

В.В. ЧЕРНЯКОВ, М.М. ЖЕЛІЗНИЙ

ЗБІРНИК

гімнастичних вправ

з м'ячем



ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ імені Т. Г. ШЕВЧЕНКА

КАФЕДРА ГІМНАСТИКИ, ХОРЕОГРАФІЇ І ПЛАВАННЯ

В. В. ЧЕРНЯКОВ, М. М. ЖЕЛІЗНИЙ

ЗБІРНИК
гімнастичних вправ
з м'ячем

Чернігів
2013

УДК 796.412.24(072)

ББК Ч 516.82

Ч – 49

Рецензенти: доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Чернігівського державного інституту економіки і управління *М.П. Горобей*;

доцент, кандидат педагогічних наук, професор кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка *Ємець О.Й.*

Ч – 49

В. В. Черняков, М. М. Желізний

Збірник гімнастичних вправ з м'ячем: Довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання» для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010201 – фізичне виховання. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – 52 с.

У довіднику систематизовано загальноорозвивальні вправи з м'ячем, які відповідають вимогам гімнастичної термінології та шкільної програми з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класів). Довідник рекомендується для практичної роботи вчителям фізичної культури й студентам інститутів фізичної культури та факультетів фізичного виховання.

Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (протокол №8 від 21 травня 2013 року).

© Черняков В. В., Желізний М. М., 2013
© Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

ВСТУП

Без використання загальнорозвивальних вправ не проводиться жоден урок із фізичної культури в школі, заняття з фізичного виховання у ВНЗ, секція з окремого виду спорту тощо.

Вчителі фізичного виховання проводять уроки з класами, переважно, по 25-30 чоловік. Такі обставини спонукають до доступного опису загальнорозвивальних вправ державною мовою, котрі буде в змозі розуміти та використовувати кожна дитина, що навчається.

Позитивний вплив загальнорозвивальних вправ є корисним не тільки для школярів, коли організм дитини формується та розвивається, а й у дорослому житті, коли людина старіє й постає необхідність систематично підтримувати оптимальну життєдіяльність органів та систем.

При проведенні загальнорозвивальних вправ важливим постає уміння правильно регулювати фізичне навантаження на організм вихованців, яка має змінюватись залежно від вихідного положення, темпу виконання вправи, кількості повторень, інших факторів. З цією метою доцільно застосовувати вправи з предметами. Одним з таких предметів, які дозволяють створювати необхідні умови для розвитку фізичних якостей та здібностей, постає звичайний м'яч.

Особливу увагу слід звертати не тільки на правильність виконання рухів з м'ячем, а й на правильність вихідних положень, від яких безпосередньо залежить якість виконання вправ та ефективність їхнього впливу на розвиток фізичних якостей вихованців.

Необхідність викладання українською мовою предмету „Фізична культура” у загальноосвітній школі викликала необхідність перекладу з російської мови та систематизації загальнорозвивальних вправ з м'ячем, дотримуючись правил гімнастичної термінології. Переклад та систематизацію загальнорозвивальних вправ з м'ячем відповідно до вимог гімнастичної термінології здійснено викладачами кафедри гімнастики, хореографії і плавання Черняковим В. В. та Желізним М. М.

Методична розробка рекомендується для використання як у загальноосвітній школі, так і в інших навчальних закладах в процесі організації та проведенні навчально-виховного або тренувального процесів. У методичній розробці пропонується понад 500 гімнастичних вправ з м'ячем у якості засобів вирішення задач оздоровчої, загальної, спеціальної та професійно-прикладної фізичної підготовки.

Вправи, які запропоновані в методичній розробці не претендують на повну вичерпність рухів та не обмежують усіх можливостей їх застосування в навчальному та тренувальному процесах, а також використання в самостійних заняттях фізичним самовдосконаленням.

ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ З М'ЯЧЕМ

При виконанні вправ постає необхідність вказувати початкове (вихідне) положення м'яча, від якого залежить назва руху при виконанні вправи. Ми зупинимось лише на основних положеннях м'яча до початку виконання вправи. Положення ніг та тулуба, а також рухи ними описані у посібнику «Гімнастична термінологія» та методичній розробці «Збірник гімнастичних вправ без предметів».

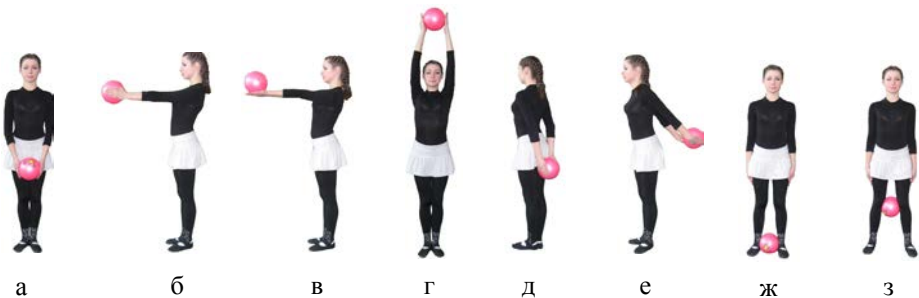
М'яч при виконанні вправ може утримуватись руками, ногами, або лежати на підлозі. В одному положенні м'яча положення голови тулуба та ніг можуть бути різними (*о. с.*, *зімкнута стійка*, *вузька стійка ноги нарізно*, *стійка ноги нарізно*, *широка стійка ноги нарізно*, *стійка ноги нарізно лівою (правою)*, *стійка на колінах*, *присід*, *сід*, *сід ноги нарізно*, *упор сидячи ззаду*, *лежачи на животі*, *лежачи на спині*, *лежачи на боку* тощо).

Положення з м'ячем описані відповідно до стандартного положення ніг – «*основна стійка*». Термін «*о. с.*» не записується відповідно до правил скорочення. Усі інші положення ніг, тулуба, голови вказуються (наприклад, «*стійка ноги нарізно*, *м'яч вгорі*»).

Ми пропонуємо опис основних положень м'яча, які були використані нами при опису загальнорозвивальних вправ з м'ячем. Проте слід зазначити, що описана нами система вихідних положень не претендує на повну вичерпність. Будь-який досвідчений фахівець з фізичного виховання має можливість самостійно, користуючись гімнастичною термінологією, описувати положення та рухи м'ячем, не описані нами.

М'яч внизу – м'яч утримується з боків прямими руками вниз й торкається стегон (мал. 1а).

М'яч вперед – м'яч утримується з боків прямими руками на рівні плечей попереду (мал. 1б).



Мал. 1

М'яч вперед на долонях – руки вперед до середини, долоні розвернуті догори, м'яч лежить на долонях (мал. 1в).

М'яч вгорі – м'яч утримується з боків прямими руками вгорі (мал. 1г).

М'яч ззаду – м'яч утримується з боків прямими руками та торкається стегон ззаду (мал. 1д).

М'яч назад – м'яч утримується з боків прямими руками, максимально відведеними назад (мал. 1е).

М'яч затиснути стопами – м'яч утримується з боків прямими ногами, стискаючи його стопами (мал. 1ж).

М'яч затиснути колінами – м'яч утримується з боків прямими ногами, стискаючи його колінами (мал. 1з).

З м'ячем „Вільно” (м'яч набивний) – положення відповідає положенню „Вільно”, м'яч лежить на підлозі між ніг. Це стандартне положення при поясненні вправ (мал. 2а).

З м'ячем „Вільно” (м'яч гумовий) – положення ніг відповідає стійці „стійка ноги нарізно”, м'яч тримати правою рукою внизу, притиснувши його до стегна, ліва рука на поясі. Це стандартне положення при поясненні вправ (мал. 2б).

М'яч в правій (лівій) руці – м'яч утримується прямою правою (лівою) рукою внизу (мал. 2в).



Мал. 2

М'яч під правою рукою – м'яч тримати зігнутою лівою рукою і притиснути до тулуба. Це стандартне положення м'яча під час пересувань (мал. 2г).

М'яч на грудях – м'яч утримується з боків зігнутими руками й торкається грудей (мал. 2д).

М'яч перед грудьми – м'яч утримується з боків зігнутими руками перед грудьми, руки паралельно підлозі (мал. 2е).

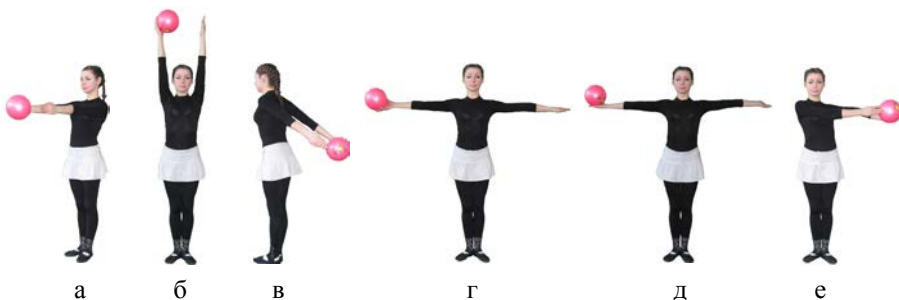
М'яч на голові – м'яч утримується з боків зігнутими руками й торкається голови зверху (мал. 2ж).

М'яч за головою – м'яч утримується з боків зігнутими руками та торкається потилиці ззаду (мал. 2з).

Руки вперед, м'яч в правій (лівій) руці – руки підняті вперед, м'яч утримується вказаною рукою (мал. 3а).

Руки вгору, м'яч в правій (лівій) руці – руки підняті вгору, м'яч утримується вказаною рукою (мал. 3б).

Руки назад, м'яч в правій (лівій) руці – руки максимально відведені назад, м'яч утримується вказаною рукою (мал. 3в).



Мал. 3

Руки в сторони, м'яч в правій (лівій) руці – руки підняті в сторони, м'яч утримується вказаною рукою (мал. 3г).

Руки в сторони, м'яч на правій (лівій) руці – руки підняті в сторони долонями догори, м'яч лежить на вказаній долоні (мал. 3д).

М'яч вліво (вправо) – м'яч утримується двома руками та відведений максимально в указаний бік (мал. 3е).

Положення ніг, тулуба, голови при вказаних положеннях м'яча можуть бути різними.

Під час виконання окремих вправ м'яч кладеться на підлогу, а вихідні положення мають наступні назви:

М'яч на підлозі – м'яч лежить на підлозі біля носків на відстані 10-15 см (мал. 4а).

М'яч на підлозі ззаду – м'яч лежить на підлозі біля п'ят на відстані 10-15 см (мал. 4б).

М'яч на підлозі праворуч (ліворуч) – м'яч лежить на підлозі біля правої (лівої) ноги з боку на відстані 10-15 см (мал. 4в).



Мал. 4

Стойка ноги нарізно, м'яч на підлозі між ніг – положення «стійка ноги нарізно», м'яч лежить на підлозі між ногами (мал. 4г).

Сід, м'яч на підлозі – положення «сід», м'яч лежить на підлозі біля носків на відстані 10-15 см (мал. 4д).

Сід зігнувши ноги, м'яч на підлозі – положення «сід зігнувши ноги», м'яч лежить на підлозі біля носків на відстані 10-15 см (мал. 4е).

Сід ноги нарізно, м'яч на підлозі між п'ят – положення «сід ноги нарізно», м'яч лежить на підлозі між п'ят (мал. 4ж).

Сід, м'яч на підлозі ззаду – положення «сід», м'яч лежить на підлозі ззаду на відстані 10-15 см (мал. 5а).



Мал. 5

Сід, м'яч на підлозі ліворуч (праворуч) коліна – положення «сід», м'яч лежить на підлозі біля вказаного коліна (мал. 5б).

Сід, м'яч на підлозі ліворуч (праворуч) від тулуба (мал. 5в).

Упор присівши, руки на м'яч – положення «упор присівши», при якому руки спираються на м'яч (мал. 5г).

Сід ноги нарізно, м'яч внизу – положення «сід ноги нарізно», м'яч утримується з боків прямими руками внизу (мал. 6а).

Сід, м'яч на стегна – положення «сід», м'яч утримується з боків руками на стегнах (мал. 6б).

Сід, м'яч на стегнах – положення «сід», м'яч лежить на стегнах (мал. 6в).



Мал. 6

Сід, м'яч на гомілкях – положення «сід», м'яч лежить на гомілкях (мал. 6г).

Сід, м'яч затиснути стопами – положення «сід», м'яч затиснутий стопами з боків (мал. 6д).

Лежачи на спині, м'яч внизу – положення «лежачи на спині», м'яч утримується з боків прямими руками внизу (мал. 7а).

Лежачи на спині, м'яч затиснути стопами – положення «лежачи на спині», м'яч затиснутий стопами з боків (мал. 7б).

Лежачи на спині, ноги вперед, м'яч затиснути стопами – положення «лежачи на спині, ноги вперед», м'яч затиснутий стопами з боків (мал. 7в).



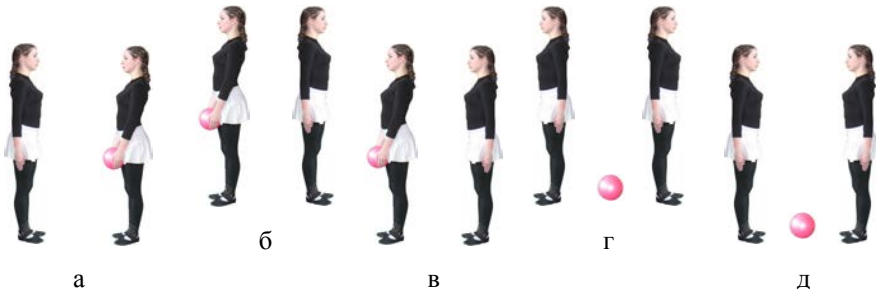
Мал. 7

Лежачи на животі, м'яч за головою – положення «лежачи на животі», м'яч утримується з боків двома руками за головою і торкається потилиці (мал. 7г).

Положення ніг, тулуба, рук, голови при вказаних положеннях м'яча можуть бути різними.

Стоячи обличчям один до одного, на відстані одного (двох, трьох і т.д.) кроку (кроків), м'яч у другого внизу – учні стоять повернувшись обличчям один до одного на відстані одного (двох, трьох і т.д.) кроку (кроків), другий тримає м'яч двома руками внизу (мал. 8а).

Стоячи спиною один до одного, на відстані одного (двох, трьох і т.д.) кроку (кроків), м'яч у першого внизу – учні стоять повернувшись спиною один до одного на відстані одного (двох, трьох і т.д.) кроку (кроків), перший тримає м'яч двома руками внизу (мал. 8б).



Мал. 8

Стоячи один за одним, м'яч у першого внизу – учні стоять один за одним (другий за першим) на відстані одного кроку, перший тримає м'яч двома руками внизу (мал. 8в).

Стоячи спиною один до одного, м'яч на підлозі – учні стоять повернувшись спиною один до одного на відстані одного (двох, трьох і т.д.) кроку (кроків), м'яч лежить на підлозі на однаковій відстані від кожного з них (мал. 8г).

Стоячи обличчям один до одного, м'яч на підлозі – учні стоять повернувшись обличчям один до одного на відстані одного (двох, трьох і т.д.) кроку (кроків), м'яч лежить на підлозі на однаковій відстані від кожного з них (мал. 8д).

Присід обличчям один до одного, м'яч у першого внизу – учні розташовуються в положенні присіду обличчям один до одного на відстані одного (двох, трьох та ін.) кроку (кроків), перший тримає м'яч внизу (мал. 9а).

Присід спиною один до одного, м'яч у першого внизу – учні розташовуються в положенні присіду спиною один до одного на відстані одного (двох, трьох та ін.) кроку (кроків), перший тримає м'яч внизу (мал. 9б).



Мал. 9

Присід один за одним, м'яч у другого внизу – учні розташовуються в положенні присіду один за одним на відстані одного (двох, трьох та ін.) кроку (кроків), другий тримає м'яч внизу (мал. 9в).

Сід ноги нарізно обличчям один до одного, на відстані одного (двох, трьох і т.д.) кроку (кроків), м'яч у другого внизу – учні сидять на підлозі розвівши ноги нарізно обличчям один до одного на відстані одного (двох, трьох та ін.) кроку (кроків), другий тримає м'яч двома руками внизу (мал. 10а).



Мал. 10

Сід ноги нарізно спиною один до одного, на відстані одного (двох, трьох і т.д.) кроку (кроків), м'яч у першого внизу – учні сидять на підлозі розвівши ноги нарізно спиною один до одного на відстані одного (двох, трьох та ін.) кроку (кроків), перший тримає м'яч двома руками внизу (мал. 10б).

Сід обличчям один до одного, на відстані одного (двох, трьох і т.д.) кроку (кроків), м'яч у другого на стегна – учні сидять на підлозі обличчям один до одного на відстані одного (двох, трьох та ін.) кроку (кроків), другий тримає м'яч двома руками на стегнах (мал. 11а).



Мал. 11

Сід спиною один до одного, на відстані одного (двох, трьох і т.д.) кроку (кроків), м'яч у першого на стегна – учні сидять на підлозі спиною один до

одного на відстані одного (двох, трьох та ін.) кроку (кроків), перший тримає м'яч двома руками на стегнах (мал. 11б).

Сід обличчям один до одного, на відстані одного (двох, трьох і т.д.) кроку (кроків), м'яч у другого затиснутий стопами – учні сидять на підлозі обличчям один до одного на відстані одного (двох, трьох та ін.) кроку (кроків), другий утримує м'яч двома ногами, затиснувши його стопами (мал. 12а).



Мал. 12

Сід спиною один до одного, на відстані одного (двох, трьох і т.д.) кроку (кроків), м'яч у першого затиснутий стопами – учні сидять на підлозі спиною один до одного на відстані одного (двох, трьох та ін.) кроку (кроків), перший утримує м'яч двома ногами, затиснувши його стопами (мал. 12б).

