

Комплекс ОРУ с малым мячом № 2

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1	Стойка, мяч зажат внутренними сводами стоп	1 - наклон головы вниз, с силой сжать кисти в кулаки; 2 - и. п., кисти расслабить; 3 - наклон головы вправо, пальцами рук потянуться вниз; 4 - и. п. То же в левую сторону	4-6
2	Средняя стойка, мяч в правой руке внизу	1 - поднять руки вверх; 2 - опуская руки вниз, правой кистью с силой сжать мяч; 3 - руки за спину, передать мяч в левую руку; 4 - и. п., мяч в левой руке. То же с другой руки	4-6
3	Средняя стойка, мяч перед грудью в согнутых руках	1-поворот вправо, отбить мяч от пола и поймать двумя руками; 2 - вернуться в и. п., отбить мяч о пол перед собой и поймать; 3 - поворот влево, отбить мяч о пол и поймать его двумя руками; 4- и. п. То же в другую сторону	4-6
4	Сед ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью	1 - наклон влево - вперед, отбить мяч о пол за левой ногой напротив левой стопы и поймать мяч двумя руками; 2 - наклон вправо - вперед, отбить мяч о пол за правой ногой напротив правой стопы и поймать двумя руками; 3 - наклон вперед, отбить мяч о пол между стопами и поймать двумя руками; 4- вернуться в и. п.	4-5
5	Лежа на спине, согнув ноги, стопы на полу, мяч зажат между коленями, согнутые руки под головой	1, 3 - сгруппироваться, локтями коснуться коленей; 2, 4 - вернуться в и. п.	4-5
6	Лежа на животе, сомкнув ноги, пятки вместе, руки согнуты, кисти под плечами, мяч в правой руке	1 -поднять верхнюю часть туловища, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 - и. п.; 3 - поднять верхнюю часть туловища, руки назад, переложить мяч в правую руку; 4- и. п.	4-5
7	Средняя стойка, мяч внизу в согнутых руках	1 - полуприсед; 2 - встать и одновременно подбросить мяч вверх; 3 - полуприсед; 4 - поймать мяч после отскока от пола, вернуться в и. п.	4-5
8	Стоя на правой ноге, мяч внизу в левой руке	1, 2, 3, 4 - прыжки на правой ноге, на 1 - перекладывать мяч в другую руку. То же на левой ноге. Прыжки чередовать с ходьбой, перекладывая мяч перед собой из руки в руку	3 раза по 8 прыжков
9	Широкая стойка, мяч в правой руке внизу	1 - руки в стороны, вдох; 2- руки через стороны вниз, правой кистью сжать с силой мяч, выдох; 3 - переложить мяч в левую руку, руки в стороны, вдох; - руки через стороны вниз, левой кистью с силой сжать мяч, выдох	2-3

