Комплекс упражнений с малым мячом.

**1-й класс**

***Упражнение 1.***И.п. – о.с., мяч в левой руке. 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки вверху должны быть точно над головой.

***Упражнение 2****.*И.п.: ноги врозь, мяч в левой руке. 1 – наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3–4 – то же в другую сторону, передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны-назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки.

***Упражнение 3.***И.п.: ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох; 2 – встать, руки в стороны – вдох; 3–4 – то же, передавая мяч в правую руку. Следить, чтобы, вставая, дети расправляли плечи и поднимали руки точно в стороны.

***Упражнение 4****.*И.п.: ноги врозь, мяч в руках внизу. 1–2 – поворот вправо, бросок мяча вверх ; 3 – поймать мяч двумя руками; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. Подбрасывать мяч двумя руками невысоко и строго вертикально, не отрывая ступней от пола. Дыхание произвольное.

***Упражнение 5****.*И.п.: стоя на коленях, мяч на полу между ладонями. 1 – взять мяч правой рукой; 2–4 – сделать ею большой круг вперед-вверх (в боковой плоскости); 5 – положить мяч на место; 6 – то же левой рукой. Взглядом следить за движением мяча, колени от пола не отрывать. Начало движения – вдох, окончание – выдох.

***Упражнение 6.***И.п.: ноги врозь, руки на поясе, мяч на полу между ногами. 1 – прыжком левую ногу вперед, правую назад (в линию); 2 – прыжком ноги врозь; 3 – прыжком правую ногу вперед, левую назад; 4 – прыжком ноги врозь. Прыжки выполнять мягко, на носках, вытягиваясь «в струнку». Следить, чтобы мяч оставался все время между ногами. После прыжков перейти на ходьбу. Дыхание произвольное.

**2-й класс**

***Упражнение 1.***И.п.: ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – руки вперед, передать мяч в левую руку – выдох; 2 – руки в стороны и рывок назад – вдох; 3–4 – то же, передавая мяч в правую руку. Упражнение выполнять в среднем темпе, прямыми руками, не опуская их ниже уровня плеч.

***Упражнение 2****.*И.п.: ноги врозь, мяч вверху. 1 – наклон вперед, мяч на пол между ног – выдох; 2 – выпрямиться, руки вверх – вдох; 3 – наклон вперед, взять мяч – выдох; 4 – выпрямиться, мяч вверх – вдох. Ноги в коленях не сгибать, мяч на пол не бросать. Стойку можно изменять постепенно, уменьшая расстояние между стопами.

***Упражнение 3****.*И.п.: стоя на коленях, ноги слегка расставлены, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – поворот туловища вправо, наклон назад, положить мяч на пол между стоп ; 2 – и.п.; 3 – поворот влево, поднять мяч левой рукой; 4 – и.п. Движения выполнять прогнувшись, колени от пола не отрывать. Дыхание произвольное.

***Упражнение 4****.*И.п.: ноги вместе, правая рука на поясе, левая впереди, мяч на ладони. 1 – присед на правой, левая вперед, колено не сгибать; 2 – встать, вернуться в и.п. Дыхание произвольное.

***Упражнение 5.***И.п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – мах правой ногой вперед-вверх, ударить мячом о пол под ногой ; опуская ногу, поймать его двумя руками с другой стороны; 2 – переложить мяч в левую руку, выполняя мах левой ногой, ударить мячом о пол под ногой. Мяч бросать под небольшим углом внутрь, чтобы он отскакивал от пола (земли), не задевая ноги. Во время маха ногой вперед не наклоняться. Дыхание произвольное.

***Упражнение 6*.** И.п.: мяч в руках внизу. 1 – бросок мяча вверх; 2 – хлопок за спиной, поймать мяч двумя руками. Бросок мяча строго вертикально, с места не сходить. Количество хлопков можно увеличить, делая хлопки впереди и сзади. Дыхание произвольное.

***Упражнение 7.***И.п. – о.с., мяч на полу справа. Прыжки влево и вправо через мяч, прыжки влево и вправо с промежуточными прыжками на месте, а затем по два, три и более прыжка через мяч, выполняемых в быстром темпе. Дыхание произвольное. После прыжков перейти на ходьбу.

**3-й класс**

***Упражнение 1****.*И.п. – о.с., мяч в левой руке. 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – руки через стороны вниз, за спиной передать мяч в левую руку – выдох. Когда руки вверху, смотреть на мяч.

*Усложненный вариант*: 1–2 – подняться на носки.

***Упражнение 2****.*И.п.: ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – наклон к левой ноге, руки вниз, передать мяч в левую руку под ногой – выдох; 2 – выпрямиться, руки в стороны – вдох; 3–4 – то же к другой ноге, передавая мяч в правую руку. Наклоны выполнять, не сгибая колени. Упражнение можно дополнить, делая рывок руками назад (при разведении рук в стороны).

*Упражнение 3.*И.п.: стойка ноги врозь, мяч в левой руке (*рис. 3*). 1–2 – поворот вправо, удар мяча о пол; 3 – поймать мяч двумя руками; 4 – мяч в правой руке; 5–8 – то же в другую сторону. Мяч бросать строго вертикально. Ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать.

