|  |
| --- |
| **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. |