**Цель:** ознакомить с применением тренажера «Фитбол».

**Задачи урока:**

* дать понятие «фитбола»,
* ознакомить с правилами занятий с фитболом,
* ознакомить с банком упражнений с  фитболом,
* создать свой комплекс упражнений с фитболом и разучить его,
* развивать силовые качества, гибкость, координацию,
* укреплять здоровье, формировать фигуру.

**Инвентарь и оборудование:**  компьютер, проектор,  гимнастические мячи (фитбол) на каждого учащегося, гимнастические коврики, скакалки, магнитофон.

ХОД УРОКА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Доз. | ОМУ |
| **Подготовительная  часть**– 13 мин. |
| **1. Приветствие. Сообщение задач урока****2. Просмотр слайдов. Самостоятельное чтение информации.**Вопросы  учениц, что не понятно.Слайд 1. (Задачи урока)На сегодняшнем уроке познакомимся с необычным тренажером «Фитбол». Узнаем историю его возникновения, каким он бывает, зачем нужен и как на нем заниматься. Каждый из вас составит свой комплекс упражнений.Слайд 2. (Что такое «фитбол»)Фитбол – это ортопедический гимнастический мяч, простой и эффективный тренажер, который используется в оздоровительных целях. Он имеет размер от 45 до 95 см. Мяч выдерживает статическую нагрузку до 300 кг, максимальный вес пользователя должен не превышать 130 кг Фитбол обязательно должен иметь встроенную систему безопасности – ABS. Эти чудо- мячи имеют в разных странах различные названия Resisrt-a-boll, Bodyboll, Swissball («швейцарский мяч»). В нашей стране их чаще называют фитболами (Fitball).Вопросы  учителя:– Для чего нужен такой гимнастический мяч? *(Для укрепления и оздоровления организма)*– Если «бол» – это «мяч», то что может означать «фит»? *(Оздоровление)*Слайд 3. (История фитбола)***Швейцарские врачи*** в 1909 году первыми стали использовать мячи большого размера для лечения людей с заболеваниями позвоночника.В 1955г. швейцарский врач-физиотерапевт ***Сьюзан Кляйн-Фогельбах*,**впервые применила фитболы с лечебной целью в занятиях с больными церебральным параличом.В 1989 году ***Джоан Познер Мауэр (Joanne Posner-Mayer)*** *начала применять*мячи в Соединенных Штатах и физиотерапевты стали использовать их в неврологических, ортопедических и фитнес программах.Первую попытку использования гимнастического мяча в системеоздоровительных занятий предприняли в США ***Майк и Стефания Моррис*** в 1992 году. В начале 1996 г. в Италии прошел Первый Международныйсеминар по фитбол-тренировкам, в котором приняло участие 9 стран, в том числе и Россия. С тех пор фитбол все больше и больше начал распространятся по миру.**Вопросы  учителя:**– Кто был создателем необычного мяча? *(Аквилино Косани)*– В какой стране официально засвидетельствовано рождение необычного  мяч?*(Швейцария)*– Какая страна, в каком году стала официальным распространителем информации о тренировках на фитболе (Италия, 1996)Слайд 4. (Врачебные по- и протвопоказания)Занятия на фитболах практически не имеет противопоказаний.Этот вид фитнеса доступен каждому. Любой человек, любого телосложения, возраста может выбрать себе комплекс доступных и необходимых  именно для него упражнений.Слайд 5. (Классификация упражнений)Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную *направленность:** для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса, мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы,
* для увеличения гибкости и подвижности в суставах,
* для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата,
* для формирования осанки,
* для улучшения формы бедер и ягодиц,
* для развития ловкости и координации движений.

**Вопросы учителя:**– Какой  номер упражнения (он указан на мяче) какой направленности может соответствовать?– Какой вывод?  *(Главное преимущество фитбола — его многофункциональность).*Слайд 6. (Выбор фитбола)Существует два способа выбора мяча:1). В положении *сидя*на мяче бедра и колени должны быть на одной линии, ноги согнуты под углом 90 градусов (допустимо небольшое отклонение в сторону увеличения).2). Ваш *рост минус*100.– При выборе фитбола необходимо учитывать  для какие побочные целинесет преследуются (массажный, как опора, для прыжков).Слайд 7. (Виды фитбола)**Вопрос учителя:** – Где, какой мяч? Для чего предназначен каждый из мячей?Слайд 6. (Выбор фитбола)– Важное значение при выборе фитбола имеет цвет мяча.Слайд 8. (Цвет фитбола)* тёплые цвета (красный, оранжевый) стимулируют, тонизируют иммунитет, укрепляют память, зрение, придают бодрость, улучшают цвет кожи;
* холодные цвета (синий, голубой) нормализуют сердечную деятельность, ухудшают скоростно-силовые качества;
* зелёный цвет нормализует сердечную деятельность и ЦНС, стабилизирует артериальное давление, расслабляет, снимает напряжение, помогает при заболеваниях позвоночника, обмена веществ, мигрени.

Слайд 6. (Выбор фитбола)**Вопрос учителя:**– От чего зависит успех и результативность занятий на фитболе? *(От правильного выбора мяча)*Как вы понимаете, мало выбрать мяч, надо уметь заниматься на нем. Существуют правила выполнения упражнений на фитболе.Слайд 9. (Особенности выполнения упражнений на фитболе).– Начинать с *простых* упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно *переходя к более сложным*.– Ни одно упражнение *не должно*причинять боль или доставлять *дискомфорт.*– *Избегать быстрых и резких движений, скручиваний*в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.– При выполнении упражнений лёжа на мяче, *не задерживать дыхание.*– Выполняя на мяче упражнения лёжа на животе и лёжа на спине *голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию*.– При выполнении упражнений *мяч не должен двигаться.*– При выполнении подскоков на мяче следить *за осанкой*(сгибание, скручивание, повороты корпуса запрещены).– Следить за правильным положением корпуса при *посадке на мяче.*– При посадке на мяче важно правильно держать корпус.Слайд 10. (Правильная посадка)* Спина прямая.
* Подбородок поднят.
* Живот втянут.
* Плечи развернуты.
* Ноги на ширине плеч согнуты в коленях .
* Стопы стоят параллельно и прижаты к полу.
* Колени направлены на носки.
* Голени расположены в вертикальном положении.
* Между бедром и голенью угол 90 градусов.
* Макушка тянется вверх.

