие зять, опираясь правой рукой о мяч. ение выполнять, чередуя опорную руку. Внимание акцентировать на вание мышц спины. а мяче, удерживать равновесие. Ноги ны в стороны, Акцент на вание мышц спины и бедер	

	овать интерес к тическим занятиям скими упражнениями	на животе на фитболе, в упоре на овороты в стороны. Точка контакта с ом постепенно удаляется от опоры упражнение, но опора на фитбол огой. на спине на полу, ноги на фитболе, ая таз от пола, сгибая ноги, ть фитбол к ягодицам, вернуться в е положение. То же упражнение с на фитбол одной ногой. животом на фитболе, опускаем руки и из и расслабляемся.	
	ну-34 часа сту-34 часа		

3.4. Учебно - тематический план 4 класс

Срок обучения: 1 год.

Режим занятий: 1 час в неделю(34 часа).

	занятий	используемые упражнения	
четверть: 9 часов (занятий)			
	знакомство с физическими возможностями футбола, с правилами и безопасностью выполнения упражнений на футболе.	базовые прокатывания футбола по полу, по дорожке; поднимание футбола двумя руками на месте, упражнения с различными видами ходьбы; передача футбола друг другу, броски мяча.	
	освоение правильной посадки на футболе	«крестик» сидя на футболе у твердой поверхности; проверить правильность постановки ног (ноги должны быть прижаты к полу и направлены друг другу); освоение правильной посадки на футболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, шеи: повороты головы вправо—влево; медленное поднятие рук вперед-вверх и в стороны; подъем и опускание плеч; касание руками по поверхности мяча; приведение рук к плечам, сжав кисти в замок и разведение рук в стороны; наклоны вперед, назад, вправо, влево, вращение туловища, вставать, оббегать вокруг мяча, касаясь его рукой.	

	ь базовым положениям при ении упражнений (сидя, приседе).	лицом к мячу. На счет 1-2 присели, руки на фитболе, колени в стороны, прямая; на 3-4 встали, руки в г; стоя на коленях лицом к фитболу, фитболе. На счет 1 — присесть на фитбол прижать к коленям; на счет 2 уться в и.п.; а спине покачивать фитбол ногами влево, руки вдоль туловища. ение можно делать парами с одним ом, располагаясь зеркально; на спине на полу, прямые ноги руки вытянуты за головой, фитбол ах. Передавать фитбол из рук в ноги рот;	
	ь комплексу упражнений для си.	на мяче, удерживать равновесие. придерживать мяч ,ноги вместе прямая. Делать небольшие подскоки, вая рук от мяча(10-12раз) прямая, выполнить наклон, отводя руку и ногу в стороны. Затем наклон рукой и ногой. а мяче, руки скрестить над головой, в стороны. Выполнить круговые ия тазом в лево и право, еменно фиксируя грудь.	

	овать и закреплять навык ной осанки.	е ножки» поочередно выставлять а пятку вперед в сторону, руки на е; лые ножки» поочередно выставлять еред, в сторону, на носок; ые ручки» то же упражнение с ыми положениями рук: одна вперед, вверх; одна за голову, другая в . оны» наклоняться вперед, ноги нь носок» наклониться вперед к енной ноге вперед с различными ниями рук;	
	ть и поддерживать интерес к льной деятельности.	на животе на фитболе, ноги нуты в стартовом положении на Согнуть руки в локтях, ладонями на животе на фитболе, руки на полу, стартовом положении. Поочередно ать ноги до горизонтали. на спине на полу, прямые ноги на е. Выполнять поочередно махи ногой вверх; на спине, на полу, руки вдоль да, ноги стопами опираются на Поочередные махи согнутой ногой;	

