|  |
| --- |
| **16 группа** |
| **Комплекс общеразвивающих упражнений с малым мячом** |
| **Упражнение 1**  И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.  Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, вернуться в и.п.  Повторить 6 раз.  **Упражнение 2**  И.п – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.  Развести руки в стороны, наклониться вперед-вниз, переложить мяч в левую руку.  Выпрямится, развести руки в стороны.  Повторить 6 раз в каждую сторону.  **Упражнение 3**  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке внизу.  Развести руки в стороны, присесть, вытянув руки вперед, мяч переложить в левую руку.  Встать, развести руки в стороны, вернуться в и.п.  Повторить 5-6 раз.  **Упражнение 3 (второй вариант)**  И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.  Вытянуть руки с мячом вперед, присесть, опустить руки вниз.  Встать, вытянуть руки вперед, вернуться в и.п.  Повторить 5-6 раз.  **Упражнение 4**  И.п. – стойка на коленях, мяч в правой руке.  На счет 1-8 прокатить мяч вправо, поворачиваясь и следя за ним.  Повторить 6 раз в каждую сторону.  **Упражнение 5**  И.п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.  Поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги, вернуться в и.п.  Повторить 6-8 раз каждой ногой.  **Упражнение 6**  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 секунд. |