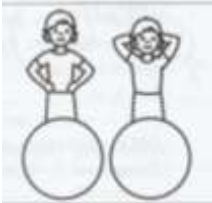



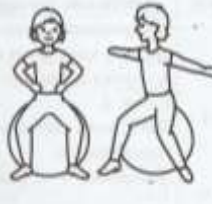






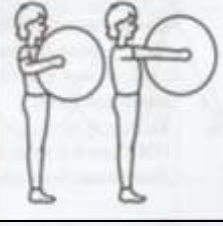
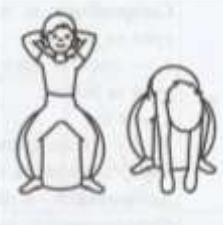
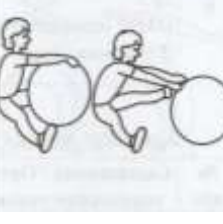
Комплексы фитбол – гимнастики

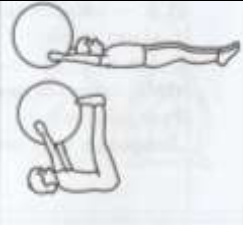

КОМПЛЕКС № 1

№ п/ п	Содержание/ организационно – методические указания (ОМУ), дозировка (Д)	Рисунок
1	И.П. – узкая стойка лицом к мячу, руки на пояс 1 – руки за голову 2 – и.п. ОМУ: ноги слегка согнуты в коленях, спина прямая Д: 6-8 раз	
2	И.П. - узкая стойка лицом к мячу, руки за головой 1 – повернуть туловище вправо, руки в сторону 2 - И.П. 3 – поворот влево, руки в стороны 4 – И.П. ОМУ: выполняя движения, слегка сгибать и разгибать ноги в коленях, туловище не наклонять Д.: по 3 раза в каждую сторону	
3	И.П. – сед на мяче, согнув ноги врозь, руки на поясе 1 – наклониться вперед, коснуться пола руками 2 – И.П. ОМУ: стопы от пола не отрывать Д.: 6 раз	
4	И.П. – ноги вместе, боком к мячу Ходьба во круг мяча ОМУ: шагать ритмично, следить за руками Д.: 1 круг в одну сторону, затем в обратную сторону	
5	И.П. – сед на мяче, согнув ноги врозь, руки на поясе 1 – повернуть туловище вправо, руки в сторону 2 - И.П. 3 – поворот влево, руки в стороны 4 – И.П. ОМУ: пружинить мяч туловищем Д.: по 3 раза в каждую сторону	
6	И.П. – сед на мяче, согнув ноги, руки свободно 1 – плечи вверх 2 – И.П. ОМУ: кисть сжата в кулак Д.: 8 раз	

7	<p>И.П. – сед на мяче, согнув ноги, руки свободно</p> <p>1 – наклониться вперед, обхватить ноги руками</p> <p>2 – И.П.</p> <p>ОМУ: при наклоне опускать голову</p> <p>Д.: 6 раз</p>	
8	<p>И.П. – сед на мяче, руки на поясе</p> <p>1 – правую ногу вперед на пятку; руки за голову</p> <p>2 – И.П.</p> <p>3 – левую ногу вперед на пятку, руки за голову</p> <p>4 – И.П.</p> <p>ОМУ: пружинить мяч туловищем</p> <p>Д.: по 3 раза с каждой ноги</p>	
9	<p>И.П. – стоя на коленях лицом к мячу, ноги вместе, руки вдоль туловища</p> <p>1 – сесть за мяч, на пятки («спрятаться»)</p> <p>2 – И.П.</p> <p>ОМУ: хорошо группироваться</p> <p>Д.: до 6 раз</p>	





КОМПЛЕКС № 2

№ п/п	Содержание/ организационно – методические указания (ОМУ), дозировка (Д)	Рисунок
1	<p>И.П. – узкая стойка, мяч на груди</p> <p>1 – мяч вперед</p> <p>2 – и. п.</p> <p>ОМУ: стараться не опускать мяч. Руки разогнуть</p> <p>Д.: до 6 раз</p>	
2	<p>И. п. — сед на мяче, согнув ноги, руки на поясе.</p> <p>1 - повернуть туловище направо, посмотреть назад;</p> <p>2 - и. п.;</p> <p>3 - 4 - то же в другую сторону.</p> <p>ОМУ: ноги с места не сдвигать.</p> <p>Д: по 3 раз в каждую сторону</p>	
3	<p>И. п. - сед на мяче, согнув ноги, руки за головой.</p> <p>1 - наклониться вперед, руками коснуться пола;</p> <p>2 - и. п.</p> <p>ОМУ: удерживать равновесие.</p> <p>Д.: 6 раз</p>	
4	<p>И. п. — сед ноги врозь пошире, мяч на полу между ног, руки на мяче.</p> <p>1- 2 - наклониться, прокатить мяч руками вперед, потянуться;</p> <p>3- 4 – обратно в и. п.</p> <p>ОМУ: по возможной амплитуде, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Д.: 6 раза</p>	