	ыывать доброжелательные ния со сверстниками в ной двигательной ности	овая гимнастика под музыку ом; а на носках, ходьба «Муравьишки», инки» с высоким подниманием Бег. Подскоки и прыжки с фитблом в	
	ь упражнениям на ние равновесия с ыми положениями на е.	и на фитболе, ноги на полу. яться в стороны: руки на поясе, руки ой, руки в стороны; няться к выставленной в сторону азличными положениями рук; на фитболе, руки в упоре на полу. ь несколько шагов руками вперед и атылок, шея, спина должны быть на линии; и на полу спиной к фитболу, кивая его сзади руками. Расслабить шеи и спины, положить голову на и покачиваться влево-вправо. кные игры.	
	овать чувство равновесия и ацию движения.	на животе на фитболе, поворот на стоя правым боком к фитболу, шаг через фитбол, прокат на фитболе и приставить левую, встать левым фитболу. на фитболе, ноги вместе, небольшой влево, прокат вправо на фитболе, фитбол слева. То же, прокат влево на е.	

четверть: 7 часов (занятий)			
	ь упражнениям на ние мышечного корсета и ованию навыков ной осанки.	а фитболе: а) поочередно выставлять пятку, вперед, в сторону, руки на е; редно выставлять ноги вперед, в , на носок; упражнение с различными ниями рук: одна вперед, другая вверх; голову, другая в сторону. ить правильную осанку и удержать сие в фазных положениях: руки в и, одна нога вперед; поднять руки огнуть в локтях- выполнить круговые ия руками;	
	ь выполнению упражнений аблении мышц на е.	а полу с согнутыми ногами боком к у, облокотиться на фитбол, живая руками, расслабить мышцы шеи, положить голову на фитбол и в таком нии покачаться; а полу спиной к фитболу, придерживая и руками, расслабить мышцы шеи и положить голову на фитбол и аться влево-вправо.	

	ь выполнению упражнений гивание с использованием а.	упоре на одном колене, боком к мячу, нога выпрямлена и опирается на мяч , выполнять медленные пружинистые ания; - то же упражнение выполнять, руки; одном колене, спиной к фитболу, колено -на мяче, руки на полу. ить несколько пружинистых движений пиной на фитболе, руки в стороны, жду голенью и бедром 90°, точка а с мячом - на средней линии, лопаток;	
	овать двигательный аппарат и ять навык правильной	а спине на полу, ноги на фитболе, ая таз от пола, сгибая ноги, подкатить к ягодицам, вернуться в исходное ние на фитболе, выполнить следующие ения: на месте, не отрывая носков; , высоко поднимая колени; жения ступни вместе, раздвинуть пятки ны и вернуться в исходное положение.	

	енствовать технику ения упражнений в разных их положениях	а фитболе, ноги вместе. Небольшой влево, прокат вправо на фитболе, фитбол слева. То же, прокат влево на е; а животе на фитболе, в упоре на полу. ты в стороны; точка контакта с ом постепенно удаляется от опоры на пражнение с опорой на фитбол одной на спине, на полу, ноги на фитболе. ая таз от пола, сгибая ноги, подкатить к ягодицам, вернуться в <i>и.п.</i>; ные игры.	
	ь сохранению правильной и тренировка равновесия и иации.	редно выставлять ноги на пятку вперед ну, руки на фитболе; редно выставлять ноги вперед, в , на носок; упражнение с различными ниями рук: одна вперед, другая вверх; голову, другая в сторону. няться вперед, ноги врозь; ниться вперед к выставленной ноге с различными положениями рук;	

	сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в положении с покачиваниями на фитболе	стоя на фитболе с опробованием техники: пятки давят на пол, спина прямая, таз от пола, прокат вправо на фитболе, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе. на фитболе в среднем темпе выполнять упражнения руками: в стороны — вверх — вниз. Выполнять прямыми руками упражнения с вращением в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; основные игры	
Итого: 10 часов (занятий)			
	совершенствовать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки	стоя на фитболе, ноги вместе, небольшой прокат влево, прокат вправо на фитболе, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе. на животе на фитболе, в упоре на локтях, повороты в стороны. Точка контакта с полом постепенно удаляется от опоры на спине на полу, ноги на фитболе, таз от пола, сгибая ноги, подтянуть фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение	
	совершенствовать качество выполнения упражнений в положении лежа на спине	на фитболе, ноги вместе, небольшой прокат влево, прокат вправо на фитболе, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе. на животе на фитболе, в упоре на локтях, повороты в стороны. Точка контакта с полом постепенно удаляется от опоры на спине на полу, ноги на фитболе, таз от пола, сгибая ноги, подтянуть фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение	