Лежачи на спині ногами один до одного, м'яч у другого внизу – учні лежать спиною на підлозі ногами один до одного, другий тримає м'яч двома руками внизу (мал. 13а).



Мал. 13

Лежачи на спині головами один до одного, м'яч у першого внизу – учні лежать спиною на підлозі головами один до одного, перший тримає м'яч двома руками внизу (мал. 13б).

Лежачи на спині головами один до одного, м'яч у першого затиснутий стопами – учні лежать спиною на підлозі головами один до одного, перший утримує м'яч двома ногами, затиснувши його стопами (мал. 14).



Мал. 14

У деяких випадках замість кроків відстань рекомендується вказувати у метрах.

ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ З М'ЯЧЕМ

Вправи для м'язів плечового поясу та рук

Вправи на 4 рахунки:

1. *В. п. – м'яч внизу.* 1. М'яч вперед. 2. М'яч вгору. 3. М'яч вперед. 4. В. п.
2. *В. п. – м'яч внизу.* 1. М'яч вперед. 2. М'яч вгору. 3. Прогнутись. 4. В. п.
3. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Ліву назад на носок, м'яч вгору. 2. В. п. 3. Праву назад на носок, м'яч вгору. 4. В. п.
4. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Праву руку вперед, м'яч вліво. 2. В. п. 3. Ліву руку вперед, м'яч вправо. 4. В. п.
5. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Ліву в сторону на носок, м'яч вперед. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, м'яч вперед. 4. В. п.
6. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Ліву в сторону на носок, м'яч вправо. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, м'яч вліво. 4. В. п.
7. *В. п. – м'яч внизу.* 1-2. Підняти на носки, м'яч вгору. 3-4. В. п.
8. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Ліву вперед на п'яту, м'яч вгору, прогнутись. 2. В. п. 3. Праву вперед на п'яту, м'яч вгору, прогнутись. 4. В. п.
9. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Підкинути м'яч. 2. Спіймати м'яч після відскоку від підлоги. 3. Вдарити м'ячем об підлогу. 4. Спіймати м'яч після відскоку від підлоги.
10. *В. п. – м'яч внизу.* 1. М'яч вгору. 2. М'яч за голову. 3. М'яч вгору. 4. В. п.
11. *В. п. – м'яч внизу.* 1. М'яч вгору. 2. Дугами назовні руки вниз, м'яч правою рукою у в. п. 3. М'яч вгору. 4. Дугами назовні руки вниз, м'яч лівою рукою у в. п.
12. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Підкинути м'яч вгору. 2. Спіймати м'яч. 3. Підкинути м'яч вгору, сплеск у долоні. 4. Спіймати м'яч.
13. *В. п. – м'яч внизу.* 1-2. Коло м'ячем вліво. 3-4. Коло м'ячем вправо.
14. *В. п. – м'яч вгорі.* 1. М'яч за голову. 2. Підкинути м'яч. 3. Спіймати м'яч. 4. В. п.
15. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Підкинути м'яч. 2. Головою підбити м'яч вгору. 3. Спіймати м'яч. 4. В. п.
16. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Підкинути м'яч. 2. Підбити м'яч зовнішньою стороною долонь. 3. Спіймати м'яч. 4. В. п.
17. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Підкинути м'яч вгору, руки назад, сплеск у долоні. 2. Руки вперед, спіймати м'яч. 3-4. Те саме.
18. *В. п. – м'яч внизу.* 1. М'яч до грудей. 2. В. п. 3. М'яч вперед. 4. В. п.
19. *В. п. – м'яч в лівій руці.* 1-2. Коло м'ячем назовні, перекласти м'яч в праву руку. 3-4. Коло м'ячем назовні, перекласти м'яч в ліву руку.
20. *В. п. – м'яч в правій руці.* 1. Підкинути м'яч. 2. Спіймати м'яч лівою рукою. 3. Підкинути м'яч. 4. Спіймати м'яч правою рукою.
21. *В. п. – м'яч в правій руці.* 1. Коло м'ячем всередину. 2. Перекласти м'яч в ліву руку. 3. Коло м'ячем всередину. 4. Перекласти м'яч в праву руку.

22. *В. п.* – м'яч в правій руці. 1-2. Два кола м'ячем всередину, перекласти м'яч в ліву руку. 3-4. Два кола м'ячем всередину, перекласти м'яч в праву руку.
23. *В. п.* – м'яч в правій руці. 1. Підкинути м'яч. 2. Спіймати м'яч лівою рукою після відскоку від підлоги. 3. Підкинути м'яч. 4. Спіймати м'яч правою рукою після відскоку від підлоги.
24. *В. п.* – м'яч в правій руці. 1. Коло м'ячем всередину. 2. Перекласти м'яч в ліву руку. 3. Коло м'ячем всередину. 4. Перекласти м'яч в праву руку.
25. *В. п.* – м'яч в правій руці. 1. Дугою назовні м'яч вгору. 2. Дугою назовні ліву руку вгору, м'яч перекласти в ліву руку. 3. Дугою назовні м'яч вниз. 4. Дугою назовні праву руку вниз, перекласти м'яч в праву руку.
26. *В. п.* – м'яч в правій руці. 1. Дугами всередину руки в сторони. 2. Руки вгору, перекласти м'яч в ліву руку. 3. Руки в сторони. 4. Дугами догори руки вниз, м'яч перекласти в праву руку.
27. *В. п.* – м'яч в правій руці. 1. Дугами назовні руки вгору, м'яч перекласти в ліву руку. 2. Руки вниз. 3. Дугами назовні руки вгору, м'яч перекласти в праву руку. 4. *В. п.*
28. *В. п.* – м'яч вперед. 1-3. Відбивання м'яча від підлоги. 4. *В. п.*
29. *В. п.* – м'яч вперед. 1. Підкинути м'яч. 2. Спіймати м'яч. 3. Вдарити м'ячем об підлогу. 4. Спіймати м'яч.
30. *В. п.* – м'яч вперед. 1. М'яч до лівого плеча. 2. *В. п.* 3. М'яч до правого плеча. 4. *В. п.*
31. *В. п.* – м'яч вперед на долонях. 1-4. Підбивання м'яча.
32. *В. п.* – м'яч вперед на долонях. 1-2. Піднімаючи руки вперед-догори м'яч прокотити по руках до плечей. 3-4. Опускаючи руки вперед-донизу м'яч прокотити у *в. п.*
33. *В. п.* – руки вперед, м'яч в правій руці. 1-4. Почергове відбивання м'яча від підлоги руками.
34. *В. п.* – руки вперед, м'яч в правій руці. 1-4. Почергове підбивання м'яча руками.
35. *В. п.* – руки вперед, м'яч в правій руці. 1. Коло м'ячем донизу. 2. Перекласти м'яч в ліву руку. 3. Коло м'ячем донизу. 4. Перекласти м'яч в праву руку.
36. *В. п.* – руки вперед, м'яч в правій руці. 1. Руки назад, м'яч перекласти в ліву руку. 2. Руки вперед. 3. Руки назад, м'яч перекласти в правій руку. 4. *В. п.*
37. *В. п.* – руки вперед-в сторони, м'яч в правій руці. 1-4. Перекидання м'яча з руки в руку.
38. *В. п.* – руки вперед-в сторони, м'яч в правій руці. 1. Прокотити м'яч по руці до плеча. 2. М'яч взяти лівою рукою та відвести її вперед-в сторону. 3. Прокотити м'яч по руці до плеча. 4. М'яч взяти правою рукою та відвести її вперед-в сторону.
39. *В. п.* – м'яч вгору. 1. М'яч вліво. 2. *В. п.* 3. М'яч вправо. 4. *В. п.*
40. *В. п.* – м'яч вгору. 1. Дугою вліво м'яч вправо. 2. Дугою донизу м'яч вгору. 3. Дугою вправо м'яч вліво. 4. Дугою донизу м'яч вгору.
41. *В. п.* – руки вгору, м'яч в правій руці. 1. Дугами назовні руки вниз схресно правою. 2. Дугами назовні руки вгору, м'яч перекласти в ліву руку. 3. Дугами

назовні руки вниз схресно лівою. 2. Дугами назовні руки вгору, м'яч перекласти в праву руку.

42. *В. п. – м'яч ззаду.* 1. Ліву в сторону на п'яту, ліву руку з м'ячем в сторону. 2. В. п. 3. Праву в сторону на п'яту, праву руку з м'ячем в сторону. 4. В. п.

43. *В. п. – руки в сторони, м'яч в правій руці.* 1. Руки вперед, м'яч перекласти в ліву руку. 2. Руки в сторони. 3. Руки вперед, м'яч перекласти в праву руку. 4. В. п.

44. *В. п. – руки в сторони, м'яч в правій руці.* 1. Руки за голову, м'яч перекласти в ліву руку. 2. Руки в сторони. 3. Руки за голову, м'яч перекласти в праву руку. 4. В. п.

45. *В. п. – руки в сторони, м'яч в правій руці.* 1. Руки вгору, перекласти м'яч в ліву руку. 2. Руки в сторони. 3. Руки назад, перекласти м'яч в праву руку. 4. В. п.

46. *В. п. – руки в сторони, м'яч в правій руці.* 1. Підкинути м'яч вгору-вправо. 2. Спіймати м'яч лівою рукою. 3. Підкинути м'яч вгору-вліво. 4. Спіймати м'яч правою рукою.

47. *В. п. – м'яч перед грудьми.* 1. Ліву руку з м'ячем вгору, праву руку вниз. 2. В. п. 3. Праву руку з м'ячем вгору, ліву руку вниз. 4. В. п.

48. *В. п. – руки перед грудьми, м'яч на тильній стороні долоні однієї руки притиснутий долонею іншої руки.* 1-4. Прокочування м'яча навколо долонь.

49. *В. п. – м'яч на ліве плече, нахил голови вперед.* 1-2. Коло головою вправо прокочуючи м'яч навколо голови. 3-4. Те саме вліво.

50. *В. п. – м'яч на лівому плечі, нахил голови вперед.* 1. М'яч вгору, нахил голови назад. 2. М'яч на праве плече, нахил голови вперед. 3. М'яч вгору, нахил голови назад. 4. В. п.

51. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч внизу.* 1. М'яч до грудей. 2. М'яч вгору. 3. М'яч до грудей. 4. В. п.

52. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми.* 1. Вдарити м'ячем об підлогу. 2. Спіймати м'яч. 3-4. Те саме, сплеск у долоні.

Вправи на 8 рахунків:

1. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Крок вліво. 2. М'яч до грудей. 3. М'яч вгору. 4. В. п. 5. Крок вправо. 6. М'яч до грудей. 7. М'яч вгору. 8. В. п.

2. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Ліву назад на носок, м'яч вгору. 2. М'яч за голову. 3. М'яч вгору. 4. В. п. 5. Праву назад на носок, м'яч вгору. 6. М'яч за голову. 7. М'яч вгору. 8. В. п.

3. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Ліву вперед на носок, м'яч вперед. 2. Ліву в сторону на носок, м'яч вгору. 3. Ліву назад на носок, м'яч до грудей. 4. В. п. 5-8. Те саме з правої.

4. *В. п. – м'яч внизу.* 1. М'яч перед грудьми. 2. М'яч вгору. 3. Руки в сторони, м'яч в лівій руці. 4. М'яч вгору. 5. Руки в сторони, м'яч в правій руці. 6. М'яч вгору. 7. М'яч перед грудьми. 8. В. п.

5. *В. п. – м'яч внизу.* 1. М'яч вперед. 2. М'яч вліво. 3. М'яч вперед. 4. В. п. 5. М'яч вперед. 6. М'яч вправо. 7. М'яч вперед. 8. В. п.

6. *В. п. – м'яч внизу.* 1-4. Повертаючись наліво на 360°, відбивання м'яча від підлоги. 5-8. Те саме повертаючись направо.

7. В. п. – м'яч внизу. 1. Ліву вперед на носок, м'яч до грудей. 2. Ліву в сторону на носок, м'яч вгору. 3. Ліву назад на носок, м'яч вперед. 4. В. п. 5-8. Те саме з правої.

8. В. п. – м'яч внизу. 1. М'яч вгору. 2. М'яч вперед. 3. Руки в сторони, м'яч в лівій руці. 4. М'яч вгору. 5. Руки в сторони, м'яч в правій руці. 6. М'яч вперед. 7. М'яч вгору. 8. В. п.

9. В. п. – м'яч внизу. 1-2. Ліву назад на носок, м'яч вгору, прогнутись. 3-4. В. п. 5-6. Праву назад на носок, м'яч вгору, прогнутись. 7-8. В. п.

10. В. п. – м'яч внизу. 1. Лівою рукою підкинути м'яч. 2. Підбити м'яч зовнішньою стороною долонь. 3. Спіймати м'яч. 4. В. п. 5. Правою рукою підкинути м'яч. 6. Підбити м'яч зовнішньою стороною долонь. 7. Спіймати м'яч. 8. В. п.

11. В. п. – м'яч внизу. 1. Лівою рукою підкинути м'яч. 2. Підбити м'яч головою. 3. Спіймати м'яч. 4. В. п. 5. Правою рукою підкинути м'яч. 6. Підбити м'яч головою. 7. Спіймати м'яч. 8. В. п.

12. В. п. – м'яч внизу. 1-4. Кола м'ячем вліво. 5-8. Кола м'ячем вправо.

13. В. п. – м'яч внизу. 1-2. Ліву в сторону на носок, дугою вправо м'яч вгору. 3-4. В. п. 5-8. Праву в сторону на носок, дугою вліво м'яч вгору. 7-8. В. п.

14. В. п. – м'яч внизу. 1. Праву вперед на п'яту, м'яч вперед. 2. В. п. 3. Праву вперед на носок, м'яч вправо. 4. В. п. 5. Ліву вперед на п'яту, м'яч вперед. 6. В. п. 7. Ліву вперед на носок, м'яч вліво. 8. В. п.

15. В. п. – м'яч внизу. 1. Ліву назад на носок, м'яч вгору. 2. В. п. 3. Праву назад на носок, м'яч вгору. 4. В. п. 5. Ліву в сторону на носок, м'яч вправо. 6. В. п. 7. Праву в сторону на носок, м'яч вліво. 8. В. п.

16. В. п. – м'яч внизу. 1. М'яч вперед. 2. М'яч вгору. 3. Коло м'ячем вліво. 4. В. п. 5. М'яч вперед. 6. М'яч вгору. 7. Коло м'ячем вправо. 8. В. п.

17. В. п. – м'яч внизу. 1. Дугою вліво м'яч вправо. 2. М'яч вгору. 3. М'яч вправо. 4. Дугою догори м'яч вниз. 5. Дугою вправо м'яч вліво. 6. М'яч вгору. 7. М'яч вліво. 8. Дугою догори м'яч вниз.

18. В. п. – м'яч внизу. 1. М'яч вперед. 2. Підкинути м'яч, сплеск у долоні. 3. Спіймати м'яч. 4. В. п. 5. М'яч вперед. 6. Вдарити м'ячем об підлогу, сплеск у долоні. 7. Спіймати м'яч. 8. В. п.

19. В. п. – м'яч в лівій руці. 1. Підняти на носки, м'яч вгору, праву руку в сторону. 2. В. п. 3. Підняти на носки, дугами назовні руки вгору, м'яч перекласти в праву руку. 4. О. с., дугами назовні руки вниз. 5. Підняти на носки, м'яч вгору, ліву руку в сторону. 6. О. с., руки вниз. 7. Підняти на носки, дугами назовні руки вгору, м'яч перекласти в ліву руку. 8. О. с., дугами назовні руки вниз.

20. В. п. – м'яч в правій руці. 1. Руки в сторони. 2. Руки вгору, м'яч перекласти в ліву руку. 3. Руки в сторони. 4. Руки вниз. 5. Руки в сторони. 6. Руки вгору, м'яч перекласти в праву руку. 7. Руки в сторони. 8. В. п.

21. В. п. – м'яч в правій руці. 1. Два кола м'ячем всередину, перекласти м'яч в ліву руку. 3-4. Два кола м'ячем всередину, перекласти м'яч в праву руку. 5-6. Два кола м'ячем назовні, перекласти м'яч в ліву руку. 7-8. Два кола м'ячем назовні, перекласти м'яч в праву руку.

22. *В. п. – м'яч вперед.* 1-4. Відбивання м'яча від підлоги. 5-8. Підкидання та ловіння м'яча.

23. *В. п. – м'яч вперед.* 1-3. Відбивання м'яча від підлоги лівою рукою. 4. В. п. 5-7. Відбивання м'яча від підлоги правою рукою. 8. В. п.

24. *В. п. – м'яч вперед.* 1. Підкинути м'яч. 2. Спіймати м'яч. 3. Підкинути м'яч, сплеск у долоні. 4. Спіймати м'яч. 5. Підкинути м'яч, сплеск у долоні над головою. 6. Спіймати м'яч. 7. Підкинути м'яч, сплеск у долоні за спиною. 8. Спіймати м'яч.

25. *В. п. – руки вперед, м'яч в лівій руці.* 1. М'яч вгору, праву руку вниз. 2. Руки вперед, перекласти м'яч в праву руку. 3. М'яч вгору, ліву руку вниз. 4. Руки вперед, перекласти м'яч в ліву руку. 5. М'яч вниз, праву руку вгору. 6. Руки вперед, перекласти м'яч в праву руку. 7. М'яч вниз, ліву руку вгору. 8. В. п.

26. *В. п. – руки вперед, м'яч в лівій руці.* 1. Підкинути м'яч. 2. Підбити м'яч двома руками. 3. Підбити м'яч двома руками. 4. Спіймати м'яч правою рукою. 5. Підкинути м'яч. 6. Підбити м'яч двома руками. 7. Підбити м'яч двома руками. 8. Спіймати м'яч лівою рукою.

