**ОРУ с набивным мячом№1.**

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

1 – 2. – Поднять мяч вперед – вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок.

3 – 4. – и. п. Повторить 4 – 5 раз.

2) И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч.

1 – 3. – Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук.

4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

3) И. п. – сидя ноги скрестно мяч у груди.

1. – Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед.

2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.

4) И. п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны.

1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола.

3 – 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5) И. п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в

полусогнутых руках за головой на полу.

1 – 3. Сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх.

4. – И. п. Повторить 3 – 4 раза.

6) И. п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой.

1– 4. – Круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за

головой. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.

7) И. п. – основная стойка, мяч у груди.

1. – Толкнуть мяч вверх, встать на одно колено.

2. – Поймать мяч прямыми руками над головой.

3. – Сгибая руки, опустить мяч за голову.

4. – Бросить мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.

8) И. п. – ноги врозь, мяч у груди.

1– 2. – Выпрямляя руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между

ногами назад до отказа и бросить мяч вверх.

3 – 4. – Во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя

руками, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.

9) И. п. – основная стойка, мяч лежит у носков стоп.

1. – Прыгнуть через мяч вперед.

2. – Прыгнуть через мяч назад.

3. – Прыгнуть через мяч влево.

4. – Прыгнуть через мяч вправо. Повторить 4 – 5 раз.

10) И. п. – ноги врозь, мяч зажат между стопами.

1. – Резко сгибая ноги вперед, подбросить мяч вверх.

2. – Поймать его руками.

3-4 – И. п. Повторить 7 – 8 раз.

11) Продвигаясь вперед, толкать правой и левой рукой мяч от плеча, ловя его на ходу, 30 – 40 сек. в

среднем темпе.

**ОРУ с большими мячами.**

1. И.п. стойка, мяч внизу.

1-2 мяч вверх, стать на носки, прогнуться, потянуться.

3-4 и.п.

1. И.п. – стойка ноги врозь, мяч за головой.
2. Наклон влево
3. И.п.
4. Наклон вправо
5. И.п.
6. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в выпрямленных руках перед грудью.
7. Поворот налево с приседанием на правое колено
8. Ударить мячом об пол;
9. Поймать мяч
10. Встать в и.п.
11. 8 - то же в другую сторону.
12. И.п. то же.
13. Поворот влево, ударить мячом об пол, поймать его.
14. И.п.

3-4- то же в другую сторону.

1. И.п. – сед упор сзади, мяч зажат между стопами.
2. сед согнув ноги
3. и.п.
4. 4 - тоже
5. Прыжки с ударами мяча об пол и ловлей его.