Тренировка в группах на фитболе, как любом снаряде, требует выполнения правил по техники безопасности.Слайд 11. (Подготовка к выполнению упражнений)* мяч должен находится на ковровом покрытии,
* дистанция между мячами 1,5-2 м друг от друга,
* одежда не должна стеснять движения, обувь не должна скользить,
* снять с одежды и убрать из окружения острые предметы,
* вспомнить приемы самостраховки.
 | 0‘307’00 |       Учащиеся самостоятельно читают текстовую информацию на слайде, задают вопросы, если что-то не понятно, отвечают на вопросы учителя.   *Появление вывода в нижней части слайда*             Учащиеся рассматривают таблицу   Учащиеся определяют, как то или иное упражнение на слайде влияет на физическое развитие человека. *Появление вывода в нижней части слайда*   *Гиперссылка «вида»* Учащиеся соотносят вид фитбола с его функцией.*По гиперссылке  перейти обратно к слайду 6**Гиперссылка «цвет»*    *По гиперссылке  перейти обратно к слайду 6* *Появление вывода в нижней части слайда**По гиперссылке  перейти   к слайду 9*         Учащиеся принимают правильную посадку, поэтапно выполняя каждый пункт.     Учащиеся расходятся по залу и выполняют правила по техники безопасности во время занятий на фитболах. |
| **3. Разминка**Перед каждой тренировкой необходимо сделать…. (разминку)Слайд 12.(Разминка)*Первый вариант:*  бег на месте, прыжки на месте, маховые и круговые движения руками, наклоны, приседания; в конце разминки выполните прыжки на скакалке в умеренном темпе от 1 до 3 минут. *Второй вариант:* сидя на фитболе, попрыгать на нем 2–3 минуты, не забывая держать спину прямо. Затем, перебирая ногами, обернуться вокруг своей оси сначала по часовой стрелке, потом – против часовой стрелки (8–10 раз). Выполните 10 покачиваний вперед-назад, включая в работу в основном ягодицы и бедра. Завершить разминку медленными покачиваниями бедер (10 раз) из стороны в сторону.**Вопрос учителя**– Как определить что вы «размялись» хорошо? *(Участился пульс и дыхание, немного вспотели*).Делайте разминку не менее 5 минут, пока не почувствуете, что мышцы хорошо разогрелись. | 5’30 |  Чтение слайда учащимися. Учащиеся самостоятельно выбирают разминку и выполняют ее под музыкальное сопровождение *Появление текста внизу слайда* |
| **Основная часть**– 26 мин. |
| **4. Просмотр слайда**Слайд 13. (Банк упражнений)На слайде представлены различные упражнения на фитболе. Выполнять их надо в три подхода.1-й подход: выполняете упражнение от 8 до 12раз, затем 5 с расслабляетесь,  2-й подход: повторяете это же упражнение 8-12 раз и снова отдыхаете 5 с, 3-й подход: то же упражнение повторяете выбранное от 8 до 12 раз и отдыхаете 30 с перед тем, как перейти к выполнению следующего упражнения.При этом, необходимо соблюдать правила: следите за тем, чтобы мышцы живота были напряжены (живот необходимо втянуть и напрячь), не брать сразу ударную дозу нагрузки.**Вопрос учителя:**– Сколько раз будете делать? (как только почувствуйте, что выполнять упражнение становиться тяжело – не более 8 раз) | 1’00 | Чтение слайда учащимися |
| **5. Составление комплекса упражнений**Из предложенных упражнений создать свой комплекс упражнений (6-8), выполнить их по предложенному графику, руководствуясь рекомендациями.– Чтобы получить хорошие результаты необходимо… (выполнять свой комплекс не менее 3-х раз в неделю, а лучше всего каждый день) | 25’00 | Учащиеся выбирают доступные для себя упражнения. Учитель помогает в их выполнении, подстраховывает.*Появление текста в нижней части слайд*а |
| **Заключительная часть** – 6 мин. |
| **6.** **Упражнения на релаксацию**Слайд 14. (Растяжка-отдых)После любых физических нагрузок  для того чтобы мышцы отдохнули и  не возникли боли от выполнения упражнений, необходимо применить *растягивание.*Растягивание на фитболе – это два удовольствия. Во-первых, фитбол полностью принимает вес  тела на себя и помогает расслабиться. Во-вторых, помогает снять нагрузку с суставов.Посмотрите на слайд и выберите  упражнения по образцу.Перекат на спину выполняется из и.п.- сидя на полу, согнув  ноги в коленях, мяч за спиной придерживается рукам. Делаем перекат на спину и расслабляем все тело.Во время выполнения растяжки, релаксации самое главное… (расслабиться и спокойно, ровно дышать) | 5’00 | Чтение слайда учащимися Учитель с объяснением показывает выполнение «полной растяжки»*Появление текста в нижней части слайда* |
| **7. Подведение итога урока** Слайд 14.**8.** **Домашнее задание**Выполнить самостоятельно составленный комплекс упражнений на фитболе. При отсутствии мяча, эти же упражнения выполнить с использованием другой опоры. | 1’00 |   |