	ь выполнению упражнений тягивание с использованием а.	в упоре на одном колене, боком к ругая нога выпрямлена и опирается и ступней, выполнять медленные истые покачивания; - то же ение выполнять, сгибая руки; а одном колене, спиной к фитболу, колено -на мяче, руки на полу. ить несколько пружинистых ий назад.	
	ь выполнению упражнений епления ног с ованием фитбола.	а одной ноге, руками опереться о ина прямая. Приседая, поднимаем правую ногу, согнутую в колене. аем, не выпрямляя левую ногу.10 каждой ноги. а мяче, выставить правую ногу на отом левую ногу на пятку.5-6 раз	
	ь выполнению ений,которые направлены на ние боковых мышц спины.	на мяче, выполнить наклон, отводя руку и ногу в стороны. Равновесие зять, опираясь правой рукой о ажнение выполнять,чередую о ногу и руку.Внимание ровать на растягивание мышц а мяче,удерживать равновесие.Ноги ны в стороны,Акцент на вание мышц спины и бедер.	

	ь упражнениям на ние равновесия с ыми положениями на е.	и на фитболе, ноги на полу. яться в стороны: руки на поясе, руки ой, руки в стороны; на фитболе, руки в упоре на полу. несколько шагов руками вперед и атылок, шея, спина должны быть на линии; дя на полу спиной к фитболу, кивая его сзади руками. Расслабить шеи и спины, положить голову на и покачиваться влево-вправо. кные игры.	
	овать опорно-двигательный и закреплять навык ной осанки	днем темпе выполнять движения в стороны, вверх, вперед, вниз; ять прямыми руками круговое ие в лучезапястных, локтевых и их суставах. Подобные движения вызывать самопроизвольное ание на фитболе на фитболе, выполнить следующие ения: у на месте, не отрывая носков; , высоко поднимая колени; ожения ступни вместе, раздвинуть в стороны и вернуться в исходное ние	
	ь упражнениям для ния мышечного корсета и ованию навыков правильной	на животе на фитболе. Сгибая ноги, ть фитбол к груди. И.п. - то же, но а фитбол одной ногой. правым боком к фитболу, шаг правой фитбол, прокат на фитболе и затем ить левую, встать левым боком к у	

	овать интерес к тическим занятиям скими упражнениями.	на животе на фитболе, в упоре на вороты в стороны. Точка контакта с ом постепенно удаляется от опоры То же упражнение, но опора на одной ногой. на спине на полу, ноги на фитболе, ая таз от пола, сгибая ноги, ть фитбол к ягодицам, вернуться в е положение. То же упражнение с на фитбол одной ногой.	
	ь упражнениям на ние равновесия с ыми положениями на е.	фитболе: наклониться вперед, ноги наклониться вперед к выставленной перед с различными положениями клониться в стороны поочередно, фитболе; наклониться поочередно в стороны к выставленной в сторону азличными положениями рук; на фитболе, в медленном темпе несколько шагов вперед и лечь на фитбол, сохраняя прямой угол голенью и бедром, пятки должны а полу, руки придерживают фитбол Переступая ногами, вернуться в е положение.	
етверть: 8 часов(занятий)			

