

КОМПЛЕКС ОРУ С МЯЧОМ «ЕЖОМ» № 2

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1	Стойка сомкнув ноги, мяч в согнутых руках	Катать мяч ладонями по кругу	10-12
2	Средняя стойка, руки в стороны, мяч в левой руке	1- согнуть левую руку, положить мяч на плечо, прижать его ухом; 2- отвести левую руку в сторону; 3- правой рукой взять мяч; 4- и. п., мяч в правой руке. То же с другой руки	4-5
3	Широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке	1- поворот вправо; 2- наклон вниз, передать мяч за правой ногой 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 врозь, руки в стороны, мяч в правой руке	1- поднять левую ногу, передать мяч под ногой в левую руку; 2- и. п., мяч в левой руке; 3- поднять правую ногу, передать мяч под ногой в правую руку; 4- и. п.	4-5
5	Лежа на спине, согнув ноги, голени параллельны полу, руки в стороны, мяч в правой руке	1- сгруппироваться, передать мяч в левую руку над согнутыми ногами; 2- и. п., мяч в левой руке; 3- выпрямить ноги вверх, передать мяч в правую руку за ногами; 4- и. п.	4-5
6	Лежа на животе, руки впереди, мяч в правой руке, два отпущенных ноги	1, 3 - руки в стороны - назад, передать мяч в левую руку за спиной; 2, 4 - вернуться в и. п. То же с другой стороны	4-5
7	Средняя стойка, руки в стороны, мяч в правой руке	1- присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2- и. п., мяч в левой руке; 3- присесть, руки назад, переложить мяч в правую руку за спиной; 4- и. п.	5-6
8	Стойка сомкнув ноги, руки в стороны, в правой руке	1, 3 - прыжок ноги врозь, руки вместе, переложить мяч в левую руку; 2, 4 - прыжком вернуться в и. п., переложить мяч в правую руку. Прыжки чередовать с ходьбой, зажав мяч внутренними сводами стоп	3 раза по 8 прыжков
9	Стойка сомкнув ноги, руки согнуты, мяч держать кончиками пальцев обеих рук	1 - и. п., вдох; 2, 3, 4 - медленный выдох, сложить губы трубочкой, крутить мяч вперед или назад, поочередно перехватывая руками («дуем на горячую картошку»)	2-3

