|  |
| --- |
| **Комплекс с малым мячом** |
| **Упражнение 1**  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.  Поднять руки через стороны вверх.  Поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку, вернуться в и.п.  Повторить 6 раз.  **Упражнение 2**  И.п – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.  Повернуться вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками, выпрямиться, мяч в левой руке.  Повторить 6 раз в каждую сторону.  **Упражнение 3**  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.  Наклониться вперед, переложить мяч в левую руку под коленом левой ноги, выпрямиться.  Наклониться вперед и переложить мяч в правую руку под коленом парвой ноги, вернуться в и.п.  Повторить 5-6 раз.  **Упражнение 4**  И.п. – стоя, ноги врозь, мяч внизу.  В произвольном темпе бросать мяч вверх правой и левой рукой поочередно, ловя его двумя руками.  **Упражнение 5**  И.п. – стоя, ноги врозь, мяч в правой руке.  Ударить мячом о пол правой рукой, поймать левой, действовать таким образом поочередно каждой рукой несколько раз подряд. Темп произвольный.  **Упражнение 5 (второй вариант)**  И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.  Присесть, вынести прямые руки с мячом вперед, вернуться в и.п.  Повторить 6 раз.  **Упражнение 6**  Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд. |