	ть упражнениям, которые вают подвижность в ренных суставах, исправляют ацию стоп, формируют правильной осанки.	а на мяче на животе, обхватив мяч ими в коленях ногами, руки на полу. и перекатить мяч вперед с упором на затем вернуться в исходное ние. Выполнить три раза и на ый раз перейти в положение сидя рестно, мяч перед собой. а полу,руки держим за головой..Ноги на мяче.Приподнимать правое и плечо поочередно.Поясница плотно а к полу.	
	ь упражнениям, которые ют ловкость, равновесие, ие, быстроту реакции.	гивая на мяче, шагать вокруг него, поднимая колени в одну, затем в сторону. на мяче: ногу вперед на пятку, в , вперед, приставить. на мяче, руки прижаты к груди, одно выпрямлять правую, левую руку на мяче делать круговые движения ные игры.	
	ь упражнениям, ющим мышечный корсет, ют вестибулярный аппарат.	на мяче,поднять одну руку вперед о внутрь; поднять другую руку ладонью внутрь; поднять одну руку ладонью внутрь; поднять другую руку ладонью внутрь; опустить руки вниз. ться на мяче. на спине на полу, прямые ноги руки вытянуты за головой, фитбол ках. Передавать фитбол из рук в ноги рот.	

	ь выполнению упражнений гивание с использованием а.	упоре на одном колене боком к мячу, нога выпрямлена и опирается на мяч л. Выполнять медленные пружинистые покачивания; на одном колене спиной к фитболу, колено — на мяче, руки на полу. Сделать несколько пружинистых движений назад.Игры	
	овать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки	на спине на полу, ноги на фитболе, отводя таз от пола, сгибая ноги, тянуть фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение на фитболе, выполнить следующие упражнения: 1. Лежа на месте, не отрывая носков; согнуть ноги в коленях, высоко поднимая колени; 2. Лежа на спине, согнуть ноги, стопы вместе, раздвинуть колени в стороны и вернуться в исходное положение	

	ь упражнениям на ние равновесия с ыми положениями на е.	а фитболе: наклониться вперед, ноги наклониться вперед к выставленной перед с различными положениями клониться в стороны поочередно, фитболе; наклониться поочередно в стороны к выставленной в сторону азличными положениями рук; на фитболе, в медленном темпе несколько шагов вперед и лечь на фитбол, сохраняя прямой угол голенью и бедром, пятки должны а полу, руки придерживают фитбол Переступая ногами, вернуться в е положение.	
	ь выполнению ений, которые направлены на ние боковых мышц спины.	на мяче, выполнить наклон, отводя руку и ногу в стороны. Равновесие зять, опираясь правой рукой о мяч. ение выполнять, чередуя опорную руку. Внимание акцентировать на вание мышц спины. а мяче, удерживать равновесие. Ноги ны в стороны, Акцент на вание мышц спины и бедер	

	овать интерес к тическим занятиям скими упражнениями	на животе на фитболе, в упоре на овороты в стороны. Точка контакта с ом постепенно удаляется от опоры упражнение, но опора на фитбол огой. на спине на полу, ноги на фитболе, ая таз от пола, сгибая ноги, ть фитбол к ягодицам, вернуться в е положение. То же упражнение с на фитбол одной ногой. животом на фитболе, опускаем руки и из и расслабляемся.	
	ну-34 часа сту-34 часа		

Список используемой литературы:

1. Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст]: учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009.
2. 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.
3. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева. -2-е изд., испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.
4. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001
5. . [Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий](#): Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001.
6. [Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике](#). - М.: Терра-Спорт, 2000.
7. Фитбол исправляет осанку, газета «Здоровье детей» №20 , 2006 .
8. Игровая площадка – знакомимся с футболом, газета «Здоровье детей» №18 , 2005 .

Приложение.

Подвижные игры с фитболом.

НАЙДИ СВОЙ МЯЧ

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один

ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу

ВОРОНА

Дети стоят в кругу. Кидают мяч точно друг другу мяч точно друг другу в руки. Тот, кто уронит, выходит из игры. Он – «ворона». Садится в центр круга и каркает 10 раз.

ГРУЗИМ АРБУЗЫ

Дети стоят в кругу и быстро передают мяч друг другу, не роняя его. По свистку меняется направление движения мяча.

ТОННЕЛЬ

Игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.

ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ

Играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.

БОЙ ПЕТУХОВ

Два играющих сидят на фитболах напротив друг друга. Цель игры – столкнуть соперника с мяча.

БУСИНЫ

В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «бусы» собраться в круг.

