«**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ДУБНЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ЛИЦЕЙ № 6 ИМЕНИ АКАДЕМИКА Г.Н. ФЛЁРОВА»**



**Занятие по фитнесу с мячом с детьми 7 -8 лет**

**Автор:** Матлахова Ирина Владиславовна

**Тема урока:** Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе. Программа «Фитбол».

**Цель:** Повысить интерес к занятиям физическими упражнениями, через музыкально - двигательную деятельность учащихся, содействовать поддержанию и развитию их активности.

**Задачи:**

1.Формировать двигательные умения в выполнении физических упражнений различной направленности, связанных с профилактикой заболеваний опорно-двигательного аппарата

2. Обучить упражнениям с использованием гимнастических мячей.

3.Развивать психофизические качества (внимание, мышление, память, координацию движения, силовую выносливость, гибкость и т. д.) через комплексы упражнений.

4.Воспитывать дисциплинированность, настойчивость, организованность.

**Инвентарь:** гимнастические мячики, коврики, аудиоаппаратура

**Классификация урока**: обучающий.

**Количество детей:** 10 человек

**Продолжительность занятия:** 35 минут

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| 1.Подготови-  тельная часть урока (5 минут)    2.Основная  часть (23минут)  Заключитель-ная часть (7 минут). | 1. Построение, приветствие, создание мотивации урока.  2.Перестроение « шахматное» в три шеренги  **Разминка:**   1. И. п. - стоя, ноги врозь.   1-2 - правая рука вверх через сторону - вдох; 3-4 - правая рука через сторону вниз - выдох; 5-8 то же левой.   1. И. п. - стоя, ноги врозь, колени   полусогнуты, наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.   1. И. п. - О. с.   1-4 - 4 круговых движения в плечах вперед; 5-8 - то же назад.   1. И. п. - правую прямую рук влево.   Левой рукой взять снизу предплечье. Движение выполнять, мягко нажимая левой рукой на правую.   1. И. п. - стоя, ноги врозь, руки под   бедра. 1 - округла спина - вдох; 2 - прогибаясь в спине - выдох.   1. И. п. - стоя, ноги врозь, руки за   голову. Наклоны туловища вправо, влево.   1. И. п. - О. с. Выпад правой ногой   вправо, левая прямая с опорой на пятку. Руки на правое бедро. То же перекатом влево с ноги на ногу.   1. И. п. - стойка ноги врозь. Руки в   стороны:  а) круговые движения правым (левым) бедром;  б) круговые движения в коленном суставе;  в) круговые движения в голеностопном суставе;  г) подъем на носки, перекаты с пятки на носок.     1. Правильное положение сидя на мече:   а) сесть на мяч;  б) стопы и колени смотрят строго вперед;  в) развести колени и стопы на ширину плеч;  г) сесть прямо и вертикально, макушкой тянуться вверх, подбородок опустить, плечи расправить;  д) согнуть колени под прямым углом.   1. Базовые движения руками:   а) принять правильное положение, сидя на мече;  б) поднять руки в стороны до уровня плеч;  в) подержать руки в этом положении, опустить;  г) повторить движение.   1. Боковое касание пальцами ног:   а) принять правильное положение, сидя на мече;  б) оторвать правую стопу от пола и, вытягивая ногу, коснуться пальцами пола справа;  в) повторить все упражнения с левой стороны;  г) продолжить упражнение, чередую левую и правую ноги.   1. Поднимание колена:   а) принять правильное положение, сидя на мече;  б) поднять правое колено по направлению к груди, отрывая правую стопу от пола;  в) остаться в этом положении, затем опустить правую стопу на пол;  г) повторить все упражнения с левой стороны;  д) продолжить упражнение, чередуя левую и правую ноги.   1. Самолетик:   а) встать на колени позади от мяча;  б) лечь животом на мяч и положить руки на мяч под плечами4  в) медленно выпрямлять руки, приподнимая грудную клетку от мяча;  г) досчитать до пяти;  д) вернуться в исходное положение;  е) повторить упражнение.     