27. *В. п. – руки вперед, м'яч в лівій руці.* 1. Підкинути м'яч. 2. Спіймати м'яч двома руками. 3. Підкинути м'яч. 4. Спіймати м'яч правою рукою. 5. Підкинути м'яч. 6. Спіймати м'яч двома руками. 7. Підкинути м'яч. 8. Спіймати м'яч лівою рукою.

28. *В. п. – руки вперед, м'яч в лівій руці.* 1. Підкинути м'яч. 2. Спіймати м'яч лівою рукою. 3. Підкинути м'яч. 4. Спіймати м'яч правою рукою. 5. Підкинути м'яч. 6. Спіймати м'яч правою рукою. 7. Підкинути м'яч. 8. Спіймати м'яч лівою рукою.

29. *В. п. – руки в сторони, м'яч в правій руці.* 1. Підкинути м'яч вперед-вліво. 2. Руки вперед, спіймати м'яч. 3. Підкинути м'яч. 4. Спіймати м'яч. 5. Руки в сторони, м'яч в лівій руці. 6. Підкинути м'яч вперед-вправо. 7. Руки вперед, спіймати м'яч. 8. В. п.

30. *В. п. – руки в сторони, м'яч в правій руці.* 1. Руки вперед, перекласти м'яч в ліву руку. 2. Руки в сторони. 3. Руки вперед, м'яч перекласти в праву руку. 4. В. п. 5. Руки назад, перекласти м'яч в ліву руку. 6. Руки в сторони. 7. Руки назад, м'яч перекласти в праву руку. 8. В. п.

31. *В. п. – руки в сторони, м'яч в лівій руці.* 1. Ліву вперед на п'яту, руки вперед, м'яч перекласти в праву руку. 2. О. с., руки в сторони. 3. Праву вперед на п'яту, м'яч перекласти в ліву руку. 4. В. п. 5. Ліву назад на носок, руки назад, м'яч перекласти в праву руку. 6. О. с., руки в сторони. 7. Праву назад на носок, руки назад, м'яч перекласти в ліву руку. 8. В. п.

32. *В. п. – руки в сторони, м'яч в лівій руці.* 1. Підкинути м'яч. 2. Спіймати м'яч правою рукою, руки вниз. 3. Руки вперед. 4. Руки в сторони. 5. Підкинути м'яч. 6. Спіймати м'яч лівою рукою, руки вниз. 7. Руки вперед. 8. В. п.

33. *В. п. – руки в сторони, м'яч в лівій руці.* 1. Руки вперед схресно лівою. 2. В. п. 3. Руки вперед, перекласти м'яч в праву руку. 4. Руки в сторони. 5. Руки вперед схресно правою. 6. Руки в сторони. 7. Руки вперед, перекласти м'яч в ліву руку. 8. В. п.

Вправи для м'язів спини та живота

Вправи на 4 рахунки:

1. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, м'яч вперед. 2-3. Пружні нахили. 4. Стрибок у в. п.
2. *В. п. – м'яч вгорі.* 1. Ліву вперед на п'яту, нахил. 2. В. п. 3. Праву вперед на п'яту, нахил. 4. В. п.
3. *В. п. – руки в сторони, м'яч в лівій руці.* 1. Нахил, м'яч перекласти в праву руку за колінами. 2. Випрямитись, руки в сторони. 3. Нахил, м'яч перекласти в ліву руку за колінами. 4. В. п.
4. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч за головою.* 1. Круглий півприсід, м'яч вгору. 2. В. п. 3. Нахил назад, м'яч вгору. 4. В. п.
5. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч внизу.* 1. Нахил, м'яч вперед. 2. М'яч вгору, прогнутись. 3. М'яч вперед. 4. В. п.
6. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч внизу.* 1. Нахил, м'яч вперед. 2. Випрямитись, підкинути м'яч. 3. Спіймати м'яч. 4. В. п.
7. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч внизу.* 1. Поворот тулуба наліво, м'яч вперед. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, м'яч вгору. 4. В. п.
8. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч внизу.* 1. Нахил, м'яч вперед. 2. Поворот тулуба наліво. 3. Поворот тулуба направо. 4. В. п.
9. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч внизу.* 1. Нахил, м'яч вгору. 2. Вдарити м'ячем об підлогу. 3. Спіймати м'яч. 4. В. п.
10. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч внизу.* 1. Нахил, м'яч вперед. 2. М'яч вгору. 3. Випрямитись, м'яч вперед. 4. В. п.
11. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч в лівій.* 1. Нахил, м'яч на підлогу ліворуч. 2. Прокотити м'яч до правої руки. 3. Прокотити м'яч до лівої руки. 4. В. п.
12. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч вперед.* 1. М'яч за голову. 2. Нахил, м'яч вгору. 3. Випрямитись, м'яч за голову. 4. В. п.
13. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч вперед.* 1. Нахил, м'яч покласти на підлогу. 2. Випрямитись, руки на пояс. 3. Нахил, взяти м'яч. 4. В. п.
14. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч вперед.* 1. Поворот тулуба наліво, вдарити м'ячем об підлогу. 2. Спіймати м'яч, в. п. 3. Поворот тулуба направо, вдарити м'ячем об підлогу. 4. Спіймати м'яч, в. п.
15. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч вперед.* 1. Підкинути м'яч, поворот тулуба наліво, руки в сторони. 2. Спіймати м'яч, в. п. 3. Підкинути м'яч, поворот тулуба направо, руки в сторони. 4. Спіймати м'яч, в. п.
16. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч вперед.* 1-2. Два пружні нахили, м'яч вгору. 3. Нахил назад. 4. В. п.
17. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч вгорі.* 1. М'яч вперед. 2. Пружний поворот тулуба наліво. 3. Пружний поворот тулуба направо. 4. В. п.
18. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч вгорі.* 1. Нахил вліво, руки в сторони, м'яч в лівій руці, м'ячем торкнутись підлоги. 2. В. п. 3. Нахил вправо, руки в сторони, м'яч в правій руці, м'ячем торкнутись підлоги. 4. В. п.

19. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч вгорі.* 1. Нахил, м'ячем торкнутись гомілки лівої. 2. В. п. 3. Нахил, м'ячем торкнутись гомілки правої. 4. В. п.
20. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч вгорі.* 1-2. Два пружні нахили вліво. 3-4. Два пружні нахили вправо.
21. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч ззаду.* 1. Нахил, м'яч назад. 2. В. п. 3-4. Те саме.
22. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч ззаду.* 1. Нахил вліво, м'яч вправо. 2. В. п. 3. Нахил вправо, м'яч вліво. 4. В. п.
23. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч ззаду.* 1. Поворот тулуба наліво, м'яч назад. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, м'яч назад. 4. В. п.
24. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в правій руці.* 1. Нахил вліво, руки вгору, м'яч перекласти в ліву руку. 2. Випрямитись, руки в сторони. 3. Нахил вправо, руки вгору, м'яч перекласти в праву руку. 4. В. п.
25. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в правій руці.* 1. Нахил вліво, руки вгору, м'яч перекласти в ліву руку. 2. Випрямитись, руки в сторони. 3. Нахил вправо, руки назад, м'яч перекласти в праву руку. 4. В. п.
26. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в правій руці.* 1. Поворот тулуба наліво, руки вперед, м'яч перекласти в ліву руку. 2. В. п., м'яч в лівій руці. 3. Поворот тулуба направо, руки назад, м'яч перекласти в праву руку. 4. В. п.
27. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в лівій руці.* 1. Поворот тулуба наліво, руки вперед, м'яч перекласти в праву руку. 2. В. п., м'яч в правій руці. 3. Поворот тулуба направо, руки вперед, м'яч перекласти в ліву руку. 4. В. п.
28. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в лівій руці.* 1. Нахил вліво, руки за голову, м'яч перекласти в праву руку. 2. Випрямитись, руки в сторони. 3. Нахил вправо, руки за голову, м'яч перекласти в ліву руку. 4. В. п.
29. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми.* 1. М'яч вперед. 2. Пружний нахил вліво. 3. Пружний нахил вправо. 4. В. п.
30. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми.* 1. Нахил, м'яч вперед. 2. В. п. 3. Нахил назад, м'яч вгору. 4. В. п.
31. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми.* 1. Нахил, м'ячем торкнутись підлоги. 2. В. п. 3. Нахил назад. 4. В. п.
32. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч на голові.* 1. Нахил тулуба вліво. 2. В. п. 3. Нахил тулуба вправо. 4. В. п.
33. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч за головою.* 1. Нахил вліво, м'яч вгору. 2. В. п. 3. Нахил вправо, м'яч вгору. 4. В. п.
34. *В. п. – стійка ноги нарізно, нахил, м'яч вперед.* 1. Поворот тулуба наліво. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо. 4. В. п.
35. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі, м'яч на підлозі.* 1. Нахил, взяти м'яч. 2. Випрямитись, м'яч вгору. 3. Нахил, покласти м'яч. 4. В. п.
36. *В. п. – стійка ноги нарізно, нахил, м'яч вгорі.* 1-2. Коло тулубом вліво. 3-4. Коло тулубом вправо.
37. *В. п. – стійка ноги нарізно, нахил вліво, м'яч вгорі.* 1. Дугою вперед тулуб вправо. 2. Нахил вліво. 3. Нахил вправо. 4. Дугою вперед тулуб вліво.

38. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, м'яч внизу.* 1. Нахил, м'ячем торкнутись підлоги. 2. В. п. 3. Нахил зігнувшись, м'яч між ніг назад. 4. В. п.

39. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, м'яч внизу.* 1. Нахил вперед-вліво, руки вперед (м'ячем торкнутись носка лівої). 2. В. п. 3. Нахил вперед-вправо, руки вперед (м'ячем торкнутись носка правої). 4. В. п.

40. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в правій руці.* 1. Нахил вперед-вправо, м'яч за гомілкою правої перекласти в ліву руку. 2. Випрямитись, руки в сторони. 3. Нахил вперед-вліво, м'яч за гомілкою лівої перекласти в праву руку. 4. В. п.

41. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки вперед, м'яч на підлозі ліворуч.* 1. Пружний нахил вперед-вліво, взяти м'яч. 2. Пружний нахил вперед-вправо, покласти м'яч на підлогу праворуч. 3. Пружний нахил вперед-вправо, взяти м'яч. 4. Пружний нахил вперед-вліво, покласти м'яч на підлогу ліворуч.

42. *В. п. – стійка на колінах, м'яч внизу.* 1. Поворот тулуба наліво, м'яч вперед. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, м'яч вперед. 4. В. п.

43. *В. п. – стійка на колінах, м'яч вперед.* 1. Поворот тулуба наліво, м'ячем торкнутись підлоги ліворуч. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, м'ячем торкнутись підлоги праворуч. 4. В. п.

44. *В. п. – стійка на колінах, м'яч вперед.* 1. Нахил назад, м'яч вгору. 2. В. п. 3. Сід на п'ятах зігнувшись, м'яч вгору. 4. В. п.

45. *В. п. – стійка на колінах, м'яч вперед.* 1. Поворот тулуба наліво, руки в сторони, м'яч в лівій руці. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, руки в сторони, м'яч в правій руці. 4. В. п.

46. *В. п. – стійка на колінах ноги нарізно, руки вперед, м'яч в лівій руці.* 1. Поворот тулуба наліво, м'ячем торкнутись п'яти лівої. 2. В. п., м'яч перекласти в праву руку. 3. Поворот тулуба направо, м'ячем торкнутись п'яти правої. 4. В. п.

47. *В. п. – стійка на колінах ноги нарізно, нахил, м'яч вгорі.* 1-2. Коло тулубом вліво. 3-4. Коло тулубом вправо.

Вправи на 8 рахунків:

1. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, м'яч вперед. 2-3. Пружні нахили вліво. 4. В. п. 5. Стрибок в стійку ноги нарізно, м'яч вперед. 6-7. Пружні нахили вправо. 8. В. п.

2. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Крок вліво, м'яч вгору. 2-3. Пружні нахили. 4. В. п. 5. Крок вправо, м'яч вгору. 6-7. Пружні нахили. 8. В. п.

3. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Нахил вперед, м'яч вперед. 2. В. п. 3. Нахил назад, м'яч вгору. 4. В. п. 5. Нахил вліво, м'яч вперед. 6. В. п. 7. Нахил вправо, м'яч вперед. 8. В. п.

4. *В. п. – м'яч вгорі.* 1-3. Ліву в сторону на носок, три пружні нахили вліво. 4. В. п. 5-7. Праву в сторону на носок, три пружні нахили вправо. 8. В. п.

5. *В. п. – м'яч вгорі.* 1. Ліву вперед на п'яту, нахил. 2. В. п. 3. Ліву в сторону на носок, нахил вліво. 4. В. п. 5. Праву вперед на п'яту, нахил. 6. В. п. 7. Праву в сторону на носок, нахил вправо. 8. В. п.

6. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч внизу.* 1. М'яч вперед. 2. Поворот тулуба наліво, м'яч вгору. 3. Поворот у попереднє положення. 4. В. п. 5. М'яч вперед. 6. Поворот тулуба направо, м'яч вгору. 7. Поворот у попереднє положення. 8. В. п.

7. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч внизу.* 1. Ліву вперед на п'яту, м'яч вгору. 2-3. Два пружні нахили вперед-вліво. 4. В. п. 5. Праву вперед на п'яту, м'яч вгору. 6-7. Два пружні нахили вперед-вправо. 8. В. п.

8. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч внизу.* 1. М'яч вперед. 2-3. Два пружні нахили вліво. 4. В. п. 5. М'яч вперед. 6-7. Два пружні нахили вправо. 8. В. п.

9. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч вперед.* 1. Поворот тулуба наліво. 2. Вдарити м'ячем об підлогу. 3. Спіймати м'яч. 4. В. п. 5. Поворот тулуба направо. 6. Вдарити м'ячем об підлогу. 7. Спіймати м'яч. 8. В. п.

10. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч вперед.* 1. Нахил вліво. 2. В. п. 3. Поворот тулуба наліво. 4. В. п. 5. Нахил вправо. 6. В. п. 7. Поворот тулуба направо. 8. В. п.

11. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч вперед.* 1. Підкинути м'яч, нахил. 2. Випрямитись, спіймати м'яч. 3. Підкинути м'яч, нахил вліво. 4. Випрямитись, спіймати м'яч. 5. Підкинути м'яч, нахил. 6. Випрямитись, спіймати м'яч. 7. Підкинути м'яч, нахил вправо. 8. Випрямитись, спіймати м'яч.

12. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч вгорі.* 1-3. Пружні нахили вліво. 4. В. п. 5-7. Пружні нахили вправо. 8. В. п.

13. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч вгорі.* 1. Ліву в сторону на носок, коло правою рукою з м'ячем всередину. 2-3. Два пружні нахили вліво. 4. В. п. 5. Праву в сторону на носок, коло лівою рукою з м'ячем всередину. 6-7. Два пружні нахили вправо. 8. В. п.

14. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч ззаду.* 1. Нахил, м'яч назад. 2. В. п. 3. Нахил вліво, м'яч вправо. 4. В. п. 5. Нахил, м'яч назад. 6. В. п. 7. Нахил вправо, м'яч вліво. 8. В. п.

15. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в лівій руці.* 1. Поворот тулуба наліво, руки вперед, м'яч перекласти в праву руку. 2. В. п., м'яч в правій руці. 3. Поворот тулуба направо, руки вперед, м'яч перекласти в ліву руку. 4. В. п. 5. Поворот тулуба наліво, руки назад, м'яч перекласти в праву руку. 6. В. п., м'яч в правій руці. 7. Поворот тулуба направо, руки назад, м'яч перекласти в ліву руку. 8. В. п.

16. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в правій руці.* 1. Нахил вліво, руки вгору, м'яч перекласти в ліву руку. 2. Випрямитись, руки в сторони. 3. Нахил вправо, руки вгору, м'яч перекласти в праву руку. 4. В. п. 5. Нахил вліво, руки вниз, м'яч перекласти в ліву руку. 6. Випрямитись, руки в сторони. 7. Нахил вправо, руки вниз, м'яч перекласти в праву руку. 8. В. п.

17. *В. п. – стійка ноги нарізно, нахил, м'яч вгорі.* 1-4. Коло тулубом вліво. 5-8. Коло тулубом вправо.

18. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч на підлозі.* 1. Нахил, взяти м'яч. 2. Випрямляючись підкинути м'яч вгору. 3. Спіймати м'яч. 4. Нахил, покласти м'яч. 5. В. п. 6. Пружний нахил, руками торкнутись м'яча. 7. Пружний нахил, руки в сторони. 8. В. п.

19. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, м'яч внизу.* 1. Пружний нахил вперед-вліво, м'яч вперед. 2. Пружний нахил вперед, м'яч вгору. 3. Пружний нахил вперед-вправо, м'яч вперед. 4. В. п. 5. Пружний нахил вперед-вправо, м'яч вперед. 6. Пружний нахил вперед, м'яч вгору. 7. Пружний нахил вперед-вліво, м'яч вперед. 8. В. п.

20. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, м'яч вперед.* 1. Ліву в сторону на носок, м'яч вгору. 2-3. Два пружні нахили вправо. 4. В. п. 5. Праву в сторону на носок, м'яч вгору. 6-7. Два пружні нахили вліво. 8. В. п.

21. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, м'яч вперед.* 1. Ліву в сторону на носок. 2. Пружний поворот тулуба наліво. 3. Пружний поворот тулуба направо. 4. В. п. 5. Праву в сторону на носок. 6. Пружний поворот тулуба направо. 7. Пружний поворот тулуба наліво. 8. В. п.

22. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч на підлозі ліворуч.* 1. Нахил вперед-вліво, взяти м'яч. 2. Випрямитись, м'яч вгору. 3. Нахил вперед-вправо, покласти м'яч на підлогу праворуч. 4. В. п. 5. Нахил вперед-вправо, взяти м'яч. 6. Випрямитись, м'яч вгору. 7. Нахил вперед-вліво, покласти м'яч на підлогу ліворуч. 8. В. п.

23. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, нахил, руки в сторони, м'яч на підлозі.* 1. Поворот тулуба наліво, взяти м'яч лівою рукою. 2. Повернутись у попереднє положення. 3. Поворот тулуба наліво, покласти м'яч. 4. В. п. 5. Поворот тулуба направо, взяти м'яч правою рукою. 6. Повернутись у попереднє положення. 7. Поворот тулуба направо, покласти м'яч. 8. В. п.

24. *В. п. – стійка на колінах, м'яч внизу.* 1. Ліву в сторону на носок, м'яч вгору. 2-3. Пружні нахили вліво. 4. В. п. 5. Праву в сторону на носок, м'яч вперед. 6-7. Пружні нахили вправо. 8. В. п.

25. *В. п. – стійка на колінах, м'яч вперед.* 1-3. Пружні повороти тулуба наліво. 4. В. п. 5-7. Пружні повороти тулуба направо. 8. В. п.

26. *В. п. – стійка на колінах, м'яч вперед.* 1. Поворот тулуба наліво. 2. Підкинути м'яч. 3. Спіймати м'яч. 4. В. п. 5. Поворот тулуба направо. 6. Підкинути м'яч. 7. Спіймати м'яч. 8. В. п.

27. *В. п. – стійка на колінах, м'яч за головою.* 1. Нахил вліво. 2. М'яч вгору. 3. М'яч за голову. 4. В. п. 5. Нахил вправо. 6. М'яч вгору. 7. М'яч за голову. 8. В. п.

28. *В. п. – стійка на колінах ноги нарізно, м'яч внизу.* 1. Поворот тулуба наліво, м'яч вгору. 2. В. п. 3. Нахил вліво, м'яч за голову. 4. В. п. 5. Поворот тулуба направо, м'яч вгору. 6. В. п. 7. Нахил вправо, м'яч за голову. 8. В. п.

Вправи для м'язів ніг

Вправи на 4 рахунки:

1. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Ліву вперед зігнути, м'яч вперед. 2. В. п. 3. Праву вперед зігнути, м'яч вперед. 4. В. п.

2. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Півприсід на лівій, праву в сторону на носок, м'яч до грудей. 2. В. п. 3. Півприсід на правій, ліву в сторону на носок, м'яч до грудей. 4. В. п.

- 3.** *В. п. – м'яч внизу.* 1. Ліву в сторону, м'яч вперед. 2. В. п. 3. Праву в сторону, м'яч вперед. 4. В. п.
- 4.** *В. п. – м'яч внизу.* 1. Випад вліво, м'яч вперед. 2. Приставити праву, м'яч вгору. 3. Випад вправо, м'яч вперед. 4. Приставити ліву, м'яч вниз.
- 5.** *В. п. – м'яч внизу.* 1. Мах вліво, руки в сторони, м'яч в лівій руці. 2. В. п. 3. Мах вправо, руки в сторони, м'яч в правій руці. 4. В. п.
- 6.** *В. п. – м'яч внизу.* 1. Присід, м'яч вперед. 2. Підкинути м'яч. 3. Спіймати м'яч. 4. В. п.
- 7.** *В. п. – м'яч внизу.* 1. Присід, покласти м'яч на підлогу. 2. Встати, руки вгору, сплеск у долоні. 3. Присід, взяти м'яч. 4. В. п.
- 8.** *В. п. – м'яч внизу.* 1. Присід на лівій, праву вперед, м'яч вперед. 2. В. п. 3. Присід на правій, ліву вперед, м'яч вперед. 4. В. п.
- 9.** *В. п. – м'яч внизу.* 1. Піднятись на носки, м'яч вгору. 2. Присід, м'яч вперед. 3. Випрямитись, м'яч вгору. 4. В. п.
- 10.** *В. п. – м'яч внизу.* 1. Випад вперед-вліво, м'яч вправо. 2. В. п. 3. Випад вперед-вправо, м'яч вліво. 4. В. п.
- 11.** *В. п. – м'яч внизу.* 1. Випад лівою, м'яч вгору. 2. В. п. 3. Випад правою, м'яч вгору. 4. В. п.
- 12.** *В. п. – м'яч внизу.* 1. Присід на лівій, праву в сторону на носок, покласти м'яч на підлогу. 2. О. с. 3. Присід на правій, ліву в сторону на носок, взяти м'яч. 4. В. п.
- 13.** *В. п. – м'яч вперед.* 1. Відпустити м'яч, підбити його лівою. 2. Спіймати м'яч, в. п. 3. Відпустити м'яч, підбити його правою. 4. Спіймати м'яч, в. п.
- 14.** *В. п. – м'яч вперед.* 1. Ліву вперед зігнути, коліном торкнутись м'яча. 2. В. п. 3. Праву вперед зігнути, коліном торкнутись м'яча. 4. В. п.
- 15.** *В. п. – м'яч вперед.* 1. Присід, вдарити м'ячем об підлогу. 2. Встати, спіймати м'яч. 3. Присід, м'яч вгору. 4. В. п.
- 16.** *В. п. – м'яч вперед.* 1. Присід, м'яч до грудей. 2. В. п. 3. Присід, м'яч вгору. 4. В. п.
- 17.** *В. п. – м'яч вперед.* 1-2. Присід м'ячем торкнутись підлоги. 3-4. В. п.
- 18.** *В. п. – м'яч вгорі.* 1. Півприсід, м'яч до грудей. 2. В. п. 3. Присід, м'яч до грудей. 4. В. п.
- 19.** *В. п. – м'яч вгорі.* 1. Крок лівою в стійку на правому коліні, м'яч на ліве плече. 2. В. п. 3. Крок правою в стійку на лівому коліні, м'яч на праве плече. 4. В. п.
- 20.** *В. п. – м'яч вгорі.* 1. Випад вліво, м'яч за голову. 2. В. п. 3. Випад правою, м'яч за голову. 4. В. п.
- 21.** *В. п. – м'яч ззаду.* 1. Мах лівою, м'яч назад. 2. В. п. 3. Мах правою, м'яч назад. 4. В. п.
- 22.** *В. п. – м'яч ззаду.* 1. Зігнути ліву назад, торкнутись м'яча. 2. В. п. 3. Зігнути праву назад, торкнутись м'яча. 4. В. п.
- 23.** *В. п. – руки в сторони, м'яч в лівій руці.* 1. Мах лівою, вдарити м'ячем об підлогу. 2. Спіймати м'яч правою рукою, в. п. 3. Мах правою, вдарити м'ячем об підлогу. 4. Спіймати м'яч лівою рукою, в. п.

24. *В. п. – руки в сторони, м'яч в лівій руці.* 1. Мах лівою, підкинути м'яч вгору з під лівої, спіймати його правою рукою. 2. Руки в сторони. 3. Мах правою, підкинути м'яч вгору з під правої, спіймати його лівою рукою. 4. В. п.

25. *В. п. – руки в сторони, м'яч в лівій руці.* 1. Випад лівою, руки вперед, м'яч перекласти в праву руку. 2. О. с., руки в сторони. 3. Випад правою, руки вперед, м'яч перекласти в ліву руку. 4. В. п.

26. *В. п. – руки в сторони, м'яч в лівій руці.* 1. Присід, руки вниз, м'яч під колінами перекласти в праву руку. 2. Випрямитись, руки в сторони. 3. Присід, руки вниз, м'яч під колінами перекласти в ліву руку. 4. В. п.

27. *В. п. – руки в сторони, м'яч в лівій руці.* 1. Ліву вперед, руки вперед, м'яч перекласти в праву руку. 2. О. с., руки в сторони. 3. Праву вперед, руки вперед, м'яч перекласти в ліву руку. 4. В. п.

28. *В. п. – руки в сторони, м'яч в правій руці.* 1. Мах правою, м'яч перекласти під правою в ліву руку. 2. О. с., руки в сторони. 3. Мах лівою, м'яч перекласти під лівою в праву руку. 4. В. п.

29. *В. п. – руки в сторони, м'яч в правій руці.* 1. Праву вперед зігнути, м'яч під правою перекласти в ліву руку. 2. В. п. 3. Ліву вперед зігнути, м'яч під лівою перекласти в праву руку. 4. В. п.

30. *В. п. – руки в сторони, м'яч в правій руці.* 1. Мах вправо, руки вгору, м'яч перекласти в ліву руку. 2. О. с., руки в сторони. 3. Мах вліво, руки вгору, м'яч перекласти в праву руку. 4. В. п.

31. *В. п. – руки в сторони, м'яч в правій руці.* 1. Випад вправо, руки вгору, м'яч перекласти в ліву руку. 2. О. с., руки в сторони. 3. Випад вліво, руки вгору, м'яч перекласти в праву руку. 4. В. п.

32. *В. п. – м'яч перед грудьми.* 1. Відпустити м'яч, підбити його коліном лівої. 2. Спіймати м'яч. 3. Відпустити м'яч, підбити його коліном правої. 4. Спіймати м'яч.

33. *В. п. – м'яч перед грудьми.* 1. Присід. 2. Випрямитись, підкинути м'яч. 3. Спіймати м'яч прямими руками. 4. В. п.

34. *В. п. – руки вперед, м'яч на підлозі.* 1. Півприсід, руки назад. 2. Стрибок через м'яч в о. с. 3. Поворот кругом. 4. Приставити праву, руки вперед.

35. *В. п. – м'яч на підлозі.* 1. Випад лівою через м'яч, руки в сторони. 2. В. п. 3. Випад правою через м'яч, руки в сторони. 4. В. п.

36. *В. п. – м'яч на підлозі.* 1. Ліву вперед-донизу, носком торкнутись м'яча. 2. В. п. 3. Праву вперед-донизу, носком торкнутись м'яча. 4. В. п.

37. *В. п. – руки на поясі, м'яч на підлозі.* 1. Присід, взяти м'яч. 2. Випрямитись, м'яч вгору-назад. 3. Присід, покласти м'яч. 4. В. п.

38. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі, м'яч затиснутий стопами.* 1. Присід, руки в сторони. 2. В. п. 3. Присід, торкнутись руками м'яча. 4. В. п.

39. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки в вперед-сторони, м'яч в лівій руці.* 1. Мах правою вперед-вліво, торкнутись м'яча. 2. М'яч перекласти в праву руку, в. п. 3. Мах лівою вперед-вправо, торкнутись м'яча. 4. М'яч перекласти в ліву руку, в. п.

40. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми.* 1. Мах лівою вправо, м'яч вгору. 2. В. п. Мах правою вліво, м'яч вгору. 4. В. п.

41. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми.* 1. Присід на лівій, м'ячем торкнутись підлоги. 2. В. п. 3. Присід на правій, м'ячем торкнутись підлоги. 4. В. п.

42. *В. п. – стійка на лівій, права в сторону на носок, м'яч за головою.* 1. Приставляючи праву присід, м'яч вгору. 2. Стійка на правій, ліву в сторону на носок, м'яч за голову. 3. Приставляючи ліву присід, м'яч вгору. 4. В. п.

43. *В. п. – стійка на колінах, м'яч внизу.* 1. Сід на п'ятах, м'яч до грудей. 2. Стійка на колінах, м'яч вгору. 3. Сід на п'ятах, м'яч до грудей. 4. В. п.

44. *В. п. – стійка на колінах, м'яч внизу.* 1. Сісти на ліве стегно, м'яч вперед-вправо. 2. В. п. 3. Сісти на праве стегно, м'яч вперед-вліво. 4. В. п.

45. *В. п. – стійка на колінах, м'яч внизу.* 1. Ліву назад на носок, м'яч вперед. 2. В. п. 3. Праву назад на носок, м'яч вперед. 4. В. п.

46. *В. п. – стійка на колінах, м'яч вперед.* 1. Ліву вперед на п'яту, м'ячем торкнутись лівої. 2. В. п. 3. Праву вперед на п'яту, м'ячем торкнутись правої. 4. В. п.

47. *В. п. – стійка на колінах, м'яч вгорі.* 1. Ліву в сторону на носок, м'яч за голову. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, м'яч за голову. 4. В. п.

48. *В. п. – стійка на колінах, м'яч заду.* 1. Ліву зігнути на підлогу вперед, м'яч назад. 2. В. п. 3. Праву зігнути на підлогу вперед, м'яч назад. 4. В. п.

49. *В. п. – присід, м'яч за головою.* 1. Ліву в сторону на п'яту, руки в сторони, м'яч в лівій руці. 2. В. п. 3. Праву в сторону на п'яту, руки в сторони, м'яч в правій руці. 4. В. п.

50. *В. п. – присід на лівій, права в сторону на носок, м'яч притиснути до підлоги.* 1-4. Переміщення ваги тіла з ноги на ногу.

Вправи на 8 рахунків:

1. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Мах лівою, м'яч вперед. 2. В. п. 3. Мах вліво, м'яч вправо. 4. В. п. 5. Мах правою, м'яч вперед. 6. В. п. 7. Мах вправо, м'яч вліво. 8. В. п.

2. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Випад вліво, дугою вліво м'яч вгору. 2. В. п. 3. Випад лівою, м'яч вперед. 4. В. п. 5. Випад вправо, дугою вправо м'яч вгору. 6. В. п. 7. Випад правою, м'яч вперед. 8. В. п.

3. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Ліву вперед зігнути, коліном торкнутись м'яча. 2. В. п. 3. Мах лівою, м'яч вперед, торкнутись носком м'яча. 4. В. п. 5. Праву вперед зігнути, коліном торкнутись м'яча. 6. В. п. 7. Мах правою, м'яч вперед, торкнутись носком м'яча. 8. В. п.

4. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Випад вліво, м'яч вперед. 2. Присід на лівій, м'яч вгору. 3. Прийняти попереднє положення. 4. В. п. 5-8. Те саме вправо.

5. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Крок лівою, м'яч вгору. 2. Поворот направо, м'яч вперед. 3. Поворот наліво, м'яч вгору. 4. В. п. 5. Крок правою, м'яч вгору. 6. Поворот наліво, м'яч вперед. 7. Поворот направо, м'яч вгору. 8. В. п.

6. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Ліву вперед, м'яч вперед. 2. Випад лівою, руки в сторони, м'яч в лівій руці. 3. Стійка на правій, ліву вперед, м'яч вперед. 4. В. п.

5. Праву вперед, м'яч вперед. 6. Випад правою, руки в сторони, м'яч в правій руці. 7. Стійка на лівій, праву вперед, м'яч вперед. 8. В. п.

7. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Випад вліво, дугою вліво м'яч вгору. 2. Мах правою, м'яч вперед, торкнутись коліна. 3. Півприсід на лівій, праву в сторону на носок, м'яч вгору. 4. В. п. 5. Випад вправо, дугою вправо м'яч вгору. 6. Мах лівою, м'яч вперед, торкнутись коліна. 7. Півприсід на правій, ліву в сторону на носок, м'яч вгору. 8. В. п.

8. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Випад лівою, м'яч вгору. 2. Стійка на лівій, мах правою, м'яч вперед, торкнутись носка. 3. Півприсід на лівій, праву назад на носок, м'яч вгору. 4. В. п. 5. Випад правою, м'яч вгору. 6. Стійка на правій, мах лівою, м'яч вперед, торкнутись носка. 7. Півприсід на правій, ліву назад на носок, м'яч вгору. 8. В. п.

9. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Присід, м'яч вперед. 2. Ліву в сторону на носок, м'яч вгору. 3. Присід, м'яч вперед. 4. В. п. 5. Присід, м'яч вперед. 6. Праву в сторону на носок, м'яч вгору. 7. Присід, м'яч вперед. 8. В. п.

10. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Ліву вперед-донизу, м'яч вперед. 2. Ліву назад на носок, м'яч вгору. 3. Мах лівою, м'яч вперед. 4. В. п. 5. Праву вперед-донизу, м'яч вперед. 6. Праву назад на носок, м'яч вгору. 7. Мах правою, м'яч вперед. 8. В. п.

11. *В. п. – м'яч вперед.* 1. Випад вліво. 2. Вдарити м'ячем об підлогу. 3. Спіймати м'яч. 4. В. п. 5. Випад вправо. 6. Вдарити м'ячем об підлогу. 7. Спіймати м'яч. 8. В. п.

12. *В. п. – м'яч вперед.* 1. Випад лівою. 2. Підкинути м'яч. 3. Спіймати м'яч. 4. В. п. 5. Випад правою. 6. Підкинути м'яч. 7. Спіймати м'яч. 8. В. п.

13. *В. п. – м'яч вперед.* 1. Присід на лівій, праву в сторону на носок, м'ячем торкнутись підлоги. 2. Перемістити вагу тіла на праву спираючись на м'яч. 3. Повернутись у попереднє положення. 4. В. п. 5. Присід на правій, ліву в сторону на носок, м'ячем торкнутись підлоги. 6. Перемістити вагу тіла на ліву спираючись на м'яч. 7. Повернутись у попереднє положення. 8. В. п.

14. *В. п. – м'яч вперед.* 1. Підкинути м'яч. 2. Ліву вперед зігнути, підбити коліном м'яч. 3. Спіймати м'яч. 4. В. п. 5. Підкинути м'яч. 6. Праву вперед зігнути, підбити коліном м'яч. 7. Спіймати м'яч. 8. В. п.