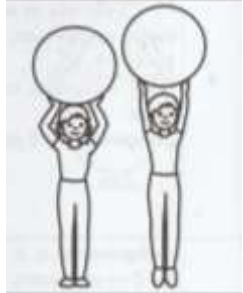
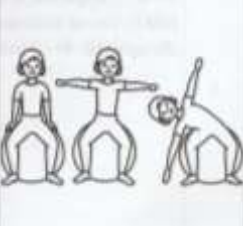
5	<p>И. п. - лежа на спине, мяч вверху, ноги прямые. 1-2 – поднять мяч и ноги вперед - вверх, стопами коснуться мяча; 3-4 - и. п. ОМУ: ноги и руки прямые, без резких движений. Д.: 6 раза</p>	
6	<p>И. п. - сед на мяче, согнув ноги. Отталкиваться тазом от мяча вверх- вниз, как бы качаясь – пружиня. ОМУ: ноги от пола не отрывать. Д.: 3 по 10 раз с паузой</p>	




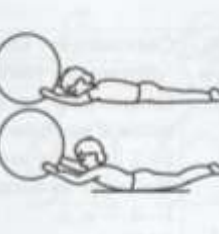

КОМПЛЕКС № 3

№ п/п	Содержание/ организационно – методические указания (ОМУ), дозировка (Д)	Рисунок
1	<p>И. п. - узкая стойка лицом к мячу, руки за головой. 1 - правую руку вверх, подняться на носки; 2 - и. п. 3 - левую руку вверх, подняться на носки 4 - и.п. ОМУ: поднимаясь на носки, тянуться выше. Д.: по 3 раза с каждой руки</p>	
2	<p>И. п. - то же, руки на поясе. 1 - левую ногу назад на носок, правую ногу согнуть в колене, руки вперед, ладони кверху; 2 - и. п.; 3 - 4 - то же другой ногой. ОМУ: смотреть вперед. Д.: по 3 раза с каждой ноги</p>	
3	<p>И. п. — сед на мяче, согнув ноги, руки на поясе. 1 - повернуть туловище направо, правую руку в сторону; 2 - и. п.; 3 - 4 - то же в другую сторону. Посмотреть на руку. ОМУ: пружинить тазом о мяч. Д.: по 3 раза с каждой руки</p>	
4	<p>И. п. — сед на мяче согнув ноги, руки в стороны. 1 - наклониться вправо, правой рукой коснуться пола; 2 - и. п.; 3- наклониться влево, левой рукой коснуться пола 4 – и.п. ОМУ: удерживать равновесие, стопы от пола не отрывать. Д.: по 4 раза в каждую сторону</p>	

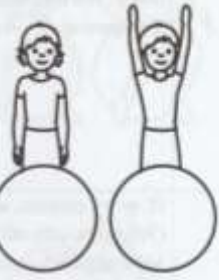
5	<p>И. п. — сед на мяче, согнув ноги врозь, руки за головой. 1 - наклониться вперед с поворотом туловища налево, коснуться правым локтем левого колена; 2 - и. п.; 3 - наклониться вперед с поворотом туловища направо, коснуться левым локтем правого колена 4 – и.п. ОМУ: удерживать равновесие. Д: по 4 раза с каждой руки</p>	
6	<p>И. п. — сед на мяче, согнув ноги. 1 - правую на пятку вперед-вправо, руки за голову; 2 - и. п.; 3- 4 - то же с другой ноги. ОМУ: пружинить тазом о мяч. Ногу полностью разогнуть. Д.: по 4 раза с каждой ноги</p>	
7	<p>И. п. - стойка ноги врозь в наклоне, руки на мяче, мяч на полу. Вращать мяч, раскручивая его то вправо, то влево. ОМУ: вращать одновременно двумя руками. Д.: по 3 раза в каждую сторону</p>	
8	<p>Подскоки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой. ОМУ: менять направление. Д.: 2 серии по 8 раз</p>	


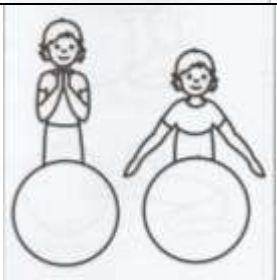
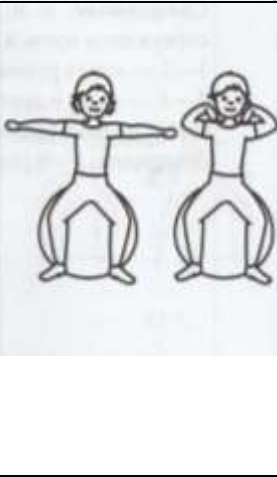
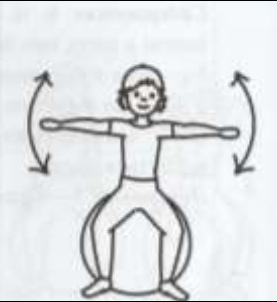

