**Комплекс общеразвивающих упражнений**

* + *мячом.*
1. **И.п.:** ноги на ширине плеч,руки с мячом опущены. 1 –поднятьмяч вверх, отставить правую ногу; 2 – и.п.; 3 – то же отставляем левую ногу; 4 – и.п. Выполнять в умеренном темпе.
2. **И.п.:** ноги врозь,мяч в вытянутых руках перед собой. 1 –Поворот корпуса и рук вправо; 2 – и.п.; 3 – то же влево; 4 – и.п.
3. **И.п.:** руки на поясе,мяч на полу.Поставить правую ногу на мяч,покатать мяч. То же левой ногой.
4. **И.п.:** сидя,ноги врозь,руки с мячом в вытянутых руках надголовой. 1, 3 – наклонится, ударить мячом перед собой у ступней;

2, 4 – и.п.

1. **И.п.:** о.с.Быстро приседать,одновременно ударять мяч об пол.
2. **И.п.:** мяч зажат между колен.Прыжки и ходьба.При ходьбе мячв руках.

**И.п. – исходное положение**

**О.с. – основная стойка**