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