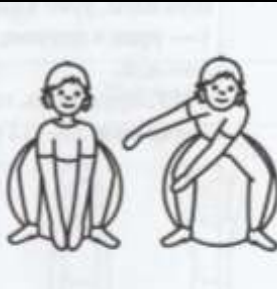
КОМПЛЕКС № 4

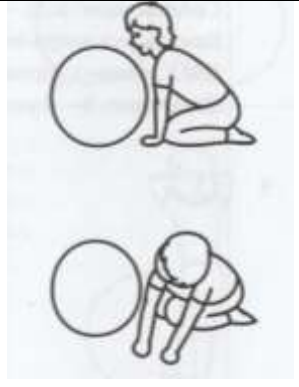


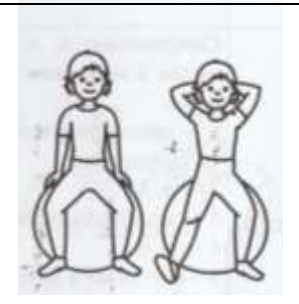

№ п/п	Содержание/ организационно – методические указания (ОМУ), дозировка (Д)	Рисунок
1	<p>И. п. - узкая стойка, мяч на голове. 1 - подняться на носки, мяч вверх; 2 - и. п. ОМУ: поднимаясь на носки, тянуться выше. Д.: 6 раз</p>	
2	<p>И. п. — сед на мяче, согнув ноги. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вправо, правой рукой коснуться пола; 3 - положение счета 4 - и. п.; Затем в другую сторону ОМУ: удерживать равновесие. Д.: по 4 раза в каждую сторону</p>	

3	<p>И. п. — сед на мяче, согнув ноги, руки на поясе. 1-4 - круговое вращение мяча тазом вправо; 5-8 - то же в другую сторону. ОМУ: ноги с места не сдвигать. Д.: по 3 раза в каждую сторону</p>	
4	<p>И. п. — сед на пятках лицом к мячу, руки на мяче, мяч на полу. 1-2 - встать на колени, посмотреть вверх, прогнуться; 3-4 - и. п. ОМУ: медленно, плавно, руки на мяче. Д.: 6 раз</p>	
5	<p>И. п. — то же. 1-2 - прокатить мяч вперед, потянуться 3-4 - вернуться обратно, и. п. ОМУ: таз не поднимать. Д.: 6 раз</p>	
6	<p>И. п. - лежа на животе, мяч сверху. 1-2 - поднять мяч руками, прогнуться; 3-4 - и. п. ОМУ: ноги прямые. Д.: 4 раза</p>	
7	<p>И. п. - стойка, мяч в руках. Отбивать мяч об пол и ловить. ОМУ: Мяч держать руками по бокам. Д.: 3 по 10 раз, с отдыхом</p>	


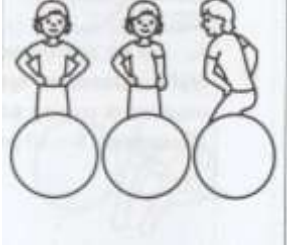



КОМПЛЕКС № 5


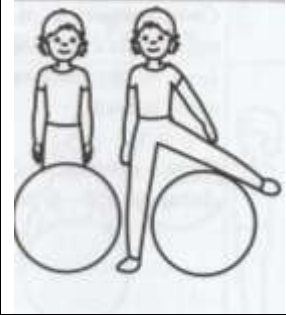

№ п/п	Содержание/ организационно – методические указания (ОМУ), дозировка (Д)	Рисунок
1	<p>И. п. — узкая стойка лицом к мячу, мяч на полу. 1-прямые руки в стороны 2– руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны 4 – и.п. ОМУ: взмахивая руками, слегка сгибать ноги в коленях. Д.: 6 раз</p>	

2	<p>И.п. – ноги вместе, руки за головой Ходьба вокруг мяча на пятках, руки за головой в правую. Затем в левую сторону . Д.: по 1 разу в каждую сторону</p>	
3	<p>И. п. — узкая стойка лицом к мячу, мяч на полу. 1- 3 - 3 хлопка перед собой; 1-3 - 3 хлопка по бокам мяча. ОМУ: хлопки ритмичные, слегка сгибать ноги в коленях. Д.: по 3 раза</p>	
4	<p>И. п. — сед на мяче, согнув ноги, руки в стороны. 1– правая рука к правому плечу 2 - левая рука к левому плечу 3- правая рука вверх 4- левая рука вверх 5– правая рука к плечу 6- левая рука к плечу 7 – правая рука и.п. 8 – левая рука в и.п. ОМУ: пружинить тазом о мяч. Д.: по 4 раза каждой рукой</p>	
5	<p>И. п. — то же. Взмахи рук вверх-вниз. 1 – взмах вверх 2 - вниз ОМУ: плавно, ритмично. Д.: 8 раз</p>	
6	<p>И. п. — сед на мяче, согнув ноги, руки на поясе. 4 приставных шага на мяче вправо; 4 приставных шага на мяче влево. ОМУ: таз от мяча не отрывать. Д.: по 3 раза в каждую сторону</p>	
7	<p>И. п. — сед на мяче, согнув ноги врозь в наклоне. 1— наклон вперед, постараться коснуться пола руками 2 — 3 – махи руками вправо - влево 4 — и.п. ОМУ: плавно, ритмично. Д.: 6 раз</p>	

