

КОМПЛЕКС ОРУ С МЯЧОМ

И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.

- 1-наклон вперед, положить мяч на пол;
- 2-выпрямиться, развести руки в стороны;
- 3-наклон вперед, взять мяч;

4-и.п.

10 раз

Задание выполняется не сгибая колени при наклонах.

2

И.п.: стойка, мяч вниз;

- 1 – мяч вверх, правая нога назад на носок;
- 2 – и.п.;
- 3–4 – то же с левой.

8 раз

Задание выполняется с вытянутым носком при движении назад, руки прямые.

3

И.п.: ноги врозь, мяч внизу.

- 1 - поворот вправо, одновременно ударить мячом о землю, поймать отскочивший мяч;
- 2 - и.п.;
- 3-4 - то же в другую сторону.

5 раз в каждую сторону

Задание выполняется с ударом мяча у пятки правой ноги.

4

И.п.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх;

- 1 – наклон вперед – вправо, положить мяч;
- 2 – стойка ноги врозь, руки вверх;
- 3 – наклон вперед – вправо, взять мяч;

4 – и.п.;

5–8 – то же в другую сторону.

8 раз

Задание выполняется не сгибая колени при наклонах.

5

И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке.

Отбивать мяч о землю то правой, то левой рукой.

10-12 раз

При выполнении задания не смотреть на мяч.

6

И.п.: стойка, мяч вниз;

- 1 – выпад правой в сторону, мяч на грудь;
- 2 – и.п.;
- 3–4 – то же с левой ноги, влево;

12 раз

При выполнении задание туловище тела не сгибать, выпады делать глубже.

7

И.п.: стоять боком к мячу, руки внизу.

- 1 - одновременно 2-мя ногами перепрыгнуть через мяч боком;
- 2- то же, в другую сторону.

10 раз

При выполнении прыжка ноги не сгибать.

8

И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч у груди.

1-3 – наклон вперёд, коснуться мячом правой ноги, пола, левой ноги;

4 – и.п.

5 раз

Задание выполняется не сгибая колени при наклонах.

9

И.п.: узкая стойка ноги врозь, мяч вверх;

1 – мяч вперёд и махом правой коснуться носком мяча;

2 – и.п.;

3-4 – то же с другой ноги.

8 раз

При выполнении задания мах выполняется прямой ногой, ногу опускать спокойно на пол.

10

Ходьба на месте, мяч в правой руке.