1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вытянуты вниз, мяч в правой руке

1) Поднять руки с мячом в сторону

2) Поднять руки вверх, переложить мяч в левую руку

3) Опустить руки в стороны

4) И.п.

2. И.п. – руки с мячом опущены вниз, ноги слегка расставлены

1) Поднять мяч вверх правой рукой

2) И.п.

3) Поднять мяч левой рукой

4) И.п.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с мячом согнуты в локтях

1) Подбрасываем мяч вверх

2) Ловим мяч

3) Подбрасываем мяч вверх

4) Ловим мяч

4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, мяч лежит на полу

1) Наклон вниз, поднять мяч

2) И.п.

3) Наклон вниз, положить мяч

4) И.п.

5. И.п. – ноги вместе, руки с мячом перед собой

1) Поворот вправо

2) И.п.

3) Поворот влево

4) И.п.

6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с мячом вверху

1) Наклон вправо

2) И.п.

3) Наклон влево

4) И.п.

7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены вниз

1) Приседаем, вытягивая руки с мячом вперед

2) И.п.

3) Приседаем, вытягивая руки с мячом вперед

4) И.п.

8. И.п. – ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу

Прыжки через мяч чередуются с ходьбой