***ОРУ с малыми мячами№1.***

1. И.п. – основная стойка, мяч в левой руке.
2. Руки через стороны вверх, мяч в правую руку (смотреть на мяч).
3. Руки через стороны вниз

3-4 – то же, мяч в другую руку.

1. И.п. – стоя, ноги расставить пошире, руки вверху, мяч держать двумя руками.
2. Наклон вперёд, положить мяч на пол между ногами (ноги в коленях не сгибать).
3. Выпрямиться, руки вверх

3-4 – снова наклониться, взять мяч и вернуться в и.п.

1. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Удары мячом об пол так, чтобы он подпрыгнул

до высоты груди, поймать его двумя руками.

1. И.п. –стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в левой руке.
2. Наклон влево, переложить мяч за спиной в правую руку.
3. И.п.

3-4 – то же вправо.

1. И.п. – стойка руки вперёд, мяч в левой руке.
2. Приседая и опуская руки вниз, переложить мяч под бёдрами в правую руку.
3. И.п., мяч в правой руке.

3-4 – то же, с передачей мяча из правой руки в левую.

1. И.п. – основная стойка, мяч положить на пол перед собой.
2. 4 четыре прыжка вокруг мяча направо.

5-8 – то же в другую сторону.

1. Ходьба на месте.

***ОРУ с малыми мячами№2.***

1. И. п. – стойка руки в стороны, мяч в правой руке.

1-2 – слегка прогнуться и, опуская выпрямленные руки вниз и назад, переложить мяч за спиной в левую руку.

3-4 – и.п., мя в левой руке.

5-8 – то же в другую сторону.

1. И.п. – широкая стойка руки вверх, мяч держать двумя руками.
2. Наклон вперёд влево, положить мяч к носку левой ноги.
3. И.п. только без мяча
4. Наклониться, взять мяч
5. И.п.
6. 8 – то же к правой ноге, ноги в коленях не сгибать.
7. И.п. – основная стойка, руки в стороны, мяч в правой руке.
8. Поднять правую ногу, согнутую в колене, переложить мяч под ногой в левую руку.
9. И.п.
10. 4 – то же с правой ноги.
11. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз, мяч в левой.
12. Поворот туловища вправо
13. Ударить мячом об пол у правой ноги
14. -4 - после отскока поймать его двумя руками

5-8 - тоже с поворотом влево

1. И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке.
2. Наклон туловища влево, руки за голову, переложить мяч в левую руку.
3. И.п.
4. 4 – то же вправо.
5. И.п.- стойка руки с мячом вперёд.
6. Отставляя левую ногу назад и слегка приседая на правой, наклон вперёд, коснуться мячом правой ноги.
7. И.п.
8. 4- то же, приседая на левой ноге.
9. И.п. – основная стойка, мяч слева на полу у левой ноги. Прыжки через мяч влево и вправо.
10. Ходьба на месте.

***ОРУ с малыми мячами№3.***

1. И.п. – стойка руки в стороны, мяч в правой руке.

1-руки вперёд, мяч переложить в левую руку

1. И.п., мяч в левой руке.
2. 4 – то же. Темп медленный.
3. И.п. – стойка руки вверх, мяч в правой руке.

1-2 – наклон вперёд, рук вниз, переложить мяч за ногами в левую руку.

3-4 – и.п.

5-8 – то же.

1. И.п. – стойка мяч в правой руке.
2. Поднять вперёд согнутую правую ногу, мяч зажать под коленом, руки в стороны
3. Взять мяч левой рукой, вернуться в и.п.
4. 4 - то же с другой ноги.
5. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом об пол, повернуть туловище вправо, хлопнуть в ладоши и, возвращаясь в и.п., поймать мяч двумя руками; то же в другую сторону.
6. И.п. – стойка руки вперёд, мяч в правой руке. Разжать пальцы, выпустить мяч из правой руки, быстро присесть и поймать мяч двумя руками после отскока от пола; вернуться в и.п.
7. И.п. – стойка, мяч в правой руке. Подбросить мяч перед собой, хлопнуть в ладоши за спиной, поймать мяч двумя руками.
8. Прыжки. Прыгать на обеих ногах, ударяя мяч ладонью так, чтобы он отскакивал от пола.
9. Ходьба на месте.

