**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

***Разминка***

Маршируем на месте (мяч в руках прижат к груди). Мяч подбрасываем вверх, вниз

Бег на месте, мяч в руках прижат к груди.

 1.Орен-степ- шаг, нога в сторону на носок, мяч в сторону

 2.Степ-тыйч- приставной шаг. Приставить ногу на носок, мяч в сторону

 3.Мамба. Мяч вверх

 4. Шоссе + мамба, мяч вверх

***ОРУ с мячом***

**Упр-ия 1**

И.П. ноги на ширине плеч, мяч внизу

Выполнение: не полное приседание (угол 90) мяч вперёд, мяч верх, в сторону.

(15-20 раз)

**Упр-ия 2**

И.П. о.с. мяч вверх

Выполнение: наклоны в сторону (12раз)

**Упр-ия 3**

И.П. о.с. мяч внизу

Выполнение: скрестный шаг в сторону назад, колено касается пола, мяч вверх

(10-12 раз)

**Упр-ия 4**

И.П. о.с. мяч низу

Выполнение: скрестный шаг в сторону, колено касается пола –пружинка (пружинистые упр-ия) ( 10-12 раз0

**Упр-ия 5.**

И.П. упор руками на мяч.

Выполнение: махи ногами назад ( маховая нога прямая) (12-16 раз)

**Упр-ия 6**

И.П. одна нога на мяче.

Выполнение: катаем мяч этой же ногой до выпрямление в колене. (8 раз-10раз)

**Упр-ия 7**

И.П. сед на мяче, руки на поясе

Выполнение: поднять ногу вперёд, руки вперёд ( 8раз-10 раз)