**Общеразвивающие упражнения с большим мячом**

1.  И. п.— глубокий присед, мяч в руках   на полу.    1—2 — встать,  мяч вверх,  правую  ногу  назад  на  носок,  потянуться, вдох; 3—4 — и. п., выдох. То же, но левую ногу назад. 6—8 раз.

2.   И.  п.— широкая  стойка,  руки в стороны,  мяч  в  правой руке.  1 — поворот туловища  направо,  мяч 'в  левую  руку,  вы­дох; 2 — поворот туловища в и. п., левую руку с мячом в сто­рону, вдох; 3—4 — то же, но поворот налево. 8—10 раз.

3.   И. л.—стойка  ноги вместе, мяч в руках   внизу.   1—3 — наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног, вы­дох; 4 — взять мяч, вернуться в и. п., вдох. Выполнять с пря­мыми ногами. Мяч перекатывать по замкнутому кругу один раз влево, другой раз — вправо. 6—8 раз в каждую сторону.

4.  И. п.— стойка ноги вместе, мяч в руках внизу.1 — дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сто­рону на носок, выдох; 2—выпрямиться, приставить правую но­гу, дугой влево мяч вниз, вдох; 3—4—-то же в другую сторону. Выполнять слитно, мяч внизу не задерживать. 8—10 раз.

5.   И.  п.— лежа на спине,  мяч  между стоп.  1—2 — поднять прямые ноги с мячом вперед, вдох; 3—4 — выдох. В дальней­шем упражнение можно несколько ускорить, делая все движе­ния на два счета.  12—15 раз.

6.  И. п.— стойка ноги вместе, прямые руки с мячом вперед. Развести  руки,  выпустить  мяч,  быстро  присесть  и,   не  давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками внизу. Ширину разведения рук следует постепенно увеличить. 6—8 раз.

7.  Дыхательное упражнение. 3—4 раза.

8.   И. п.— ноги на ширине ступни, мяч у  плеча  на ладони согнутой руки. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. По 8—10 раз каждой рукой. Ходьба на месте или с продвиже­нием  вперед,   ударяя   мячом   о  пол левой  рукой   и  ловя  его правой   и   наоборот.  Дыхание   равномерное   (20—30  с).