***Упражнение 4****.*И.п.: ноги врозь, мяч в руках. 1 – бросок мяча вверх; 2 – присесть, поймать мяч двумя руками ; 3 – в приседе бросок мяча вверх; 4 – встать, поймать мяч. Высота броска не более 1–1,5 м. При выполнении упражнения с места не сходить.

*Сложный вариант*: после броска надо присесть и встать, затем поймать мяч. Дыхание произвольное.

***Упражнение 5***. И.п.: мяч в правой руке. 1 – согнуть вперед правую ногу, мяч под колено; 2 – зажать мяч под коленом, отвести согнутую ногу назад и прогнуться; 3 – правую ногу вперед и левой рукой взять мяч; 4 – ногу вниз. То же левой ногой. При отведении ноги назад для сохранения равновесия можно разводить руки в стороны или несколько назад, стараясь держать туловище прямо. Вначале проделать это упражнение без мяча. Дыхание произвольное.

***Упражнение 6.***И.п.: лежа на спине, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – согнуть ноги вперед и положить мяч на голени у ступней – выдох; 2 – выпрямить ноги и аккуратно опустить на пол, руки в стороны – вдох; 3 – согнуть ноги вперед и взять мяч левой рукой – выдох; 4 – выпрямить ноги, руки в стороны, мяч в левой руке – вдох. При сгибании ног голову наклонять вперед, контролируя взглядом положение мяча. Движения ногами должны быть плавными, чтобы не упал мяч.

***Упражнение 7****.*И.п. – о.с., мяч на полу впереди . 1 – прыжком вперед ноги врозь, мяч между стопами; 2 – прыжком вперед ноги вместе, мяч сзади; 3–4 – два прыжка на месте, поворот кругом. Прыжки с поворотами чередовать в левую и правую сторону. Прыгать мягко, на носках. Дыхание произвольное.

*Вариант*: 3–4 – прыжки назад ноги врозь и вместе (спиной вперед).

***Упражнение 8****.*Ходьба на месте, ударяя мячом о пол поочередно левой и правой рукой и ловя двумя руками . Каждый бросок делать под определенный счет, например, на счет 1 или на счет 3.

*Усложненный вариант*: выполнить задание с продвижением вперед. Дыхание произвольное.

**4-й класс**

***Упражнение 1****.*И.п.: ноги врозь пошире, руки в стороны, мяч в правой руке (*рис. 1*). 1–2 – перенести центр тяжести на левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку; 3–4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. Упражнение делать плавно, не спеша, потягиваясь при разведении рук в стороны и разворачивая ладони вверх. Дыхание произвольное.

***Упражнение 2****.*И.п.: мяч в левой руке (*рис. 2*). 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – руки через стороны вниз, за спиной передать мяч в левую руку – выдох. Когда руки вверху, смотреть на мяч.

*Усложненный вариант*: 1–2 – подняться на носки.

***Упражнение 3****.*И.п.: ноги врозь, мяч в левой руке. 1–2 – поворот вправо, удар мяча в пол; 3 – поймать мяч двумя руками (*рис. 3*); 4 – и.п., мяч в правой руке; 5–8 – то же в другую сторону. Мяч бросать строго вертикально. Ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать.

***Упражнение 4****.*И.п.: ноги врозь, мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть одной рукой о пол (*рис. 4*), встать, поймать мяч двумя руками. При выполнении упражнения с места не сходить. Приседать на полной стопе, туловище держать по возможности прямо, следя взглядом за полетом мяча. Хлопок делать поочередно правой и левой рукой.

*Усложненный вариант*: броски и ловля мяча одной рукой. Дыхание произвольное.

***Упражнение 5****.*И.п.: ноги врозь, руки вверху, мяч в левой руке (*рис. 5*). 1 – наклон туловища вправо, выпустить мяч и поймать его правой рукой; 2 – выпрямиться; 3–4 – то же в другую сторону. Наклон делать сильнее, чтобы руки были почти в горизонтальном положении и мяч падал точно на ладонь нижней руки. Руки стараться не сближать. Голова должна быть все время приподнята, смотреть на мяч. Дыхание произвольное, без задержек.

***Упражнение 6****.*И.п.: сед, руки в стороны, мяч в правой руке . 1 – высокий мах правой (левой) ногой вверх, руки вперед и передать под ногой мяч в левую руку – выдох; 2 – опустить ногу, руки в стороны; 3 – согнуть руки за голову и передать мяч в правую руку – вдох; 4 – руки в стороны. Махи делать поочередно правой, левой рукой. Нога прямая, носок оттянут. Разводя руки, надо выпрямлять спину. Упражнение выполнять энергично в быстром темпе. После нескольких повторений направление движения мяча нужно менять.

***Упражнение 7****.*И.п.: руки на поясе, мяч на полу сбоку. Прыжки боком через мяч с правой ноги на левую и обратно с двойными притопами . Эти прыжки напоминают движение, встречающееся в русском и украинском танцах: на счет «раз» выполняется прыжок с ноги на ногу, а на счет «два» – двойной притоп. Прыжок выполнять мягко, акцентируя лишь переступания. Дыхание произвольное.

***Упражнение 8***. Ходьба на месте или с продвижением вперед, ударяя мячом о пол левой рукой и ловя его правой и наоборот . Мяч бросать нужно перед собой под небольшим углом, чтобы он отскакивал точно в другую руку. Когда упражнение будет освоено, его можно выполнять под счет, делая броски под определенную ногу и в заданном темпе. Дыхание произвольное.