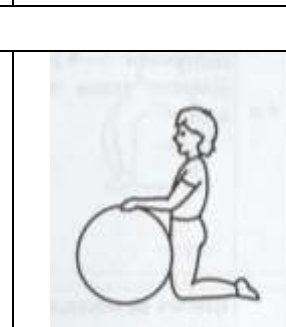
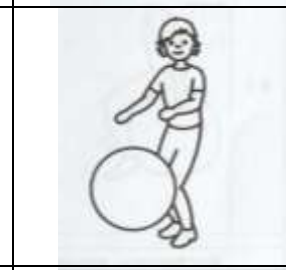
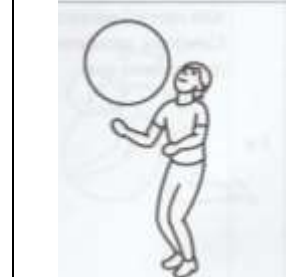
8	<p>И. п. — сед на пятках лицом к мячу, мяч на полу. 1 - руки и туловище вправо, выглянуть из-за мяча, коснуться пола руками; 2- вернуться в и.п. 3- руки и туловище влево, выглянуть из-за мяча, коснуться пола руками 4 – и.п. ОМУ: выглянуть из-за мяча, руками коснуться пола. Д.: по 3 раза в каждую сторону</p>	
9	<p>И. п. — стойка на коленях, обхватив мяч руками и положив на него голову. Покачиваться с мячом вперед-назад. ОМУ: колени и голень с места не сдвигать. Д.: до 30 секунд, - повтор до 3х раз с паузой</p>	
10	<p>И. п. — сед на мяче, согнув ноги, руки в стороны. 1 - наклониться вправо, правой рукой коснуться пола 2 - и. п. 3- наклониться влево, левой рукой коснуться пола 4 – и.п. ОМУ: медленно, смотреть вперед. Д.: по 4 раза в каждую сторону</p>	
11	<p>И. п. — сед на мяче, согнув ноги. 1- правую ногу на пятку вперед, руки за голову; 2- и. п. 3– левую ногу на пятку, руки за голову 4 – и.п. ОМУ: выставляя ногу на пятку, наклонить голову вперед. Д.: по 4 раза с каждой ноги</p>	
12	<p>И. п. — о.с., мяч внизу. Прыжки на мячах в колонне по одному с продвижением вперед. ОМУ: спина прямая. Д.: 3 раза преодолеть дистанцию, в чередовании с паузой (дыхательная гимнастика)</p>	




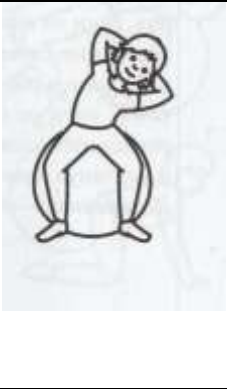


КОМПЛЕКС № 6

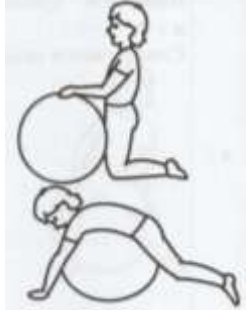





№ п/п	Содержание/ организационно – методические указания (ОМУ), дозировка (Д)	Рисунок
1	<p>И. п. — о.с., мяч внизу. 1- мяч вперед; 2 - и. п. ОМУ: спина прямая. Д.: 6 раз</p>	
2	<p>И. п. — узкая стойка лицом к мячу, мяч на полу, руки на поясе. 1 - правая рука вперед, ладонь кверху, повернуть туловище направо, полуприсед 2 - и. п.; 3 - левая рука вперед, ладонь кверху, повернуть туловище налево, полуприсед 4 - и. п.; ОМУ: слегка сгибать ноги в коленях. Д.: по 4 раза в каждую сторону</p>	
3	<p>И. п. — широкая стойка, мяч между ног на полу, руки за головой. 1 - наклониться вправо, левая рука вверх, 2- и. п.; 3 - присесть на мяч, руки вперед; 4- и. п.; 5-8 - то же в другую сторону. ОМУ: четко, ритмично, смотреть вперед. Д.: по 4 раза в каждую сторону</p>	
4	<p>И. п. — сед на мяче, ноги врозь с опорой на пятки. 1-3 - пружинящие наклоны вперед с касанием носков; 4 - и. п. ОМУ: Ноги в коленях не сгибать. Д.: 6 раз</p>	
5	<p>И. п. - стойка на коленях, лицом к мячу, мяч на полу, руки на мяче. 1-4 - прокатить мяч руками вперед; 5-8 - обратно, и. п. ОМУ: руки на мяче. Наклониться вперед - потянуться. Д.: 4 раза</p>	