15. *В. п. – руки в сторони, м'яч в правій руці.* 1. Мах правою, м'яч під правою перекласти в ліву руку. 2. О. с., руки в сторони. 3. Присід. 4. В. п. 5. Мах лівою, м'яч під лівою перекласти в праву руку. 6. В. п. 7. Присід. 8. В. п.

16. *В. п. – м'яч перед грудьми.* 1. Ліву вперед на носок, м'яч вгору. 2. Ліву вперед, м'яч вперед. 3. Ліву вперед на носок, м'яч вгору. 4. В. п. 5. Праву вперед на носок, м'яч вгору. 6. Праву вперед, м'яч вперед. 7. Праву вперед на носок, м'яч вгору. 8. В. п.

17. *В. п. – м'яч перед грудьми.* 1. Мах вліво, м'яч вгору. 2. Випад вліво, м'яч за голову. 3. Стійка ноги нарізно, м'яч вгору. 4. В. п. 5. Мах вправо, м'яч вгору. 6. Випад вправо, м'яч за голову. 7. Стійка ноги нарізно, м'яч вгору. 8. В. п.

18. *В. п. – м'яч перед грудьми.* 1. Мах лівою, м'яч вперед. 2. В. п. 3. Присід, м'яч вгору. 4. В. п. 5. Мах правою, м'яч вперед. 6. В. п. 7. Присід, м'яч вгору. 8. В. п.

19. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в лівій руці. 1. Приставити ліву, руки вгору. 2. Присід, м'яч за голову. 3. Встати, м'яч вгору. 4. В. п., м'яч в правій руці. 5. Приставити праву, руки вгору. 6. Присід, м'яч за голову. 7. Встати, м'яч вгору. 8. В. п.

20. В. п. – стійка на колінах, м'яч внизу. 1. Сід на п'ятах, м'яч вперед. 2. В. п. 3. Ліву в сторону на носок, м'яч вгору. 4. В. п. 5. Сід на п'ятах, м'яч вперед. 6. В. п. 7. Праву в сторону на носок, м'яч вгору. 8. В. п.

21. В. п. – стійка на колінах, м'яч вперед. 1. Ліву вперед на п'яту, м'яч на коліно. 2. В. п. 3. Ліву в сторону на носок, м'яч вгору. 4. В. п. 5. Праву вперед на п'яту, м'яч на коліно. 6. В. п. 7. Праву в сторону на носок, м'яч вгору. 8. В. п.

22. В. п. – стійка на колінах, м'яч вгорі. 1. Сісти на ліве стегно, м'яч на праве плече. 2. В. п. 3. Сісти між п'ят, м'яч вперед. 4. В. п. 5. Сісти на праве стегно, м'яч на ліве плече. 6. В. п. 7. Сісти між п'ят, м'яч вперед. 8. В. п.

23. В. п. – присід, м'яч перед грудьми. 1. Стійка на лівій, праву вперед на носок, підкинути м'яч. 2. Спіймати м'яч, в. п. 3. Стійка на лівій, праву вперед на п'яту, підкинути м'яч. 4. Спіймати м'яч, в. п. 5. Стійка на правій, ліву вперед на носок, підкинути м'яч. 6. Спіймати м'яч, в. п. 7. Стійка на правій, ліву вперед на п'яту, підкинути м'яч. 8. Спіймати м'яч, в. п.

Вправи в упорах, сідах, лежачи

Вправи на 4 рахунки:

- 1. В. п. – сід, м'яч внизу.** 1. М'яч вгору. 2. Нахил. 3. Випрямитись. 4. В. п.
- 2. В. п. – сід, м'яч внизу.** 1-2. Лягти на спину, м'яч вгору (м'ячем торкнутись підлоги). 3-4. Повернутись у в. п.
- 3. В. п. – сід, м'яч внизу.** 1. Ноги нарізно, м'яч вгору. 2. Нахил. 3. Сід ноги нарізно, м'яч вгору. 4. В. п.
- 4. В. п. – сід, м'яч на стегнах.** 1-2. Прокотити м'яч до носків. 3. Сід кутом, м'яч прокотити у в. п. 4. В. п.
- 5. В. п. – сід, м'яч в лівій руці.** 1. Зігнути ноги, м'яч прокотити під колінами в праву руку. 2. Випрямити ноги, руки в сторони. 3. Зігнути ноги, м'яч прокотити під колінами в ліву руку. 4. В. п.
- 6. В. п. – сід, руки в сторони, м'яч в правій руці.** 1. Підняти праву, м'яч під правою перекласти в ліву руку. 2. Опустити праву, руки в сторони. 3. Підняти ліву, м'яч під лівою перекласти в праву руку. 4. В. п.
- 7. В. п. – сід, руки в сторони, м'яч в лівій руці.** 1. Сід кутом, м'яч під ногами перекласти в праву руку. 2. Сід, руки в сторони. 3. Сід кутом, м'яч під ногами перекласти в ліву руку. 4. В. п.
- 8. В. п. – сід, руки в сторони, м'яч затиснутий стопами.** 1-2. Перекат у стійку на лопатках. 3-4. Перекат у в. п.
- 9. В. п. – сід ноги нарізно, м'яч внизу.** 1. Нахил вперед-вліво, м'яч вперед. 2. В. п. 3. Нахил вперед-вправо, м'яч вперед. 4. В. п.
- 10. В. п. – сід ноги нарізно, м'яч вперед.** 1. Підкинути м'яч. 2. Спіймати м'яч. 3. Підкинути м'яч, сплеск у долоні. 4. Спіймати м'яч.

11. *В. п. – сід ноги нарізно, м'яч перед грудьми.* 1. Поворот тулуба наліво, м'яч вперед. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, м'яч вперед. 4. В. п.
12. *В. п. – сід ноги нарізно, м'яч перед грудьми.* 1. Зігнути ноги, нахил, м'яч на підлогу, коліна між руками. 2. В. п. 3. Зігнути ноги, нахил, м'яч на підлогу. 4. В. п.
13. *В. п. – сід ноги нарізно, м'яч перед грудьми.* 1. Нахил, м'яч вперед покласти на підлогу. 2. Сід ноги нарізно, руки на пояс. 3. Нахил, взяти м'яч. 4. В. п.
14. *В. п. – сід ноги нарізно, м'яч перед грудьми.* 1. Нахил, м'ячем торкнутись підлоги. 2. В. п. 3. М'яч вгору. 4. В. п.
15. *В. п. – сід ноги нарізно, м'яч перед грудьми.* 1. Нахил, руки вперед, покласти м'яч на підлогу. 2-3. Прокотити м'яч до себе. 4. В. п.
16. *В. п. – сід ноги нарізно, руки перед грудьми, м'яч на підлозі ззаду.* 1. Поворот тулуба наліво, лівою рукою торкнутись м'яча. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, правою рукою торкнутись м'яча. 4. В. п.
17. *В. п. – сід ноги нарізно, м'яч на підлозі.* 1-2. Нахилиючись прокотити м'яч вперед. 3-4. Випрямляючись прокотити м'яч у в. п.
18. *В. п. – сід ноги нарізно, м'яч на підлозі.* 1-3. Нахилиючись прокотити м'яч вперед. 4. В. п.
19. *В. п. – сід ноги нарізно, м'яч на підлозі на рівні стоп.* 1. П'ятою лівої торкнутись м'яча. 2. В. п. 3. П'ятою правої торкнутись м'яча. 4. В. п.
20. *В. п. – сід зігнувши ноги, м'яч в правій руці.* 1. Сід кутом зігнувши ноги, м'яч прокотити під ногами в ліву руку. 2. В. п., м'яч в лівій руці. 3. Сід кутом зігнувши ноги, м'яч прокотити під ногами в праву руку. 4. В. п.
21. *В. п. – сід ноги нарізно, руки на поясі, м'яч на підлозі позаду.* 1-2. Лягти на м'яч. 3-4. Повернутись у в. п.
22. *В. п. – сід на п'ятах, м'яч внизу.* 1-2. Стійка на колінах, м'яч вгору, прогнутись. 3-4. В. п.
23. *В. п. – сід на п'ятах, м'яч внизу.* 1. Стійка на колінах, м'яч лівою рукою вгору. 2. В. п. 3. Стійка на колінах, м'яч правою рукою вгору. 4. В. п.
24. *В. п. – сід на п'ятах, м'яч на підлозі в лівій руці.* 1-2. Прокотити м'яч вправо. 3-4. Прокотити м'яч вліво.
25. *В. п. – сід на п'ятах, м'яч вперед.* 1. Поворот тулуба наліво. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо. 4. В. п.
26. *В. п. – сід на п'ятах, м'яч на підлозі на відстані 1 м.* 1. Нахил, ліву руку вгору, торкнутись м'яча. 2. В. п. 3. Нахил, праву руку вгору, торкнутись м'яча. 4. В. п.
27. *В. п. – сід по-турецьки, м'яч внизу.* 1. Поворот тулуба наліво, м'яч вперед. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, м'яч вперед. 4. В. п.
28. *В. п. – лежачи на спині, м'яч внизу.* 1. М'яч вгору. 2. М'яч на голову. 3. М'яч вгору. 4. В. п.
29. *В. п. – лежачи на спині, м'яч вперед.* 1. М'яч вгору. 2. Перекат вліво на живіт. 3. Перекат вправо на спину. 4. В. п.
30. *В. п. – лежачи на спині, м'яч вгорі.* 1. Ноги вперед. 2. М'яч вперед (м'ячем торкнутись носків ніг). 3. М'яч вгору. 4. В. п.
31. *В. п. – лежачи на спині, м'яч вгорі.* 1-2. Сід, м'яч вперед. 3-4. В. п.

- 32.** *В. п. – лежачи на спині, м'яч вгорі.* 1. Ноги вперед, м'яч вперед (м'ячем торкнутись носків ніг). 2. В. п. 3. Сід зігнувшись, м'яч вгору. 4. В. п.
- 33.** *В. п. – лежачи на спині, руки в сторони, м'яч в правій руці.* 1. Лежачи на спині зігнувшись, руки вперед, м'яч за ногами перекласти в ліву руку. 2. Лежачи на спині, руки в сторони. 3. Лежачи на спині зігнувшись, руки вперед, м'яч за ногами перекласти в праву руку. 4. В. п.
- 34.** *В. п. – лежачи на спині, руки в сторони, м'яч в правій руці.* 1. Праву вперед, м'яч за правою перекласти в ліву руку. 2. В. п., м'яч в лівій руці. 3. Ліву вперед, м'яч за лівою перекласти в праву руку. 4. В. п.
- 35.** *В. п. – лежачи на спині, руки в сторони, м'яч на животі.* 1-2. Згруппуватись. 3-4. В. п.
- 36.** *В. п. – лежачи на спині, ноги вперед, руки в сторони, м'яч затиснутий стопами.* 1. М'яч вліво. 2. В. п. 3. М'яч вправо. 4. В. п.
- 37.** *В. п. – лежачи на спині, м'яч затиснутий стопами.* 1. Зігнути ноги. 2. М'яч вперед. 3. Зігнути ноги. 4. В. п.
- 38.** *В. п. – лежачи на спині, м'яч затиснутий стопами, руки вгорі.* 1. М'яч вперед, руки в сторони. 2. В. п. 3. М'яч вперед-вгору, руки в сторони. 4. В. п.
- 39.** *В. п. – лежачи на спині, м'яч затиснутий стопами, руки вгорі.* 1. Сід, руки в сторони. 2. Нахил, руки вперед (торкнутись м'яча). 3. Сід руки в сторони. 4. В. п.
- 40.** *В. п. – лежачи на спині, м'яч затиснутий стопами, руки вгорі.* 1-2. Лежачи на спині зігнувшись, руки в сторони. 3-4. В. п.
- 41.** *В. п. – лежачи на спині, м'яч затиснутий стопами, руки в сторони.* 1-2. Лежачи на спині зігнувши ноги, руки вперед. 3-4. Повернутись у в. п.
- 42.** *В. п. – лежачи на спині зігнувши ноги нарізно, м'яч вгорі.* 1. Сід зігнувши ноги нарізно, м'яч вперед. 2. Випрямити ноги. 3. Зігнути ноги. 4. В. п.
- 43.** *В. п. – лежачи на животі, м'яч вгорі.* 1. М'яч за голову. 2. Прогнутись. 3. Лежачи на животі. 4. В. п.
- 44.** *В. п. – лежачи на животі, м'яч вгорі.* 1. Ліву назад, м'яч правою рукою в сторону. 2. В. п. 3. Праву назад, ліву руку в сторону. 4. В. п.
- 45.** *В. п. – лежачи на животі, м'яч вгорі.* 1. М'яч лівою рукою в сторону, прогнутись. 2. В. п. 3. М'яч правою рукою в сторону, прогнутись. 4. В. п.
- 46.** *В. п. – лежачи на животі, м'яч вгорі.* 1. Прогнутись. 2-3. Тримати. 4. В. п.
- 47.** *В. п. – лежачи на животі, м'яч вгорі.* 1-2. Перекат вліво на живіт. 3-4. Перекат вправо на живіт.
- 48.** *В. п. – лежачи на животі, м'яч затиснутий стопами.* 1. Зігнути ноги. 2. Прогнутись. 3. Повернутись у попереднє положення. 4. В. п.
- 49.** *В. п. – лежачи на животі, м'яч затиснутий стопами.* 1. Руки в сторони. 2. Прогнутись. 3. Повернутись у попереднє положення. 4. В. п.
- 50.** *В. п. – лежачи на животі, руки в сторони, м'яч затиснутий стопами.* 1. Прогнутись. 2-3. Тримати. 4. В. п.
- 51.** *В. п. – упор присівши, м'яч на підлозі.* 1. Відштовхуючись руками упор лежачи над м'ячем. 2. В. п. 3. Упор стоячи над м'ячем. 4. В. п.
- 52.** *В. п. – упор присівши, м'яч затиснутий стопами.* 1. Упор лежачи. 2. В. п. 3. Встати, дугами назовні руки вгору, сплеск у долоні. 4. В. п.

53. *В. п. – упор сидячи ззаду, м'яч затиснутий стопами.* 1. Упор сидячи ззаду кутом. 2. В. п. 3. Сід кутом, руки в сторони. 4. В. п.

54. *В. п. – упор сидячи ззаду, м'яч затиснутий стопами.* 1. Упор сидячи ззаду кутом. 2. Упор сидячи ззаду кутом зігнувши ноги. 3. Упор сидячи ззаду кутом. 4. В. п.

55. *В. п. – упор сидячи ззаду, м'яч затиснутий стопами.* 1. Упор сидячи ззаду кутом. 2. В. п. 3. Упор лежачи ззаду. 4. В. п.

56. *В. п. – упор сидячи ззаду, м'яч затиснутий стопами.* 1. Упор сидячи ззаду кутом. 2. В. п. 3. Нахил, руки вгору. 4. В. п.

57. *В. п. – упор сидячи ззаду, м'яч затиснутий стопами.* 1. Упор сидячи ззаду кутом. 2. Лягти на спину. 3. Упор сидячи ззаду кутом. 4. В. п.

58. *В. п. – упор сидячи ззаду зігнувши ноги, м'яч затиснутий стопами.* 1. Випрямити ноги. 2. В. п. 3. Упор сидячи ззаду кутом. 4. В. п.

59. *В. п. – упор сидячи ззаду зігнувши ноги, м'яч затиснутий стопами.* 1. Поворот ніг наліво. 2. В. п. 3. Поворот ніг направо. 4. В. п.

60. *В. п. – упор лежачи, м'яч між руками на підлозі.* 1. М'яч лівою рукою в сторону. 2. В. п. 3. М'яч правою рукою в сторону. 4. В. п.

61. *В. п. – упор лежачи ноги нарізно, м'яч між руками на підлозі.* 1. Поворот тулуба наліво, м'яч лівою рукою в сторону. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, м'яч правою рукою в сторону. 4. В. п.

62. *В. п. – упор лежачи, м'яч затиснутий стопами.* 1. Упор присівши. 2. Встати руки в сторони. 3. Упор присівши. 4. В. п.

Вправи на 8 рахунків:

1. *В. п. – сід, м'яч внизу.* 1. Лягти на спину, м'яч вгору. 2-3. Перекат вліво на спину. 4. В. п. 5. Лягти на спину, м'яч вгору. 6-7. Перекат вправо на спину. 8. В. п.

2. *В. п. – сід, м'яч в лівій руці.* 1. Руки в сторони. 2. Ліву вперед-вгору, м'яч під лівою перекласти в праву руку. 3. Сід, руки в сторони. 4. Опустити руки. 5. Руки в сторони. 6. Праву вперед-вгору, м'яч під правою перекласти в ліву руку. 7. Сід, руки в сторони. 8. В. п.

3. *В. п. – сід, м'яч вперед.* 1. Нахил, м'яч затиснути між стопами. 2. Сід, руки в сторони. 3. Упор сидячи ззаду кутом. 4-5. Тримати. 6. Сід, руки в сторони. 7. Нахил, взяти м'яч. 8. В. п.

4. *В. п. – сід, м'яч вперед.* 1. Нахил, м'яч затиснути між стопами. 2. Сід, руки вгору. 3. Лягти на спину, руки в сторони. 4. М'яч вперед. 5. Зігнути ноги. 6. Випрямляючи ноги сід, руки в сторони. 7. Нахил, взяти м'яч. 8. В. п.

5. *В. п. – сід, м'яч вперед.* 1. Лягти на спину, м'яч вгору. 2. Перекат вліво на живіт. 3. Прогнутись. 4-5. Тримати. 6. Лежачи на животі. 7. Перекат вправо на спину. 8. В. п.

