

КОМПЛЕКС ОРУ С МАЛЫМ МЯЧОМ № 1

№	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, руки за головой, локти в стороны, мяч в правой руке	1 - руки в стороны, одновременно правой кистью с силой сжать мяч, 2 - завести руки в и. п., одновременно переложить мяч в левую руку; 3 - руки в стороны, одновременно левой кистью с силой сжать мяч;	4-6
3	Средняя стойка, мяч перед грудью в согнутых руках	1 - поворот вправо, отбить мяч о пол; 2 - поймать мяч двумя руками, вернуться в и. п.; 3 - поворот влево, отбить мяч о пол; 4 - поймать мяч двумя руками, и. п.	4-5
4	Сед ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью	1 - отбить мяч о пол между коленями и поймать двумя руками; 2 - отбить мяч о пол между голеньями и поймать двумя руками; 3 - отбить мяч о пол между стопами и поймать двумя руками; 4 - и. п.	4-5
5	Лежа на спине, согнув ноги, стопы на полу, мяч зажат между коленями, согнутые	1, 3 - поднять от пола плечи и руки, потянуться подбородком вверх и сильнее сжать мяч коленями; 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; 1 - и. п.; 2- поднять верхнюю часть туловища, руки вперед, переложить мяч в правую руку; 3 - и. п.	4-5
7	Средняя стойка, мяч в согнутых руках перед грудью	1 - отбить мяч о пол двумя руками; 2 - присесть, поймать мяч; 3 - встать; 4 - и. п.	5-6
8	Стоя на правой ноге, мяч внизу в правой руке	1, 2, 3, 4 - прыжки на правой ноге, мяч перекладывать из руки в руку вокруг себя по часовой стрелке. То же на левой ноге. Прыжки чередовать с надавливанием стопой на мяч - пяткой, серединой стопы, пальцами ног	3 раза по 8 прыжков
9	Стойка сомкнув ноги, мяч в согнутых руках перед грудью, локти в	1, 3 - и. п., вдох; 1, 4 - с силой сжать мяч ладонями, выдох	2-3