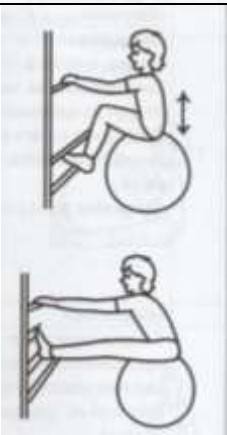



6	<p>И. п. - сед согнув ноги врозь, обхватив мяч руками и ногами. 1-3 - надавить руками и ногами сбоку на мяч; 4 - вернуться в и. п. ОМУ: расслабиться. Д.: 4 раза</p>	
7	<p>И. п. - узкая стойка лицом к мячу, мяч на полу. 1-перемахнуть правой ногой влево через мяч; 2- обратно, и. п.; 3-4 - то же другой ногой. ОМУ: ноги в коленях не сгибать. Д.: по 3 раза каждой ногой</p>	
8	<p>И. п. — стойка на правой ноге, левая, согнутая в колене, на мяче. Прокатывать мяч правой ногой по полу по часовой стрелке и обратно. Руки свободно То же другой ногой. ОМУ: удерживать равновесие, мяч держать около себя. Д.: по 3 раза в каждую сторону, чередуя</p>	


Динамические упражнения с фитболами





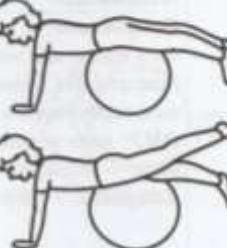
№ п/п	Содержание/ организационно – методические указания (ОМУ), дозировка (Д)	Рисунок
<i>1-й этап обучения</i>		
1	<p>И. п. - стойка на коленях, мяч на полу. Передвигаться и прокатывать мяч по полу в разных направлениях. ОМУ: вправо, влево, вперед, назад (спиной вперед) и др. Д.: 1 мин</p>	
2	<p>И. п. - стоя, мяч на полу, колени слегка согнуты. Чередовать прокатывание мяча по полу в разных направлениях с подбрасыванием вверх и отбиванием об пол. ОМУ: при подбрасывании и отбивании об пол «мяч держать с боку, «рожки» отвернуты вперед. Д.: 1 мин</p>	
3	<p>И. п. - стойка, мяч в руках. Подбрасывать мяч вверх и ловить, отбивать об пол и ловить. ОМУ: мяч держать за середину «рожками» вверх – вперед. Дозировка: 3 раза по 5</p>	

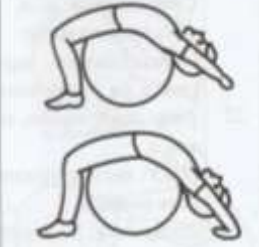

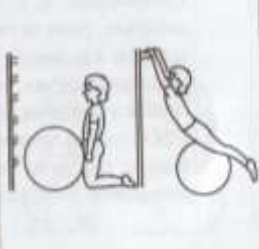
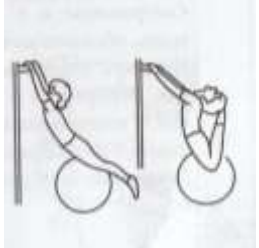


4а	<p>И. п. — сед на мяче, согнув ноги, стопы параллельны, руки свободно.</p> <p>Движение тазом вверх-вниз, вправо - влево</p> <p>ОМУ: таз от мяча не отрывать, держать равновесие.</p> <p>Д.: 8 раз</p>	
4б	<p>И. п. — сед на мяче, согнув ноги, стопы параллельны, руки свободно.</p> <p>Шаги на месте, высоко поднимая колени.</p> <p>ОМУ: Не отклоняться назад, держать равновесие</p> <p>Д.: по 4 раза каждой ногой</p>	
4в	<p>И. п. — сед на мяче, согнув ноги, стопы параллельны, руки свободно</p> <p>Выставлять поочередно ногу (правую или левую) вперед на пятку или носок;</p> <p>Сочетать движения ног и туловища с движением рук (например: скрестное движение: правая рука выставить вперед и левая нога)</p> <p>ОМУ: Не отклоняться назад, держать равновесие</p> <p>Д.: по 4 раза каждой ногой</p>	
4г	<p>И. п. — сед на мяче, согнув ноги, стопы параллельны, руки за голову</p> <p>1- наклон туловища вправо</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3 – наклон влево</p> <p>4- и.п.</p> <p>ОМУ: Стопы с места не сдвигать, держать равновесие, наклон точно в сторону</p> <p>Д.: по 4 раза в каждую сторону</p>	
5	<p>И. п. - сед на мяче, согнув ноги, стопы параллельны, руки свободно</p> <p>Перемещение приставными шагами вокруг мяча.</p> <p>ОМУ: активно отталкиваться тазом от мяча, изменять положение рук. Спину держать ровно, голову не опускать.</p> <p>Д.: по 3 раза в каждую сторону</p>	
6	<p>И. п. — стойка на коленях, обхватив мяч руками и положив на него голову (положить на бок)</p> <p>Покачивания с мячом вперед-назад.</p> <p>ОМУ: колени и голень с места не сдвигать.</p> <p>Д.: 8 раз</p>	


