

Комплекс ОРУ (на месте с футбольным мячом)

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