Комплексы упражнений с использованием фитболов:

Упражнения для укрепления мышц шеи:

- Û Сгибание головы с преодолением сопротивления «дыхательным» мячом.
- Û Разгибание головы с преодолением сопротивления «дыхательным» мячом.
- Û Наклон головы вправо и влево с преодолением сопротивления «дыхательным» мячом.
- Û Поворот головы вправо и влево с преодолением сопротивления «дыхательным» мячом.
- Û Изометрическое напряжение мышц шеи, преодолевая сопротивление «дыхательного» мяча удерживая прямое положение головы (мяч в любой части головы, в затылочной, височной, и пр.)
- Û После изометрических напряжений расслабление мышц шеи в положении сгибания, вращения и наклонов без напряжения мышц.

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук:

- Ø Стоя поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в И.П. Тот же, фитбол поднять над головой. Тот же, на хват правой рукой сверху фитбола, а левой - снизу и наоборот.

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

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

Ø Стоя вращения фитбола на вытянутых руках вправо влево.

Ø Стоя сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой внизу.

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

Ø Поворот с фитболом в руках вправо влево (руки выпрямлены в локтевых суставах). Тот же, но руками при поворотах сжимать фитбол.

Ø Наклон вперед, маховые движения прямые руки с фитболом вверх вниз. Тот же на хват правой рукой фитбола сверху, левый снизу и наоборот. То же движение руками в И.П. сидя. То же движение руками И.П. лежа на спине.

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

Ø Лежа на животе руками удерживать фитбол на полу-откатить руками фитбол и вернуть его И.П. То же на фитбол приподнять над головой поддержать и опустить.

Ø 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.

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

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

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

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса:

- 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.
- И.П. то же, но сесть, ноги под углом 45 градусов.
- 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. Тот же но сесть, ноги под углом 45 градусов.
- И.П. лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом головы и плеч.

- И.п. на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо. Лежа на фитболе, на боку руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя, и вернуться в И.П. Тот же но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке», и наоборот.
- И.П. лежа на боку, фитбол между ногами, поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в И.П.

Упражнения для укрепления мышц тазового дна:

- √ Лежа спине, стопы на мяче, колени согнуты на 90 градусов. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.
- √ То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.
- √ То же, но одна одна нога фиксирована стопой, но колени другой ноги.
- √ И.П. лежа на спине, пятки на упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую.
- √ 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.
- √ И.П. лежа на спине, стопы на фитболе согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами в ягодицам и вернуться в И.П.
- √ И.П. лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.

✓ И.П. лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях.
Сжимать фитбол ногами.

Упражнения для укрепления мышц спины:

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

ü То же, но руки «крылышки».

ü То же, ноги руки вверх.

ü То же, но попеременное движение прямых рук вперед назад.

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

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

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

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

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

ü 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.

ü 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:

- Ø Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на ноки то на пятки, то на наружный свод.
- Ø И.П. лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.
- Ø И.п. сидя на фитболе стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательной» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.
- Ø То же, но одна нога на упоре носком, другая пяткой и наоборот.
- Ø И.П. сидя на фитболе. Захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатить его ногами.
- Ø И.П. сидя на фитболе. Катать мяч вперед назад.
- Ø «Гусеничка» поочередно стопами на дыхательном мяче, сидя на фитболе.
- Ø 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:

- 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.

- И.П.- сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до возможного уровня. Спина прямая.
- И.П.- лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны - вверх, ноги в упоре на полу.
- И.П.- лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.
- И.П.- стоя колени, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в И.П.
- И.п.- сидя на полу, ноги в сторону, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед - назад.
- И.П.- сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.
- И.П.- сидя на фитболе, наклоны вправо- влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.
- И.П.- лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.
- И.П.- сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.
- И.П.- сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге. Затем к другой ноге.
- И.П. - стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.

- И.П.- лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу затем левую.
- И.П. - стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его. Другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.
- То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.
- 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.
- 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.
- И.П.- сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.
- Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны.
- И.П.- стоя на одном колене, другая вытянута вперед. Откатить фитбол вперед и вернуться в И.П.