7	<p>И. п. - стойка на коленях, руки на мяче. 1-4 - перекатиться через мяч вперед в упор на ладони 1-4 - вернуться обратно в и. п. ОМУ: ноги не поднимать, при потере равновесия падать на бок, согнув ноги и подтянув колени к груди. Ладонь вся полностью касается пола, нельзя «идти» на пальцах Д.: 8 раз</p>	
8	<p>И. п. - стойка на коленях, руки на мяче. Перекатиться через мяч вперед и упасть на бок, согнув ноги в тазобедренных и коленных суставах, а руки - в локтях, приблизив их к туловищу. ОМУ: голову отклонить в сторону, противоположную падению сторону. Д.: по 2 раза в каждую сторону</p>	
9	<p>И. п. — сед на мяче, согнув ноги врозь. Отводя таз и ноги вперед, лечь на мяч на спину. Покачиваться на мяче вперед-назад. ОМУ: руки в стороны, голова на мяче, стопы с места не сдвигать. Д.: 4 раза</p>	
10	<p>И. п. - лежа на мяче на спине, ноги врозь, согнуты в коленях, руки в стороны. Взмахом левой руки развернуть корпус вправо, сойти с мяча, принимая упор на коленях или упор согнувшись. ОМУ: для мягкого приземления слегка согнуть руки в локтях. Д.: 4 раза</p>	
11	<p>И. п. - стойка на коленях, руки на мяче. Перекатиться через мяч вперед в упор на ладони и передвигаться на руках вперед до касания ног пола. ОМУ: смотреть вперед, при спуске с мяча ноги слегка согнуть в коленях. Д.: 3 раза</p>	
12	<p>И. п. - сед на мяче, согнув ноги, держась руками за «рожки». Прыгать в разных направлениях. ОМУ: активнее отталкиваться тазом от мяча, не отклонять спину назад. Д.: 30 с.</p>	



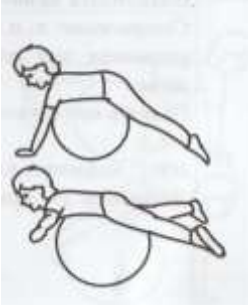
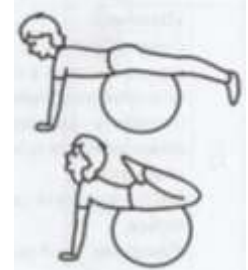
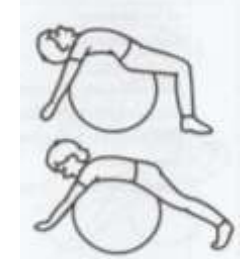
№ п/п	Содержание/ организационно – методические указания (ОМУ), дозировка (Д)	Рисунок
<i>2-й этап обучения</i>		
1	<p>И. п. - сед на мяче, лицом к гимнастической лестнице, ноги на нижней рейке, хват руками за рейку. Покачиваться на мяче вверх-вниз, вправо-влево.</p> <p>ОМУ: мяч лежит на расстоянии 10-15 см от стенки. Хват руками за рейку на уровне груди 4 пальца сверху, большой снизу.</p> <p>Д.: 8 раз</p>	
2	<p>И. п. - сед на мяче на пятках, лицом к гимнастической лестнице, хват руками за рейку на уровне груди.</p> <p>Мяч лежит вплотную к лестнице. Покачиваться на мяче вверх-вниз.</p> <p>ОМУ: спина прямая, смотреть вперед.</p> <p>Д.: 8 раз</p>	
3	<p>И. п. - сед на мяче, согнув ноги врозь лицом к гимнастической лестнице, с опорой ногой о рейку лестницы, хват руками за рейку на уровне груди.</p> <p>Отводя таз назад, разогнуть ноги в коленях. Вернуться в и. п. Медленно, плавно, по возможной амплитуде.</p> <p>ОМУ: ноги на второй-третьей рейке лестницы, расстояние от мяча до лестницы – 10-15см.</p> <p>Д.: 6 раз</p>	
4	<p>И. п. — лежа на мяче, на животе лицом к гимнастической лестнице, хват руками за третью рейку. Сгибая и разгибая руки в локтях, перекачиваться на мяче вперед и назад. Ноги вместе, прямые.</p> <p>ОМУ: расстояние от мяча до лестницы – 50-70см. Голову приподнять.</p> <p>Д.: 8 раз</p>	
5	<p>И. п. - лежа на мяче, на животе, с опорой рук и ног о пол. Покачиваться на мяче вправо-влево с опорой на одноименную руку и ногу.</p> <p>ОМУ: руки и ноги разведены широко. Голову приподнять, удерживать равновесие.</p> <p>Д.: 6 раз</p>	
6	<p>И. п. - упор, лежа на предплечьях, согнув ноги, удерживая мяч голеньями и бедрами.</p> <p>Прогнуться, удерживать мяч ногами и головой.</p> <p>ОМУ: руки полностью разогнуть, зафиксировать положение.</p> <p>Д.: 3 раза</p>	