***ОРУ с малыми мячами№4.***

1. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке.
2. Шаг левой в сторону, вес тела на обе ноги, руки вверх, положить мяч в левую руку.
3. И.п.
4. 4 - то же с правой ноги.
5. И.п. – широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке, ладони книзу. Разжать пальцы, выпустить мяч, поворачивая туловище вправо; после отскока поймать мяч левой рукой; вернуться в и.п. (мяч в левой); то же с поворотом влево.
6. И.п. – стойка руки в стороны, мяч в правой руке. Поднять правую ногу вперёд, ударить мячом об пол под ногой; опуская ногу, поймать мяч левой рукой; то же под левой ногой.
7. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Поднять левую ногу вперёд, зажать мяч под коленом, отвести левую ногу назад и взять мяч левой рукой; вернуться в и.п.; то же правой ногой.
8. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в левой руке.
9. Наклониться и положить мяч у носка правой ноги
10. И.п.
11. Наклониться и взять мяч правой рукой.
12. И.п.
13. 8 – то же к левой ноге.
14. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Поворачиваясь налево и приседая, ударить мячом об пол перед носком левой ноги; отскочивший мяч поймать левой рукой; вернуться в и.п.; то же в другую сторону.
15. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, мяч на полу между ногами. Прыжки – левую ногу вперёд, правую назад, ноги врозь
16. Ходьба на месте.

***ОРУ с малыми мячами№5.***

1) И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках.

1. – Поднять руки вверх, прогнуться.

2. – Сгибая руки, коснуться мячом шеи.

3. – Выпрямить руки вверх, присесть.

4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

2) И. п. – ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке, повернутой ладонью вниз.

1 – 2. – Выпустить мяч из руки и после отскока, поворачивая туловище налево, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону. Повторить 6 – 8 раз.

3) И. п. – лежа на животе, мяч в обеих руках вверху.

1 – 2. – Прогнуться, руки с мячом за голову.

3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

4) И. п. – основная стойка, руки в стороны, мяч в левой руке.

1. – Поднять левую ногу вперед.

2. – Ударить мячом о пол под ногой так, чтобы мяч отскочил немного вправо.

3. – Опуская ногу, поймать мяч правой рукой. То же под другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

5) И. п. – сидя, ноги прямые, руки в стороны, мяч в левой руке.

1. – Поднять прямые ноги и, опуская руки, переложить мяч под коленями из левой руки в правую. 2. – Опустить ноги, руки в стороны (мяч в правой руке).

3 – 4. – То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. Повторить 6 – 8 раз.

6) И. п. – ноги шире плеч, руки вперед, мяч в левой руке.

1. – Разжать пальцы, выпустить мяч из левой руки и, быстро приседая, поймать его двумя руками у самого пола.

2. – Выпрямиться. То же правой рукой; то же, ловя мяч одной рукой. Повторить 6 – 8 раз.

7) И. п. – упор лежа, мяч на полу между руками.

1. – Взять мяч левой рукой и, поворачивая туловище налево, в упор лежа боком, поднять левую руку с мячом вверх.

2. – То же правой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

8)И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу.

1. – Поднять вперед левую ногу, правая рука вперед, мяч на ладони левой, отведенной в сторону.

2. – Присесть на правой ноге, удерживая мяч на ладони.

3. – Встать, удерживая мяч на ладони.

4. – И. п. То же другой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

9) И. п. – стоя, зажать мяч между ступнями.

1. – Прыгнуть, подбросив мяч ногами вверх – вперед, и поймать обеими руками.

2. – И. п. То же, поочередно ловя мяч каждой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

10) И. п. – основная стойка, мяч у груди в обеих руках.

1. – Руки вверх, подняться на носки, прогнуться.

2. – Руки на грудь.

3. – Наклониться вперед, руки внизу, коснуться мячом пола.

4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.