|  |
| --- |
| **ОРУ №2 , Комплекс упражнений для всех групп мышц с использованием мяча**  |
| 1 | Внимание открываем ссылку, повторяем упражнения для начала тренировкиhttps://www.youtube.com/watch?v=sjyH3D-XEl0&feature=emb\_logo |
| 2 | Выполняем разминку из п. №1 (видео) | 3 мин | Или бег на месте  |
| 3 | Набивания мяча об пол: двумя руками, правой, левой, поочередно, без зрительного контроля |  |  |
| 4 | Махи руками: круговые в мячом правой, левой рукой, «восьмерка» с перехватом мяча перед грудью | По 10 раз |  |
| 5 | Вращение туловищемМяч в вытянутых вверх руках, «рисуем» окружность над головой | По 6 раз в каждую сторону |  |
| 6 | Круговые движения. Мяч оборачиваем вокруг туловища, помогая движением таза. | По 6 раз в каждую сторону |  |
| 7 | Приседания:И.п. мяч – за головой, ноги на ширине плеч.1- присед, руки с мячом вперед, 2- и.п. | 1 серия 20 – полу-присед,2 серия – 20 полный присед | Спина прямая, пятки не отрывать |
| 8 | Баскетб. Восьмерка: мячом обводим каждую ногу, перемещаясь с ноги на ногу | 20 раз |  |
| 9 | Наклоны с обкатыванием стоп:И.п. ноги шире плеч, прямые колени. Мяч в вытянутых вниз руках в наклоне. Обкатываем восьмеркой каждую стопу | 20 раз |  |
| 10 | Упражнение «наездник»И.п. широкая стойка ног, стопы параллельно.Согнуть колени до полуприседа, центр масс посредине. Зафиксировать статичное положение.Мяч в имитации верхней и нижней передачи. |  2 подхода по 20 с | 1- передача сверху,2- передача снизу |
| 11 | Складка сидя: Ноги вместе, прокатываем мяч по прямым ногам до носков, фиксируем положение , руки на мяче сверху | 2 раза по 30 с |  |
| 12 | Пресс с мячом:Лежа на полу, зажать мяч голеностопными суставами, руки произвольно, сделать 2 упражнения для верхнего и нижнего пресса.1- поднять туловище до 90 гр, 2-и.п.1- поднять прямые ноги до 90 гр., 2 – и.п. | 2 серии по 20 раз на каждый вид пресса |  |
| 13 | Упражнение на спинуИ.п. лежа на животе, руки в стороны, мяч - под левой рукой1- прокат мяча под грудью, поднимая спину | 40 раз |  |
| 14 | Подъем мяча прыжкомИ.п. стоя, мяч зажат голеностопными суставами.Прыжком подкинуть мяч ногами и поймать. | 20 раз | Мяч не касается пола |