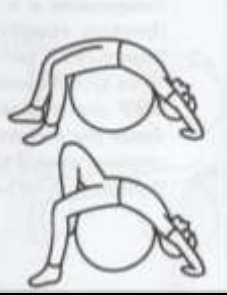




7	<p>И. п. - сед ноги врозь, мяч между ног на полу, руки на мяче. Прокатить мяч руками вперед. Вернуться в и. п. ОМУ: по возможной амплитуде, ноги в коленях не сгибать. Д.: 6 раз</p>	
---	---	--




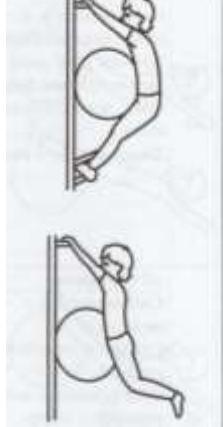
№ п/п	Содержание/ организационно – методические указания (ОМУ), дозировка (Д)	Рисунок
3-й этап обучения		
1	<p>И. п. - сед ноги врозь, удерживая мяч голеньями, руки на мяче. Передвигаться вперед и назад, отталкиваясь от пола тазом и бедрами. ОМУ: ноги в коленях не сгибать. Д.: 6 раз</p>	
2	<p>И. п. - упор сидя сзади мяча ноги врозь, мяч между ног на полу. Принять (положить ноги на мяч) сед углом с опорой ног на мяч, вернуться в и. п. ОМУ: ноги в коленях не сгибать, на мяче - голени и стопы. Д.: 6 раз</p>	
3	<p>И. п. - стойка на коленях, руки на мяче. Перекатываясь через мяч, передвигаться на руках вперед, до положения упор лежа, голень на мяче. Вернуться в и. п. ОМУ: ноги удерживать на мяче, смотреть вперед. Д.: 6 раз</p>	
4	<p>И. п. - упор лежа, удерживая мяч согнутыми ногами. Сгибать и разгибать руки в локтях. ОМУ: кисти развернуты внутрь. Голову не опускать, смотреть вперед. Д.: 6 раз</p>	
5	<p>И. п. — упор лежа, бедра на мяче. Поочередно поднимать и опускать прямые ноги вверх-вниз, имитируя движение ног при плавании кролем. ОМУ: голову не опускать, смотреть вперед. Ноги в коленях не сгибать. Д.: 10 раз</p>	

6	<p>И. п. – лежа спиной на мяче, согнув ноги, руки вверх. Прогнуться, коснуться ладонями пола, зафиксировать положение.</p> <p>ОМУ: стопы с места не сдвигать, сойти с мяча разворотом корпуса вправо (влево) в упор на колени или в упор стоя.</p> <p>Д.: 3 раза</p>	
7	<p>И. п. - лежа спиной на полу, удерживая мяч стопами и голеньями, руки впереди.</p> <p>Поднимая мяч ногами, передавать его из ног в руки и обратно.</p> <p>ОМУ: медленно, плавно, стараться не уронить мяч.</p> <p>Д.: 4 раза</p>	
8	<p>И. п. - стойка на коленях лицом к гимнастической лестнице, руки на мяче.</p> <p>Перекатываясь через мяч вперед, захватить руками рейку лестницы. Подниматься на руках вверх по лестнице. Вернуться в и. п.</p> <p>ОМУ: расстояние от лестницы до мяча – 50-70 см. Стараться удержать ноги на мяче.</p> <p>Д.: 3 раза</p>	
9	<p>И. п. то же.</p> <p>Перекатываясь через мяч вперед, захватить руками рейку лестницы. Подняться на руках вверх по лестнице, прогнуться, коснуться стопами головы.</p> <p>ОМУ: расстояние от лестницы до мяча – 50-70 см. Руки слегка согнуты в локтях, бедра на мяче.</p> <p>Дозировка: 2 раза</p>	
10	<p>И. п. - стоя на мяче с опорой рук на гимнастическую лестницу.</p> <p>Покачиваться вверх-вниз.</p> <p>ОМУ: мяч лежит вплотную к лестнице. При потере равновесия держаться за рейку лестницы.</p> <p>Д.: 6 раз</p>	
11	<p>И. п. - лежа на мяче на лопатках, руки за головой, ноги врозь, согнуты в коленях.</p> <p>Покачиваться на мяче вперед-назад, сгибая и разгибая ноги.</p> <p>ОМУ: голова приподнята. Медленно, плавно, голову не опускать.</p> <p>Д.: 6 раз</p>	