6. *В. п. – сід, м'яч перед грудьми.* 1. Ліву в сторону. 2. Нахил, м'яч вперед (м'ячем торкнутись носка правої). 3. Випрямитись, м'яч вгору. 4. В. п. 5. Праву в сторону. 6. Нахил, м'яч вперед (м'ячем торкнутись носка лівої). 7. Випрямитись, м'яч вгору. 8. В. п.

7. *В. п. – сід ноги нарізно, м'яч вперед.* 1-4. Підкидання та ловіння м'яча. 5-8. Відбивання м'яча від підлоги.
8. *В. п. – сід ноги нарізно, м'яч вперед.* 1. Підкинути м'яч, сплеск у долоні. 2. Спіймати м'яч. 3. Підкинути м'яч, два сплески у долоні. 4. В. п. 5. Підкинути м'яч, сплеск у долоні за спиною. 6. Спіймати м'яч. 7. Підкинути м'яч, плеснути по колінах. 8. Спіймати м'яч.
9. *В. п. – сід ноги нарізно, м'яч вгорі.* 1. Нахил вперед-вліво, м'яч покласти ліворуч стопи лівої. 2. Сід ноги нарізно, руки в сторони. 3. Нахил вперед-вліво, взяти м'яч. 4. В. п. 5. Нахил вперед-вправо, м'яч покласти праворуч стопи правої. 6. Сід ноги нарізно, руки в сторони. 7. Нахил вперед-вправо, взяти м'яч. 8. В. п.
10. *В. п. – сід ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в правій руці.* 1. Підняти праву, руки вперед, м'яч під правою перекласти в ліву руку. 2. Опустити праву, руки в сторони. 3. Підняти праву, руки вперед, м'яч під правою перекласти в праву руку. 4. В. п. 5. Підняти ліву, руки вперед, м'яч під лівою перекласти в ліву руку. 6. Опустити ліву, руки в сторони. 7. Підняти ліву, руки вперед, м'яч під лівою перекласти в праву руку. 8. В. п.
11. *В. п. – сід ноги нарізно, м'яч перед грудьми.* 1. Поворот тулуба наліво, м'яч покласти на підлогу. 2. В. п. 3. Поворот тулуба наліво, взяти м'яч. 4. В. п. 5-8. Те саме в іншу сторону.
12. *В. п. – сід ноги нарізно, м'яч на підлозі.* 1-4. Нахилиючись прокотити м'яч вперед. 5-8. Випрямляючись прокотити м'яч у в. п.
13. *В. п. – сід на п'ятах, м'яч внизу.* 1. Стійка на колінах, м'яч вперед. 2. Сід на п'ятах з нахилом, м'яч вгору. 3. Стійка на колінах, м'яч вперед. 4. В. п. 5. Стійка на колінах, м'яч вліво. 6. В. п. 7. Стійка на колінах, м'яч вправо. 8. В. п.
14. *В. п. – сід на п'ятах, м'яч внизу.* 1. Стійка на колінах, м'яч вперед. 2. Ліву в сторону на носок, м'яч вгору. 3. Стійка на колінах, м'яч вперед. 4. В. п. 5. Стійка на колінах, м'яч вперед. 6. Праву в сторону на носок, м'яч вгору. 7. Стійка на колінах, м'яч вперед. 8. В. п.
15. *В. п. – сід на п'ятах, м'яч на підлозі.* 1-4. Прокотити м'яч вліво навколо ніг. 5-8. Прокотити м'яч вправо навколо ніг.
16. *В. п. – лежачи на спині, м'яч вгорі.* 1. Сід, м'яч вперед. 2. Нахил, м'яч затиснути між стопами. 3. Упор сидячи ззаду. 4. Нахил, взяти м'яч. 5. Сід, м'яч вперед. 6. Нахил, м'ячем торкнутись носків ніг. 7. Сід, м'яч вперед. 8. В. п.
17. *В. п. – лежачи на спині, м'яч вгорі.* 1. Ноги вперед. 2. М'яч вперед, затиснути стопами. 3. Руки вгору. 4. Ноги у в. п. 5. М'яч вперед. 6. Руки вперед, взяти м'яч. 7. М'яч вгору. 8. В. п.
18. *В. п. – лежачи на спині, м'яч вгорі.* 1. М'яч вперед. 2. Ноги вперед, торкнутись м'яча. 3. Опустити ноги. 4. В. п. 5. Ноги вперед. 6. М'яч вперед, торкнутись носків ніг. 7. М'яч у в. п. 8. В. п.
19. *В. п. – лежачи на спині, м'яч вгорі.* 1-2. Лежачи на спині зігнувшись, м'яч затиснути стопами. 3-4. Ноги у в. п. 5-6. Лежачи на спині зігнувшись, взяти м'яч руками. 7-8. В. п.
20. *В. п. – лежачи на спині, м'яч вгорі.* 1. Сід, м'яч вперед. 2. Нахил, м'ячем торкнутись носків ніг. 3. Сід, м'яч вперед. 4. Поворот тулуба наліво. 5. Поворот

тулуба у попереднє положення. 6. Поворот тулуба направо. 7. Поворот тулуба у попереднє положення. 8. В. п.

21. *В. п. – лежачи на спині, руки в сторони, м'яч затиснутий стопами.* 1-2. Лежачи на спині зігнувши ноги, руки вперед. 3-4. В. п. 5-6. Групування лежачи на спині. 7-8. В. п.

22. *В. п. – лежачи на спині, м'яч затиснутий стопами.* 1. М'яч вперед. 2. М'яч вліво. 3. М'яч вперед. 4. В. п. 5. М'яч вперед. 6. М'яч вправо. 7. М'яч вперед. 8. В. п.

23. *В. п. – лежачи на животі, м'яч вгорі.* 1. Прогнутись. 2. В. п. 3. Руки в сторони, м'яч в лівій руці. 4. В. п. 5. Прогнутись. 6. В. п. 7. Руки в сторони, м'яч в правій руці. 8. В. п.

24. *В. п. – лежачи на животі, м'яч вгорі.* 1. Руки в сторони, м'яч в лівій руці. 2. Прогнутись. 3. Лягти на живіт. 4. В. п. 5. Руки в сторони, м'яч в правій руці. 6. Прогнутись. 7. Лягти на живіт. 8. В. п.

25. *В. п. – лежачи на животі, руки вгорі, м'яч затиснутий стопами.* 1. Перекат вліво на спину. 2. Сійка на лопатках. 3. Прийняти попереднє положення. 4. Перекат вправо у в. п. 5-8 Те саме вправо.

26. *В. п. – лежачи на животі, руки вгорі, м'яч затиснутий стопами.* 1. Прогнутись. 2. В. п. 3. М'яч назад. 4. В. п. 5. Прогнутись, руки в сторони. 6. В. п. 7. М'яч назад. 8. В. п.

27. *В. п. – лежачи на животі, руки вгорі, м'яч затиснутий стопами.* 1. Перекат вліво на спину. 2. М'яч вперед. 3. М'яч вниз. 4. Перекат вправо у в. п. 5-8. Те саме вліво.

28. *В. п. – упор сидячи ззаду, м'яч затиснутий стопами.* 1. Зігнути ноги. 2. В. п. 3. Упор сидячи ззаду кутом. 4. В. п. 5. Нахил, торкнутись м'яча. 6. В. п. 7. Упор лежачи ззаду. 8. В. п.

29. *В. п. – упор сидячи ззаду ноги нарізно, м'яч на підлозі на рівні стоп.* 1. Нахил, руками торкнутись м'яча. 2. В. п. 3. Упор сидячи ззаду кутом. 4. Опустити ноги, п'ятами торкнутись м'яча. 5. Упор сидячи ззаду кутом. 6. В. п. 7. Нахил, руками торкнутись м'яча. 8. В. п.

30. *В. п. – упор сидячи ззаду, м'яч затиснутий стопами.* 1-3. Три пружні нахили торкаючись руками м'яча. 4. В. п. 5. Нахил, взяти м'яч. 6. Сід, м'яч вгору. 7. Нахил, м'яч затиснути стопами. 8. В. п.

31. *В. п. – упор лежачи ззаду, м'яч затиснутий стопами.* 1. Сід, руки в сторони. 2. Нахил, руки вгору. 3-4. Перекат в сійку на лопатках. 5-6. Перекат у попереднє положення. 7. Сід, руки в сторони. 8. В. п.

32. *В. п. – упор лежачи, м'яч затиснутий стопами.* 1. Упор лежачи на животі зігнувши руки. 2. Зігнути ноги. 3. Випрямити ноги. 4. В. п. 5. Упор лежачи на животі зігнувши руки. 6. Прогнутись, руки вгору. 7. Прийняти попереднє положення. 8. В. п.

33. *В. п. – упор лежачи, м'яч між руками на підлозі.* 1. Лівою рукою м'яч в сторону. 2. Поворот тулуба наліво. 3. Поворот у попереднє положення. 4. В. п. 5. Правою рукою м'яч в сторону. 6. Поворот тулуба направо. 7. Поворот у попереднє положення. 8. В. п.

Вправи загального впливу

Вправи на 4 рахунки:

1. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Крок лівою, поворот тулуба направо, м'яч до грудей. 2. В. п. 3. Крок правою, поворот тулуба наліво, м'яч до грудей. 4. В. п.
2. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Ліву в сторону-донизу, нахил вліво, руки в сторони, м'яч в лівій руці. 2. В. п. 3. Праву в сторону-донизу, нахил вправо, руки в сторони, м'яч в правій руці. 4. В. п.
3. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Крок вліво, нахил, м'ячем торкнутись підлоги. 2. В. п. 3. Крок вправо, нахил, м'ячем торкнутись підлоги. 4. В. п.
4. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Підкинути м'яч, поворот наліво на 360°. 2. Спіймати м'яч. 3. Підкинути м'яч, поворот направо на 360°. 4. Спіймати м'яч.
5. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Присід, м'яч вперед, 2. Перекат на лопатки. 3. Перекат в присід, м'яч вперед. 4. В. п.
6. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Випад вліво, нахил вправо, м'яч вперед. 2. Приставляючи праву, в. п. 3. Випад, вправо, нахил вліво, м'яч вперед. 4. Приставляючи ліву, в. п.
7. *В. п. – м'яч вперед.* 1. Випад лівою, поворот тулуба наліво, м'яч вгору. 2. В. п. 3. Випад правою, поворот тулуба направо, м'яч вгору. 4. В. п.
8. *В. п. – м'яч вперед.* 1. Ліву в сторону, нахил, руки в сторони, м'яч в правій руці. 2. В. п. 3. Праву в сторону, нахил, руки в сторони, м'яч в лівій руці. 4. В. п.
9. *В. п. – м'яч вперед.* 1. Підняти на носки, м'яч вгору, прогнутись. 2. Круглий півприсід. 3. Підняти на носки, м'яч вгору, прогнутись. 4. В. п.
10. *В. п. – м'яч вперед.* 1. Півприсід на лівій, праву назад на носок, нахил, руки в сторони, м'яч в лівій руці. 2. В. п. 3. Півприсід на правій, ліву назад на носок, нахил, руки в сторони, м'яч в лівій руці. 4. В. п.
11. *В. п. – м'яч вперед.* 1. Випад лівою, поворот тулуба направо, руки вперед-вгору, м'яч прокотити до грудей. 2. В. п. 3. Випад правою, поворот тулуба наліво, руки вперед-вгору, м'яч прокотити до грудей. 4. В. п.
12. *В. п. – м'яч вперед.* 1. Півприсід на лівій, праву назад на носок, нахил, м'ячем торкнутись носка лівої. 2. В. п. 3. Півприсід на правій, ліву назад на носок, нахил, м'ячем торкнутись носка правої. 4. В. п.
13. *В. п. – руки в сторони, м'яч в лівій руці.* 1. Ліву вперед на п'яту, нахил, м'яч вперед, торкнутись носка лівої. 2. В. п., м'яч в правій руці. 3. Праву вперед на п'яту, нахил, м'яч вперед, торкнутись носка правої. 4. В. п.
14. *В. п. – руки в сторони, м'яч в лівій руці.* 1. Ліву в сторону на носок, нахил вліво, руки вгору, м'яч перекласти в праву руку. 2. В. п., м'яч в правій руці. 3. Праву в сторону на носок, нахил вправо, руки вгору, м'яч перекласти в ліву руку. 4. В. п.
15. *В. п. – руки в сторони, м'яч в лівій руці.* 1. Крок лівою в стійку на правому коліні, нахил, м'яч під стегном лівої перекласти в праву руку. 2. О. с., руки в сторони. 3. Крок правою в стійку на лівому коліні, нахил, м'яч під стегном правої перекласти в ліву руку. 4. В. п.
16. *В. п. – руки в сторони, м'яч в лівій руці.* 1. Крок вліво, нахил вліво, руки вгору, м'яч перекласти в праву руку. 2. В. п., м'яч в правій руці. 3. Крок вправо, нахил вправо, руки вгору, м'яч перекласти в ліву руку. 4. В. п.

17. В. п. – руки в сторони, м'яч в лівій руці. 1. Ліву вперед зігнути, нахил назад, руки назад, м'яч перекласти в праву руку. 2. О. с., руки в сторони. 3. Праву вперед зігнути, нахил назад, руки назад, м'яч перекласти в ліву руку. 4. В. п.

18. В. п. – м'яч вгорі. 1. Ліву в сторону на носок, нахил вліво, коло м'ячем вліво. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, нахил вправо, коло м'ячем вправо. 4. В. п.

19. В. п. – м'яч вгорі. 1. Ліву назад зігнути, нахил, руки в сторони, м'яч в лівій руці. 2. В. п. 3. Праву назад зігнути, нахил, руки в сторони, м'яч в правій руці. 4. В. п.

20. В. п. – м'яч вгорі. 1. Коло м'ячем вліво. 2. Ліву в сторону на носок, пружній нахил вліво. 3. Коло м'ячем вправо. 4. Праву в сторону на носок, пружній нахил вправо.

21. В. п. – м'яч вгорі. 1. М'яч вперед. 2. Нахил, м'ячем торкнутись підлоги. 3. Присід, м'яч перед грудьми. 4. В. п.

22. В. п. – м'яч ззаду. 1. Випад лівою, нахил, руки в сторони, м'яч в лівій руці. 2. В. п. 3. Випад правою, нахил, руки в сторони, м'яч в правій руці. 4. В. п.

23. В. п. – м'яч перед грудьми. 1. Ліву в сторону на носок, нахил вліво, м'яч вгору. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, нахил вправо, м'яч вгору. 4. В. п.

24. В. п. – м'яч перед грудьми. 1. Ліву в сторону на носок, нахил, м'яч вперед. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, нахил, м'яч вперед. 4. В. п.

25. В. п. – м'яч перед грудьми. 1. Випад лівою назад, нахил назад, м'яч вперед. 2. В. п. 3. Випад правою назад, нахил назад, м'яч вперед. 4. В. п.

26. В. п. – м'яч перед грудьми. 1. Випад вліво, поворот тулуба наліво, м'яч вперед. 2. В. п. 3. Випад вправо, поворот тулуба направо, м'яч вперед. 4. В. п.

27. В. п. – м'яч перед грудьми. 1. Ліву вперед, нахил, м'яч вперед-вгору (до носка лівої). 2. В. п. 3-4. Те саме правою.

28. В. п. – м'яч перед грудьми. 1. Випад вліво, нахил вправо, м'яч вгору. 2. В. п. 3. Випад вправо, нахил вліво, м'яч вгору. 4. В. п.

29. В. п. – м'яч за головою. 1. Присід, м'яч вгору. 2. Перекат на спину, м'яч вперед. 3. Перекат в присід, м'яч вгору. 4. В. п.

30. В. п. – м'яч за головою. 1. Випад вліво, нахил вліво, м'яч вгору. 2. В. п. 3. Випад вправо, нахил вправо, м'яч вгору. 4. В. п.

31. В. п. – м'яч за головою. 1. Ліву назад на носок, нахил назад, м'яч вгору. 2. В. п. 3. Праву назад на носок, нахил назад, м'яч вгору. 4. В. п.

32. В. п. – нахил, м'яч вперед. 1. Випрямляючись, підкинути м'яч. 2. Присід, руки вперед, спіймати м'яч. 3. Встати. 4. В. п.

33. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч внизу. 1. Присід, м'яч затиснути стопами. 2. Перекат в стійку на лопатках. 3. Перекат у попереднє положення. 4. В. п.

34. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, нахил, м'яч вперед. 1-2. Випрямляючись, присід, м'яч вгору. 3-4. В. п.

35. В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч вперед. 1. Півприсід на лівій, поворот тулуба наліво, руки в сторони, м'яч в лівій руці. 2. В. п. 3. Півприсід на правій, поворот тулуба направо, руки в сторони, м'яч в правій руці. 4. В. п.

36. В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч за головою. 1. Півприсід на лівій, праву в сторону на носок, нахил вліво, м'яч вгору. 2. В. п. 3. Півприсід на правій, ліву в сторону на носок, нахил вправо, м'яч вгору. 4. В. п.

37. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в лівій руці. 1. Півприсід на лівій, нахил вправо, руки назад, м'яч перекласти в праву руку. 2. В. п., м'яч в правій руці. 3. Півприсід на правій, нахил вліво, руки назад, м'яч перекласти в ліву руку. 4. В. п.

38. В. п. – широка стійка ноги нарізно, м'яч вперед. 1. Півприсід на лівій, нахил, руки в сторони, м'яч в лівій руці. 2. В. п. 3. Півприсід на правій, нахил, руки в сторони, м'яч в правій руці. 4. В. п.

39. В. п. – стійка на колінах ноги нарізно, м'яч внизу. 1. Сісти на підлогу між п'ятами, м'яч вгору. 2. Нахил назад. 3. Повернутись у попереднє положення. 4. В. п.

