

Комплекс ОРУ (на месте с футбольным мячом)

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
I	Наклон головы вперед, назад, влево, вправо.	8 раз	Точно вперед, и в сторону. Мяч в руках внизу.
	И.п. мяч на уровне груди.		
	1 - вперед;		
	2 - назад;		
	3 - влево;		
4 - вправо;			
II	И.п. мяч на уровне груди.	8 раз	Туловище назад не отклонять спина прямая, локти в стороны не разводить.
	1 - выпрямление рук вперед;		
	2 - И.п.		
	3 - выпрямление рук вперед;		
	4 - И.п.		
III	И.п. мяч в опущенных руках внизу.	8 раз	Туловище назад не отклонять спина прямая, в локтя руки не сгибать.
	1 - прямые руки вперед;		
	2 - прямые руки вверх;		
	3 - прямые руки вперед;		
	4 - прямые руки вниз И.п.		
IV	И.п. мяч в опущенных руках внизу.	8 раз	Не касаясь мячом тела.
	1 - 2 - 3 - 4 - круговое вращение мяча вокруг туловища;		
V	И.п. мяч в руках перед грудью, локти в стороны.	8 раз	Точно в сторону, спина прямая.
	1 - поворот влево;		
	2 - поворот вправо;		
	3 - поворот влево;		
	4 - поворот вправо;		
VI	И.п. мяч на уровне груди.	8 раз	Ноги в коленях не сгибать.
	1 - наклон к левой ноге;		
	2 - наклон к правой ноге;		
	3 - наклон к левой ноге;		
	4 - наклон к правой ноге;		
VII	И.п. мяч на уровне груди.	8 раз	Туловище назад не отклонять спина прямая, руки согнуты в локтевых суставах.
	1 - касание мяча коленом левой ноге;		
	2 - касание мяча коленом правой ноге;		
	3 - наклон к левой ноге;		
	4 - наклон к правой ноге;		
VIII	И.п. мяч в руках перед грудью.	8 раз	Спина прямая, руки с мячом на уровне груди.
	1 - выпады левой ногой;		
	2 - выпады правой ногой;		
	3 - выпады левой ногой;		
	4 - выпады правой ногой;		
IX	И.п. мяч в опущенных руках внизу.	8 раз	Спина прямая, руки с мячом точно вверх.
	1 - руки вверх		
	2 - глубокий вдох		
	3 - руки вниз		
	4 - выдох		