



КОМПЛЕКС ОРУ С МЯЧОМ «ЕЖОМ» №1

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1	Стойка сомкнув ноги, мяч в согнутых руках	Катать мяч ладонями вверх и вниз	10-12
2	Средняя стойка, мяч впереди в обеих руках	1 - положить мяч под подбородок и прижать; 2 - руки в стороны; 3 - взять мяч в руки; 4 - и. п.	4-5
3	Широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке	1 - поворот влево; 2 - наклон вниз, за левой ногой переложить мяч в левую руку; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в и. п., мяч в левой руке. То же в другую сторону	4-5
4	Сед ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке	1 - поднять правую ногу, передать под ногой мяч в левую руку; 2 - и. п., мяч в левой руке; 3 - поднять левую ногу, передать мяч в правую руку под спиной;	4-5
5	Лежа на спине, согнув ноги, стопы на полу на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке	1 - руки соединить за головой, переложить мяч в левую руку; 2 - и. п., мяч в левой руке; 3 - опираясь на стопы и плечи, поднять вверх туловище и переложить мяч в правую руку; 4 - и. п.	4-5
6	Лежа на животе, сомкнутые руки вперед под подбородком, мяч в правой руке, ноги прижаты к полу	1 - поднять верхнюю часть туловища, руки в стороны; 2 - руки назад, передать мяч в правую руку за спиной; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в и. п. То же с другой руки	4-5
7	Основная стойка, мяч в правой руке	1 - присесть, руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; 2 - встать в и. п.; 3 - присесть, руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 4 - встать в и. п.	5-6
8	Широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке	1, 3 - прыжком соединить ноги и руки, переложить мяч в левую руку; 2, 4 - прыжком вернуться в и. п., переложить мяч в правую руку. Прыжки чередовать с прокатыванием мяча сводами стоп вперед, назад, по кругу	3 раза по 8 прыжков
9	Стойка сомкнув ноги, мяч плотно зажат ладонями на уровне	1 - и. п., вдох; 2, 3, 4 - медленный выдох, надавливать на мяч поочередно руками, имитируя лепку снежка	2-3