40. В. п. – стійка на колінах ноги нарізно, м'яч внизу. 1. Сісти на підлогу між п'ятами, м'яч вгору. 2. Лягти на спину. 3. Повернутись у попереднє положення. 4. В. п.

41. В. п. – стійка на колінах, м'яч вгорі. 1. Праву в сторону на носок, нахил вліво, м'яч за голову. 2. В. п. 3. Ліву в сторону на носок, нахил вправо, м'яч за голову. 4. В. п.

42. В. п. – стійка на колінах, м'яч вгорі. 1. М'яч вперед. 2. Сід на п'ятах, нахил, м'яч вгору. 3. Стійка на колінах, м'яч вперед. 4. В. п.

43. В. п. – стійка на колінах, м'яч вгорі. 1. Ліву в сторону на носок, нахил вліво, дугами назовні руки вниз, м'яч в правій руці. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, нахил вправо, дугами назовні руки вниз, м'яч в лівій руці. 4. В. п.

44. В. п. – стійка на колінах, м'яч вгорі. 1. Сід на п'ятах, поворот тулуба наліво, м'яч вперед. 2. В. п. 3. Сід на п'ятах, поворот тулуба направо, м'яч вперед. 4. В. п.

45. В. п. – стійка на колінах, руки вгорі, м'яч в лівій руці. 1. Ліву в сторону на носок, поворот тулуба наліво, дугами назовні руки назад, м'яч перекласти в праву руку. 2. В. п., м'яч в правій руці. 3. Праву в сторону на носок, поворот тулуба направо, дугами назовні руки назад, м'яч перекласти в ліву руку. 4. В. п.

46. В. п. – стійка на колінах, м'яч перед грудьми. 1. Сід на п'ятах, нахил. 2. В. п. 3. Сід на п'ятах, нахил, м'яч вгору. 4. В. п.

47. В. п. – присід, м'яч за головою. 1. Стійка на лівій, праву в сторону на носок, нахил, руки в сторони, м'яч в лівій руці. 2. В. п. 3. Стійка на правій, ліву в сторону на носок, нахил, руки в сторони, м'яч в правій руці. 4. В. п.

48. В. п. – присід на лівій, права в сторону на носок, руки в сторони, м'яч в лівій руці. 1. Випрямити ліву, нахил, руки вперед, м'яч перекласти в праву руку. 2. Присід на правій, ліву на носок, руки в сторони. 3. Випрямити праву, нахил, руки вперед, м'яч перекласти в ліву руку. 4. В. п.

- 49.** *В. п. – присід на лівій, права в сторону на носок, м'яч за головою.*
 1. Випрямити ліву, нахил вліво, м'яч вгору. 2. Присід на правій, ліву на носок, м'яч за голову. 3. Випрямити праву, нахил вправо, м'яч вгору. 4. В. п.
- 50.** *В. п. – сід, м'яч вгорі.* 1. Ноги нарізно, нахил, м'яч покласти на підлогу. 2. Сід, руки вгору, сплеск у долоні. 3. Ноги нарізно, нахил, взяти м'яч. 4. В. п.
- 51.** *В. п. – сід, м'яч за головою.* 1. Ноги нарізно, нахил, м'яч вгору. 2. В. п. 3. Перекат на спину. 4. Перекат у в. п.
- 52.** *В. п. – сід на п'ятах, м'яч вперед.* 1. Стійка на колінах, м'яч вгору, прогнутись. 2. Сід на п'ятах, нахил. 3. Повернутись у попереднє положення. 4. В. п.
- 53.** *В. п. – лежачи на спині, м'яч вгорі.* 1. Групування сидячи, м'яч притиснути до гомілок. 2. Випрямляючи ноги, нахил, м'яч вгору. 3. Повернутись у попереднє положення. 4. В. п.

Вправи на 8 рахунків:

- 1.** *В. п. – м'яч внизу.* 1. Випад лівою назад, м'яч вперед. 2. Нахил назад, м'яч вгору. 3. Випрямитись, м'яч вперед. 4. В. п. 5. Випад правою назад, м'яч вперед. 6. Нахил назад, м'яч вгору. 7. Випрямитись, м'яч вперед. 8. В. п.
- 2.** *В. п. – м'яч внизу.* 1. Крок лівою, м'яч до грудей. 2. Нахил, м'яч вгору. 3. Випрямитись, м'яч до грудей. 4. В. п. 5. Крок правою, м'яч до грудей. 6. Нахил, м'яч вгору. 7. Випрямитись, м'яч до грудей. 8. В. п.
- 3.** *В. п. – м'яч внизу.* 1. Підкинути м'яч, поворот наліво на 360°. 2. Спіймати м'яч. 3. Круглий півприсід, м'яч вгору. 4. В. п. 5. Підкинути м'яч, поворот направо на 360°. 6. Спіймати м'яч. 7. Круглий півприсід, м'яч вгору. 8. В. п.
- 4.** *В. п. – м'яч внизу.* 1. Коло м'ячем вліво. 2. Праву в сторону на носок, дугою вліво м'яч вгору. 3. Пружній нахил вправо. 4. В. п. 5. Коло м'ячем вправо. 6. Ліву в сторону на носок, дугою вправо м'яч вгору. 7. Пружній нахил вліво. 8. В. п.
- 5.** *В. п. – м'яч внизу.* 1. Крок лівою, нахил, руки в сторони, м'яч в правій руці. 2. Поворот тулуба наліво. 3. Поворот у попереднє положення. 4. В. п. 5. Крок правою, нахил, руки в сторони, м'яч в лівій руці. 6. Поворот тулуба направо. 7. Поворот у попереднє положення. 8. В. п.
- 6.** *В. п. – м'яч внизу.* 1. Крок вліво, дугою вправо м'яч вгору. 2. Нахил, м'яч вперед. 3. Випрямитись, м'яч вгору. 4. В. п. 5. Крок вправо, дугою вліво м'яч вгору. 6. Нахил, м'яч вперед. 7. Випрямитись, м'яч вгору. 8. В. п.
- 7.** *В. п. – м'яч внизу.* 1. Випад лівою, м'яч до грудей. 2. Поворот тулуба наліво, м'яч вперед. 3. Повернутись у попереднє положення. 4. В. п. 5. Випад правою, м'яч до грудей. 6. Поворот тулуба направо, м'яч вперед. 7. Повернутись у попереднє положення. 8. В. п.
- 8.** *В. п. – м'яч внизу.* 1. Випад вліво, дугою вліво м'яч вгору. 2. Нахил вперед-вправо, м'яч вперед. 3. Випрямитись, м'яч вгору. 4. В. п. 5. Випад вправо, дугою вправо м'яч вгору. 6. Нахил вперед-вліво, м'яч вперед. 7. Випрямитись, м'яч вгору. 8. В. п.
- 9.** *В. п. – м'яч внизу.* 1. Випад лівою, поворот тулуба направо, м'яч вперед. 2. Вдарити м'ячем об підлогу. 3. Спіймати м'яч. 4. В. п. 5. Випад правою,

поворот тулуба наліво, м'яч вперед. 6. Вдарити м'ячем об підлогу. 7. Спіймати м'яч. 8. В. п.

10. В. п. – м'яч внизу. 1. Ліву в сторону, м'яч вгору. 2. Випад вліво, нахил, руки в сторони, м'яч в правій руці. 3. Повернутись у попереднє положення. 4. В. п. 5. Праву в сторону, м'яч вгору. 6. Випад вправо, нахил, руки в сторони, м'яч в лівій руці. 7. Повернутись у попереднє положення. 8. В. п.

11. В. п. – м'яч внизу. 1. Ліву в сторону на носок, поворот тулуба наліво, підкинути м'яч. 2. Спіймати м'яч, в. п. 3. Праву в сторону на носок, поворот тулуба направо, підкинути м'яч. 4. Спіймати м'яч, в. п. 5. Ліву назад на носок, поворот тулуба наліво, вдарити м'ячем об підлогу. 6. Спіймати м'яч, в. п. 7. Праву назад на носок, поворот тулуба направо, вдарити м'ячем об підлогу. 8. Спіймати м'яч, в. п.

12. В. п. – м'яч внизу. 1. Випад вліво, нахил, м'яч вперед. 2. Випрямляючись, підкинути м'яч. 3. Спіймати м'яч. 4. Приставляючи ліву, в. п. 5. Випад вправо, нахил, м'яч вперед. 6. Випрямляючись, підкинути м'яч. 7. Спіймати м'яч. 8. В. п.

13. В. п. – м'яч в лівій руці. 1. Ліву в сторону на носок, дугами назовні руки вгору. 2-3. Два пружні нахили вліво, м'яч перекласти в праву руку. 4. В. п., дугами назовні руки вниз. 5. Праву в сторону на носок, дугами назовні руки вгору. 6-7. Два пружні нахили вправо, м'яч перекласти в ліву руку. 8. В. п.

14. В. п. – м'яч в лівій руці. 1. Крок вліво, руки в сторони. 2. Нахил вперед-вліво, руки вперед, м'яч перекласти в праву руку за гомілкою лівої. 3. Випрямитись, руки в сторони. 4. Приставити ліву, руки вниз. 5. Крок вправо, руки в сторони. 6. Нахил вперед-вправо, руки вперед, м'яч перекласти в ліву руку за гомілкою правої. 7. Випрямитись, руки в сторони. 8. В. п.

15. В. п. – м'яч вперед. 1. Півприсід на лівій, праву назад на носок, нахил, покласти м'яч на підлогу. 2. Нахил назад, руки в сторони. 3. Нахил вперед, взяти м'яч. 4. В. п. 5. Півприсід на правій, ліву назад на носок, нахил, покласти м'яч на підлогу. 6. Нахил назад, руки в сторони. 7. Нахил вперед, взяти м'яч. 8. В. п.

16. В. п. – руки в сторони, м'яч в лівій руці. 1. М'яч вперед. 2. Нахил, м'ячем торкнутись підлоги. 3. Присід, руки вперед. 4. Встати, руки в сторони, м'яч в правій руці. 5. М'яч вперед. 6. Нахил, м'ячем торкнутись підлоги. 7. Присід, руки вперед. 8. В. п.

17. В. п. – м'яч перед грудьми. 1. Нахил, м'яч вперед. 2. Випрямитись. 3. Ліву назад на носок, нахил назад, м'яч вгору. 4. В. п. 5. Нахил, м'яч вперед. 6. Випрямитись. 7. Праву назад на носок, нахил назад, м'яч вгору. 8. В. п.

18. В. п. – м'яч перед грудьми. 1. Крок вліво, нахил, м'яч вперед. 2-3. Відбивання м'яча від підлоги. 4. В. п. 5. Крок вправо, нахил, м'яч вперед. 6-7. Відбивання м'яча від підлоги. 8. В. п.

19. В. п. – м'яч перед грудьми. 1. Півприсід, нахил, м'яч вперед. 2. В. п. 3. Ліву назад на носок, нахил назад, руки в сторони, м'яч в правій руці. 4. В. п. 5. Півприсід, нахил, м'яч вперед. 6. В. п. 7. Праву назад на носок, нахил назад, руки в сторони, м'яч в лівій руці. 8. В. п.

20. В. п. – м'яч перед грудьми. 1. Крок лівою, нахил, м'яч вперед, м'ячем торкнутись носка лівої. 2. В. п. 3-4. Те саме правою. 5. Випад вліво, нахил

вправо, м'яч вгору. 6. Приставляючи праву в. п. 7. Випад вправо, нахил вліво, м'яч вгору. 8. Приставляючи ліву в. п.

21. *В. п. – м'яч за головою.* 1. Ліву в сторону на носок. 2. Півприсід на правій, нахил, м'яч вгору. 3. Випрямитись, м'яч за голову. 4. В. п. 5. Праву в сторону на носок. 6. Півприсід на лівій, нахил, м'яч вгору. 7. Випрямитись, м'яч за голову. 8. В. п.

22. *В. п. – м'яч на підлозі попереду ліворуч.* 1. Випад правою, нахил, взяти м'яч. 2. О. с., м'яч вперед. 3. Випад лівою, нахил, покласти м'яч на підлогу попереду праворуч. 4. О. с. 5. Випад лівою, нахил, взяти м'яч. 6. О. с., м'яч вперед. 7. Випад правою, нахил, покласти м'яч на підлогу попереду ліворуч. 8. В. п.

23. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч внизу.* 1. М'яч вгору. 2. Згинаючи праву нахил вліво. 3. Стійка ноги нарізно. 4. В. п. 5. М'яч вгору. 6. Згинаючи ліву нахил вправо. 7. Стійка ноги нарізно. 8. В. п.

24. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, м'яч внизу.* 1. Нахил вперед-вліво. 2-3. Прокотити м'яч навколо лівої. 4. В. п. 5. Нахил вперед-вправо. 6-7. Прокотити м'яч навколо правої. 8. В. п.

25. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, м'яч внизу.* 1. Присід на лівій, поворот тулуба наліво, м'яч вперед. 2. Поворот тулуба направо, руки в сторони, м'яч в лівій руці. 3. Поворот у попереднє положення. 4. В. п. 5. Присід на правій, поворот тулуба направо, м'яч вперед. 6. Поворот тулуба наліво, руки в сторони, м'яч в правій руці. 7. Поворот у попереднє положення. 8. В. п.

26. *В. п. – стійка на колінах, м'яч внизу.* 1. Ліву в сторону на носок, м'яч вгору. 2. Нахил вліво. 3. Випрямитись. 4. В. п. 5. Праву в сторону на носок, м'яч вгору. 6. Нахил вправо. 7. Випрямитись. 8. В. п.

27. *В. п. – сід на п'ятах, м'яч внизу.* 1. Стійка на колінах, м'яч вперед. 2. Поворот тулуба наліво, м'яч вгору. 3. Стійка на колінах, м'яч вперед. 4. В. п. 5. Стійка на колінах, м'яч вперед. 6. Поворот тулуба направо, м'яч вгору. 7. Стійка на колінах, м'яч вперед. 8. В. п.

28. *В. п. – сід, м'яч вгорі.* 1. Нахил, м'яч затиснути між стоп. 2. Упор сидячи ззаду. 3. Упор сидячи ззаду кутом. 4. Упор сидячи ззаду. 5. Упор лежачи ззаду. 6. Упор сидячи ззаду. 7. Нахил, взяти м'яч. 8. В. п.

29. *В. п. – сід зігнувши ноги, м'яч за головою.* 1. Сід ноги нарізно, нахил, м'яч вгору. 2. В. п. 3. Сід ноги нарізно, нахил, руки в сторони, м'яч в лівій руці. 4. В. п. 5. Сід ноги нарізно, нахил, м'яч вгору. 6. В. п. 7. Сід ноги нарізно, нахил, руки в сторони, м'яч в правій руці. 8. В. п.

30. *В. п. – сід зігнувши ноги, м'яч за головою.* 1. Сід ноги нарізно, нахил, м'яч вгору. 2. Випрямитись, підкинути м'яч. 3. Спіймати м'яч. 4. В. п. 5. Сід ноги нарізно, нахил, покласти м'яч вгору. 6. Упор сидячи ззаду ноги нарізно. 7. Нахил, взяти м'яч. 8. В. п.

31. *В. п. – лежачи на спині, м'яч вгорі.* 1. Сід ноги нарізно, м'яч вперед. 2. Нахил, м'яч покласти на підлогу. 3. Сід ноги нарізно, руки в сторони. 4. Лягти на спину, руки вгору. 5. Сід ноги нарізно, руки в сторони. 6. Нахил, м'яч взяти. 7. Сід ноги нарізно, м'яч вперед. 8. В. п.

32. *В. п. – лежачи на спині, м'яч вгорі.* 1. Сід, м'яч вперед. 2. Нахил, м'яч затиснути між стоп. 3-4. Перекат назад в стійку на лопатках. 5-6. Перекат у попереднє положення, взяти м'яч. 7. Сід, м'яч вперед. 8. В. п.

33. *В. п. – лежачи на животі, м'яч вгорі.* 1. Прогнутись. 2. В. п. 3. Ліву назад, праву руку з м'ячем назад. 4. В. п. 5. Прогнутись. 6. В. п. 7. Праву назад, ліву руку з м'ячем назад. 8. В. п.

34. *В. п. – лежачи на животі, м'яч вгорі.* 1. Ліву назад, прогнутись. 2-3. Тримати. 4. В. п. 5. Праву назад, прогнутись. 6-7. Тримати. 8. В. п.

35. *В. п. – лежачи на животі, м'яч вгорі.* 1. Руки в сторони, м'яч в лівій руці, прогнутись. 2-3. Тримати. 4. В. п. 5. Руки в сторони, м'яч в правій руці, прогнутись. 6-7. Тримати. 8. В. п.

Стрибки

Вправи на 4 рахунки:

1. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Стрибок, м'яч до грудей. 2. Стрибок, м'яч вгору. 3. Стрибок, до грудей. 4. Стрибок, м'яч вниз.

2. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Стрибок вліво, м'яч вправо. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вправо, м'яч вліво. 4. Стрибок у в. п.

3. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Стрибок вліво, дугою вправо м'яч вгору. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вправо, дугою вліво м'яч вгору. 4. Стрибок у в. п.

4. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, м'яч вліво. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно, м'яч вправо. 4. Стрибок у в. п.

5. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, м'яч вперед. 2. Стрибок у о. с., м'яч вгору. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно, м'яч вперед. 4. Стрибок у в. п.

6. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Стрибок в стійку ноги нарізно лівою, ліву руку назад, м'яч вперед. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно правою, праву руку назад, м'яч вперед. 4. Стрибок у в. п.

7. *В. п. – м'яч вперед.* 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, м'яч вгору. 2. Стрибок в о. с., м'яч за голову. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно, м'яч вгору. 4. Стрибок у в. п.