1. Перекаты на мяче в положении «ничком»:   а) встать на колени позади мяча;  б) лечь животом на мяч и поставить руки на пол спереди от него;  в) отойти на руках от мяча, позволяя ему перекатываться в напрвлении к стопам;  г) отойти максимально далеко, насколько позволяют сила и чувство равновесия;  д) подойти на руках обратно к мячу так, чтобы живот вновь оказался на нем.   1. Равновесие в положении «столешница»:   а) принять правильное положение, сидя на мяче;  б) отойти ногами вперед и отклониться назад так, чтобы мяч откатился вверх и остановился на уровне плеч;  в) досчитать до пяти;  г) подойти обратно к мячу или мягко опустить бедра на пол.   1. Скручивание туловища:   а) исходное положение – сидя на мяче;  б) вытянуть руки вперед на уровне плеч;  в) поворачивая корпус, отвести прямые руки назад как можно дальше, поворачивая плечи и голову;  г) вернуться в исходное положение;  д) повторить упражнение в другую сторону;  е) повторить упражнение 5 раз.   1. И. п. - о. с. 1- руки вверх - вдох; 2 -   руки вниз - выдох   1. И. п. - сед, руки в стороны. 1-2 -   наклон вперед. Обхватить руками голеностопный сустав; 3-4 - И. п. - прогнуться   1. И. п. - сед, ноги врозь. Наклон вперед,   руки вверх   1. И. п. - сед, ноги скрестно. Руки на коленях; слегка надавливаем на колени.   Построение, сообщение дом, задания, подведение итогов. | 30"  30"  4 мин.  23 минут  6 минут  1 минута | Выполнять под музыку.  Повторить упражнение 4-6 раз,  выполнять под музыку в ритм,  спину держать прямо.  Колени и носки наружу. Повторить упражнение 4-6 раз  Повторить упражнение 6-8 раз  Повторить упражнение 4-6 раз  Повторить упражнение 4-6 раз, максимально округлить спину.  Повторить упражнение 4-6 раз, таз и ноги неподвижны, плечи параллельно полу.  Повторить упражнение на каждую ногу 4 раза в одну сторону, 4 раза в другую.  Улучшить стабильность позвоночника в положении сидя на мяче.  Слегка придерживаться за мяч для поддержания равновесия. Держите позвоночник в выпрямленном состоянии для сохранения правильной осанки.  Правильно сидеть на мяче. Удерживать руки на уровне плеч. Поднимать руки плавно, медленно, контролируя движение.  Сохранять правильное положение, сидя на мече. Держать плечи на одном уровне. Поднимать ноги плавно, медленно, контролируя движение. Касаться руками мяча для поддержания равновесия.  Сохранять правильное положение, сидя на мяче. Держать плечи на одном уровне. Поднимать ноги плавно, медленно, контролируя движение. Касаться руками мяча для поддержания равновесия.  Убедитесь, что бедра остаются лежать на мяча. Избегайте чрезмерного изгиба спины. Держите локти в согнутом положении.  Оставаться в пределах своего рабочего пространства. Двигаться плавно, медленно, контролируя движение. Держать ноги вместе на поверхности мяча. Удерживать спину в прямом положении, напрягая мышцы живота и ягодиц.  Двигаться плавно, медленно, контролируя движение. Постепенно увеличивать длительность упражнения.  Не отрывайте ноги от пола. Держите мяч в неподвижном состоянии. Вдыхайте при скручивании, выдыхайте, возвращаясь в исходное положение.  Далее используется метод сложения:  А Б А+Б В А+Б+В, где  А - 4 step touch;  Б - 2 Straddle;  В - 2 V-Step;  А - 4 step touch.  Выполнять медленно, темп спокойный, выполнить 6- 8 раз.  Повторить 4- 8 раз.  Повторить 6-8 раз.  Домашнее задание: повторить пройденные упражнения. |

**Список использованной литературы**

1. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе. Конспект лекций. /Т.С. Лисицкая – М.: Педагогический университет «Первое сентября». – 2009 г. – 63 с.
2. Колесникова С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. -157 с.