***Загально-розвиваючі вправи з м’ячем***

***Комплекс № 1***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Зміст вправи*** | ***Доз-ня*** | ***Організаційно-методичні вказівки*** |
| **1** | В.п. – вузька стійка, ноги нарізно, м’яч за голову;1-ліву назад на носок, м’яч вгору;2-в.п.;3-праву назад на носок, м’яч вгору;4-в.п. | 4-8р | Нога назад на носок пряма. |
| **2** | В.п. – ноги нарізно, м’яч внизу;1-мяч вперед;2-3 – колові рухи вправо в лицевій площині;4 – в.п.;5-8 – теж саме, вліво. | 4-8 р. | Руки в ліктях не згинати. |
| **3** | В.п. – ноги нарізно, м’яч вперед;1-поворот тулуба вліво;2-в.п.;3-теж, в іншу сторону;4 –в.п. | 4-8 р. | Ноги від підлоги не відривати, максимальний поворот тулуба. |
| **4** | В.п. – ноги нарізно, м’яч за головою;1-нахил вліво;2-в.п.;3-нахил вправо;4-в.п. | 4-8 р. | Нахил тулуба тільки в сторону, амплітуда якомога більше. |
| **5** | В.п. – вузька стійка, ноги нарізно, м’яч за головою;1-присід, м’яч вперед;2-в.п.;3-присід, м’яч вгору;4-в.п. | 4-8 р. | Спину тримати рівною. |
| **6** | В.п. – ноги нарізно, м’яч вгору;1-нахил вперед, м’яч до підлоги;2-в.п.;3-присід, м’яч вперед;4-в.п. | 4-8 р. | При нахилах вперед ноги в колінах не згинати. |
| **7** | В.п. – вузька стійка, ноги нарізно, м’яч внизу;1-випад лівою вліво, м’яч вперед;2-в.п.;3-випад правою вправо, м’яч вперед;4-в.п. | 4-8 р. | Спину тримати рівною. |
| **8** | В.п.-вузька стійка, ноги нарізно, м’яч перед грудьми;1-випад лівою вперед, м’яч вгору;2-в.п.;3-теж, з правої;4-в.п. | 4-8 р. | Спина пряма, випад якомога більше, нога яка знаходиться позаду зігнута у коліні. |
| **9** | В.п. – вузька стійка, ноги нарізно, м’яч внизу;1-мах лівою вліво, м’яч вгору;2-в.п.;3-мах правою вправо, м’яч вгору;4-в.п. | 4-8 р. | Ноги в колінах не згинати. |
| **10** | В.п. – вузька стійка, ноги нарізно, м’яч внизу;1-стрибок ноги нарізно, м’яч вгору;2-в.п.;3-4 – теж, що 1-2. | 4-8 р. | Вправу виконувати чітко під рахунок. |