12	И. п. - сед согнув ноги врозь, обхватив мяч руками и ногами. Надавить руками и ногами сбоку на мяч. Вернуться в и. п. ОМУ: кратковременные усилия чередовать с расслаблением. Д.: 4 раза	
----	--	--

№ п/п	Содержание/ организационно – методические указания (ОМУ), дозировка (Д)	Рисунок
4-й этап обучения		
1	И. п. - сед на мяче, согнув ноги, руки в стороны, удерживая на голове набивной мешочек. Сохранять равновесие в неподвижном положении и покачиваясь на мяче вверх-вниз. ОМУ: смотреть вперед, не наклоняться. Д.: 4 раза	
2	И. п. - сед на мяче, согнув ноги. Разгибая ноги вперед, удерживать равновесие, сидя на мяче. Вернуться в и. п. ОМУ: руки в стороны, стопы не касаются пола. Д.: 4 раза	
3	И. п. - лежа на мяче на животе, руки и ноги касаются пола. Одновременно оттолкнуться руками и ногами от пола, прогнуться. Вернуться в и. п. ОМУ: стараться удержать равновесие. Д.: 4 раза	
4	И. п. - лежа на мяче на животе, руки и ноги касаются пола. Прогнуться, привести стопы к голове. Вернуться в и. п. ОМУ: по возможной амплитуде, руки с места не сдвигать. Д.: 2 раза	
5	И. п. - лежа на мяче на животе с опорой о стопы, руки верху. Перекатиться со спины на живот. Вернуться в и. п. ОМУ: ноги слегка согнуты в коленях. Удерживать равновесие. Д.: 8 раз	

6	<p>И. п. - лежа на спине, удерживая мяч ногами, руки в стороны. Поднять мяч ногами вперед, вернуться в и. п. ОМУ: медленно, плавно. Д.: 4 раза</p>	
7	<p>И. п. - лежа на мяче на правом боку с опорой о ноги, руки вверх. Удерживать равновесие. То же на другом боку. ОМУ: руки, ноги и туловище в одной плоскости. При потере равновесия перевернуться на живот. Д.: 4 раз</p>	
8	<p>И. п. - лежа на мяче на спине с опорой о кисти и стопы. Правую ногу, согнутую в колене привести к туловищу, удерживать равновесие. Вернуться в и. п. ОМУ: выполнять поочередно правой или левой ногой. Д.: 2 раза</p>	
9	<p>И. п. - упор лежа, бедра на мяче. Поднимая таз, прокатить мяч ногами вперед («построить крышу дома»). Вернуться в и. п. ОМУ: голову не опускать. Ноги прямые, руки с места не сдвигать. Д.: 3 раза</p>	
10	<p>И. п. - лежа на спине, стопы и голень на мяче, руки в стороны. Поднять таз, удержать равновесие. Вернуться в и. п. ОМУ: изменяя положение рук, можно увеличить или уменьшить площадь опоры. Д.: 6 раз</p>	
11	<p>И. п. то же. Привести правую ногу к туловищу. Вернуться в и. п. То же другой ногой. ОМУ: ноги в коленях не сгибать, положение рук оговаривать (за головой, в стороны, внизу и др.) Д.: 6 раз</p>	
12	<p>И. п. - лежа на спине, согнув ноги, голени на мяче, руки в стороны. Привести мяч стопами к туловищу, переходя в стойку на лопатках с опорой согнутых ног о мяч, зафиксировать положение. Вернуться в и. п. ОМУ: медленно, плавно, не делать резких движений. Д.: 2 раза</p>	

13	<p>И. п. - упор сидя сзади углом, голени на мяче. Принять упор лежа сзади, зафиксировать положение. Вернуться в и. п. ОМУ: ноги и туловище в одной плоскости. Д.: 2 раза</p>	
14	<p>И. п. - упор лежа, голени на мяче. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах. ОМУ: смотреть вперед, кисти слегка развернуть внутрь. Д.: 5 раз</p>	
15	<p>И. п. - упор лежа, ноги врозь, бедра на мяче. Отталкиваясь бедрами от мяча, выполнять одновременные движения прямых ног вверх-вниз. ОМУ: небольшая амплитуда движений, смотреть вперед. Дозировка: 6—8 раз</p>	
16	<p>И. п. - вис на гимнастической лестнице, удерживая мяч бедрами и лестницей. Отталкиваясь бедрами от мяча, прогнуться, вернуться в и. п. ОМУ: по возможной амплитуде, стараться не уронить мяч. Д.: 4 раза</p>	
17	<p>И. п. - сед на мяче на пятках, ноги врозь. Удерживать равновесие. ОМУ: балансировать руками и туловищем. Д.: 3 раза</p>	