8. *В. п. – м'яч вперед.* 1. Стрибком поворот кругом, підкинути м'яч. 2. Спіймати м'яч. 3. Стрибком поворот кругом направо, підкинути м'яч. 4. Спіймати м'яч.

9. *В. п. – м'яч вперед.* 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в лівій руці. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в правій руці. 4. Стрибок у в. п.

10. *В. п. – руки вперед-до середини долонями догори, м'яч на долонях.* 1-4. Стрибки на двох.

11. *В. п. – руки в сторони, м'яч в лівій руці.* 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, руки назад, м'яч перекласти в праву руку. 2. Стрибок в о. с., руки в сторони. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно, руки назад, м'яч перекласти в ліву руку. 4. Стрибок у в. п.

12. В. п. – руки в сторони, м'яч в лівій руці. 1. Стрибок в стійку ноги нарізно лівою, руки вперед, м'яч перекласти в праву руку. 2. Стрибок в о. с, руки в сторони. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно правою, руки вперед, м'яч перекласти в ліву руку. 4. Стрибок у в. п.

13. В. п. – руки в сторони, м'яч в лівій руці. 1. Стрибок вперед в стійку схресно лівою, руки назад, м'яч перекласти в праву руку. 2. Стрибок назад в о. с., руки в сторони. 3. Стрибок вперед в стійку схресно правою, руки назад, м'яч перекласти в ліву руку. 4. Стрибок назад у в. п.

14. В. п. – м'яч вгорі. 1. Стрибком поворот наліво, м'яч вперед. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибком поворот направо, м'яч вперед. 4. Стрибок у в. п.

15. В. п. – м'яч вгорі. 1. Стрибок вліво, праву руку з м'ячем в сторону. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вправо, ліву руку з м'ячем в сторону. 4. Стрибок у в. п.

16. В. п. – м'яч ззаду. 1. Стрибок на лівій, праву назад зігнуто, торкнутись м'яча. 2. Стрибок на двох. Стрибок на правій, ліву назад зігнуто, торкнутись м'яча. 4. Стрибок на двох.

17. В. п. – м'яч назад. 1. Стрибок на лівій, руки вперед, м'яч в правій руці. 2. Стрибок на двох, в. п. 3. Стрибок на правій, руки вперед, м'яч в лівій руці. 4. Стрибок на двох, в. п.

18. В. п. – м'яч перед грудьми. 1. Стрибок вліво в стійку ноги нарізно лівою, м'яч вперед. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вправо в стійку ноги нарізно правою, м'яч вперед. 4. Стрибок у в. п.

19. В. п. – м'яч перед грудьми. 1. Стрибок назад, руки вперед, м'яч в лівій руці. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок назад, руки вперед, м'яч в правій руці. 4. Стрибок у в. п.

20. В. п. – м'яч перед грудьми. 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, м'яч вперед. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно, м'яч вгору. 4. Стрибок у в. п.

21. В. п. – м'яч за головою. 1. Стрибок в стійку на лівій, праву в сторону на носок, м'яч вгору. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок в стійку на правій, ліву в сторону на носок, руки вгору. 4. Стрибок у в. п.

22. В. п. – м'яч за головою. 1. Стрибок в стійку ноги нарізно лівою, руки вгору, м'яч в правій руці. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно правою, руки вгору, м'яч в лівій руці. 4. Стрибок у в. п.

23. В. п. – руки на поясі, м'яч на підлозі. 1. Стрибок через м'яч. 2. Стрибком поворот кругом. 3-4. Те саме.

24. В. п. – руки на поясі, м'яч на підлозі. 1. Стрибок через м'яч з поворотом наліво. 2. Стрибком поворот наліво. 3. Стрибок через м'яч з поворотом направо. 4. Стрибком поворот направо.

25. В. п. – руки на поясі, м'яч на підлозі. 1. Стрибок через м'яч. 2. Стрибком поворот кругом. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно. 4. Стрибок у в. п.

26. В. п. – руки на поясі, м'яч на підлозі. 1. Стрибок через м'яч. 2. Стрибок на двох. 3-4. Стрибками поворот кругом.

27. В. п. – руки на поясі, м'яч на підлозі. 1. Стрибок вперед-вліво з поворотом направо. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вперед-вправо з поворотом наліво. 4. Стрибок у в. п.

- 28.** *В. п. – руки на поясі, м'яч на підлозі.* 1. Стрибок вперед-вліво. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вперед-вправо. 4. Стрибок у в. п.
- 29.** *В. п. – руки на поясі, м'яч на підлозі.* 1. Стрибок вперед в стійку ноги нарізно над м'ячем. 2. Стрибок вперед в о. с. 3-4. Стрибками поворот кругом.
- 30.** *В. п. – руки на поясі, м'яч на підлозі.* 1. Стрибок вперед-вліво на праву. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вперед-вправо на ліву. 4. Стрибок у в. п.
- 31.** *В. п. – руки на поясі, м'яч на підлозі.* 1. Стрибок через м'яч в стійку ноги нарізно, руки в сторони. 2. Стрибком поворот кругом в о. с., руки на пояс. 3. Стрибок через м'яч в стійку ноги нарізно, дугами назовні руки вгору. 4. Стрибком поворот кругом в о. с., руки на пояс.
- 32.** *В. п. – руки на поясі, м'яч на підлозі ліворуч.* 1. Стрибок вліво в стійку ноги нарізно правою над м'ячем. 2. Стрибок вліво в о. с. 3. Стрибок вправо в стійку ноги нарізно лівою над м'ячем. 4. Стрибок вправо в о. с.
- 33.** *В. п. – руки на поясі, м'яч на підлозі праворуч.* 1. Стрибок на двох. 2. Стрибок через м'яч. 3. Стрибок на двох. 4. Стрибок через м'яч.
- 34.** *В. п. – руки на поясі, м'яч на підлозі праворуч.* 1. Стрибок через м'яч на праву. 2. Стрибок через м'яч на ліву. 3-4. Два стрибки на двох.
- 35.** *В. п. – руки на поясі, м'яч на підлозі праворуч.* 1. Стрибок через м'яч на праву. 2. Стрибок на двох. 3. Стрибок через м'яч на ліву. 4. Стрибок на двох.
- 36.** *В. п. – руки на поясі, м'яч на підлозі ззаду.* 1. Стрибок назад-вліво. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок назад-вправо. 4. Стрибок у в. п.
- 37.** *В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в лівій руці.* 1. Стрибок в о. с., руки вгору, м'яч перекласти в праву руку. 2. Стрибок в стійку ноги нарізно, руки в сторони. 3. Стрибок в о. с., руки вгору, м'яч перекласти в ліву руку. 4. Стрибок у в. п.
- 38.** *В. п. – стійка ноги нарізно над м'ячем, руки на поясі.* 1. Стрибок вперед в о. с. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок назад в о. с. 4. Стрибок у в. п.
- 39.** *В. п. – стійка ноги нарізно лівою, руки в сторони, м'яч в лівій руці.* 1. Стрибком зміна положень ніг, руки вперед, м'яч перекласти в праву руку. 2. Стрибком зміна положень ніг, руки в сторони. 3-4. Те саме, м'яч перекласти в ліву руку.
- 40.** *В. п. – стійка ноги нарізно лівою, руки в сторони, м'яч в лівій руці.* 1. Стрибок в о. с., руки вгору, м'яч перекласти в праву руку. 2. Стрибок в стійку ноги нарізно правою, руки в сторони. 3. Стрибок в о. с., руки вгору, м'яч перекласти в ліву руку. 4. Стрибок у в. п.
- 41.** *В. п. – стійка ноги нарізно лівою над м'ячем, руки на поясі.* 1-4. Стрибки зі зміною положень ніг.
- 42.** *В. п. – стійка на лівій, м'яч затиснути під коліном правої, руки на поясі.* 1-4. Стрибки на лівій.
- 43.** *В. п. – м'яч затиснути стопами (колінами), руки на поясі.* 1-4. Стрибки на двох.
- 44.** *В. п. – м'яч затиснути стопами (колінами), руки на поясі.* 1. Стрибок вперед. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок назад. 4. Стрибок у в. п.

45. *В. п. – м'яч затиснути стопами (колінами), руки на поясі.* 1. Стрибок поворот кругом. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок поворот кругом направо. 4. Стрибок у в. п.

46. *В. п. – м'яч затиснути стопами (колінами), руки на поясі.* 1. Стрибок вліво. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вправо. 4. Стрибок у в. п.

47. *В. п. – м'яч затиснути стопами (колінами), руки на поясі.* 1. Стрибок поворот направо. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок поворот наліво. 4. Стрибок у в. п.

Вправи на 8 рахунків:

1. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Стрибок в стійку ноги нарізно. 2. Стрибок в стійку схресно правою, м'яч вперед. 3. Стрибок поворот кругом, руки в сторони, м'яч в правій руці. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок в стійку ноги нарізно. 6. Стрибок в стійку схресно лівою, м'яч вперед. 7. Стрибок поворот кругом направо, руки в сторони, м'яч в лівій руці. 8. Стрибок у в. п.

2. *В. п. – м'яч внизу.* 1-3. Стрибки на двох. 4. Стрибок, зігнути ноги назад, м'яч вперед. 5-7. Стрибки на двох. 8. Стрибок, зігнути ноги назад, м'яч вгору.

3. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в лівій руці. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в правій руці. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок в стійку ноги нарізно лівою, ліву руку назад, м'яч вперед. 6. Стрибок у в. п. 7. Стрибок в стійку ноги нарізно правою, праву руку назад, м'яч вперед. 4. Стрибок у в. п.

4. *В. п. – м'яч внизу.* 1. Стрибок вліво, м'яч вправо. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вправо, м'яч вліво. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок вперед, м'яч вгору. 6. Стрибок у в. п. 7. Стрибок назад, м'яч вперед. 8. Стрибок у в. п.

5. *В. п. – м'яч в лівій руці.* 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, руки в сторони. 2. Стрибок в стійку схресно лівою, руки вперед, м'яч перекласти в праву руку. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно, руки в сторони. 4. Стрибок в о. с., руки вниз. 5. Стрибок в стійку ноги нарізно, руки в сторони. 6. Стрибок в стійку схресно правою, руки вперед, м'яч перекласти в ліву руку. 7. Стрибок в стійку ноги нарізно, руки в сторони. 8. Стрибок у в. п.

6. *В. п. – руки на поясі, м'яч на підлозі.* 1. Стрибок вперед-вліво. 2. Стрибок вперед-вправо. 3. Стрибок назад-вліво. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок вперед-вправо. 6. Стрибок вперед-вліво. 7. Стрибок назад-вправо. 8. Стрибок у в. п.

7. *В. п. – руки на поясі, м'яч на підлозі.* 1. Стрибок вперед-вліво з поворотом направо. 2. Стрибок через м'яч. 3. Стрибок поворот направо. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок вперед-вправо з поворотом наліво. 6. Стрибок через м'яч. 7. Стрибок поворот наліво. 8. Стрибок у в. п.

8. *В. п. – руки на поясі, м'яч на підлозі.* 1. Стрибок вперед-вліво. 2. Стрибок вперед-вправо поворот кругом. 3. Стрибок вперед-вправо. 4. Стрибок вперед-вліво поворот кругом. 5. Стрибок вперед-вправо. 6. Стрибок вперед-вліво поворот кругом. 7. Стрибок вперед-вліво. 8. Стрибок вперед-вправо поворот кругом.

9. *В. п. – руки на поясі, м'яч на підлозі.* 1. Стрибок вперед-вліво. 2. Стрибок поворот кругом. 3. Стрибок вперед-вліво. 4. Стрибок поворот кругом.

5. Стрибок вперед-вправо. 6. Стрибком поворот кругом. 7. Стрибок вперед-вправо. 8. Стрибком поворот кругом.
- 10.** *В. п. – руки на поясі, м'яч на підлозі.* 1. Стрибок вперед-вліво на праву. 2. Стрибок вперед-вправо на дві. 3. Стрибок назад-вліво на праву. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок вперед-вправо на ліву. 6. Стрибок вперед-вліво на дві. 7. Стрибок назад-вправо на ліву. 8. Стрибок у в. п.
- 11.** *В. п. – руки на поясі, м'яч на підлозі ліворуч.* 1-4. Стрибки на лівій вліво навколо м'яча. 5-8. Стрибки на правій вправо навколо м'яча.
- 12.** *В. п. – руки на поясі, м'яч на підлозі ліворуч.* 1-4. Стрибки навколо м'яча. 5-8. Стрибки в іншому напрямі.
- 13.** *В. п. – руки на поясі, м'яч на підлозі праворуч.* 1-4. Стрибки на двох. 5-8. Ходьба навколо м'яча.
- 14.** *В. п. – руки на поясі, м'яч на підлозі праворуч.* 1-3. Стрибки на лівій. 4. Стрибок через м'яч на дві. 5-7. Стрибки на правій. 8. Стрибок через м'яч на дві.
- 15.** *В. п. – руки на поясі, м'яч на підлозі праворуч.* 1-3. Три стрибки на двох. 4. Стрибок через м'яч. 5-7. Три стрибки на двох. 8. Стрибок через м'яч.
- 16.** *В. п. – руки на поясі, м'яч затиснути стопами (колінами).* 1-4. Стрибками поворот на 360° наліво. 5-8. Стрибками поворот на 360° направо.
- 17.** *В. п. – руки на поясі, м'яч затиснути стопами (колінами).* 1-4. Чотири стрибки вліво. 5-8. Чотири стрибки вправо.
- 18.** *В. п. – руки на поясі, м'яч затиснути стопами (колінами).* 1-4. Чотири стрибки вперед. 5-8. Чотири стрибки назад.
- 19.** *В. п. – руки на поясі, м'яч затиснути колінами.* 1-4. Чотири стрибки на лівій. 5-8. Чотири стрибки на правій.
- 20.** *В. п. – руки на поясі, м'яч затиснути колінами.* 1-2. Два стрибки вліво. 3-4. Два стрибки вперед. 5-6. Два стрибки вправо. 7-8. Два стрибки назад.
- 21.** *В. п. – руки на поясі, м'яч на підлозі.* 1. Стрибок вперед-вліво. 2. Стрибок вправо в стійку ноги нарізно над м'ячем. 3. Стрибок у попереднє положення. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок вперед-вправо. 6. Стрибок вліво в стійку ноги нарізно над м'ячем. 7. Стрибок у попереднє положення. 8. Стрибок у в. п.
- 22.** *В. п. – руки на поясі, м'яч на підлозі.* 1. Стрибок вперед в стійку ноги нарізно над м'ячем. 2. Стрибок вправо в о. с. 3. Стрибок вліво в стійку ноги нарізно над м'ячем. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок вперед в стійку ноги нарізно над м'ячем. 2. Стрибок вліво в о. с. 3. Стрибок вправо в стійку ноги нарізно над м'ячем. 8. Стрибок у в. п.
- 23.** *В. п. – руки на поясі, м'яч на підлозі.* 1. Стрибок вперед в стійку ноги нарізно над м'ячем. 2. Стрибок вперед в о. с. 3. Стрибком поворот кругом. 4. Стрибок в стійку ноги нарізно, руки в сторони. 5. Стрибок в о. с., руки на пояс. 6. Стрибок вперед в стійку ноги нарізно над м'ячем. 7. Стрибок вперед в о. с. 8. Стрибком поворот кругом.
- 24.** *В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в лівій руці.* 1. Стрибок в о. с., руки вперед, м'яч перекласти в праву руку. 2. Стрибок у в. п., м'яч в правій руці. 3. Стрибок в о. с., руки назад, м'яч перекласти в ліву руку. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок в стійку схресно правою, руки вгору, м'яч перекласти в праву руку.

6. Стрибок у в. п., м'яч в правій руці. 7. Стрибок в стійку схресно лівою, руки вгору, м'яч перекинути в ліву руку. 8. Стрибок у в. п.

Вправи з м'ячем в парах

Вправи на 4 рахунки:

1. *В. п. – стоячи обличчям один до одного, м'яч внизу.* 1. Випад вліво, м'яч вправо. 2. В. п. 3. Випад вправо, м'яч вліво.

2. *В. п. – стоячи обличчям один до одного, м'яч внизу.* 1. Стрибок вліво, м'яч вправо. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вправо, м'яч вліво. 4. Стрибок у в. п.

3. *В. п. – стоячи обличчям один до одного, м'яч внизу.* 1. Стрибок назад, м'яч вперед. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок назад у стійку ноги нарізно, м'яч вперед. 4. Стрибок у в. п.

4. *В. п. – стоячи обличчям один до одного, м'яч на підлозі, руки на поясі.* 1. Стрибок вперед-вліво. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вперед-вправо. 4. Стрибок у в. п.

5. *В. п. – стоячи обличчям один до одного на відстані двох кроків, м'яч у першого внизу.* 1. Крок лівою, руки вперед, м'яч передати другому. 2. В. п. 3. Крок правою, руки вперед, м'яч передати першому. 4. В. п.

6. *В. п. – стоячи обличчям один до одного на відстані трьох кроків, м'яч у першого внизу.* 1. Нахил, руки вперед. 2. Випрямляючись, перший перекидає м'яч другому, другий ловить м'яч. 3-4. Те саме помінявшись ролями.

7. *В. п. – стоячи обличчям один до одного на відстані трьох кроків, м'яч у першого внизу.* 1. Стрибок вперед, руки вперед, м'яч передати другому. 2. Стрибок назад, руки вниз. 3. Стрибок вперед, руки вперед, м'яч передати першому. 4. Стрибок у в. п.

8. *В. п. – стоячи обличчям один до одного на відстані трьох кроків, м'яч у першого внизу.* 1. Присід: перший прокочує м'яч другому, а другий ловить його. 2. Встати. 3-4. Те саме помінявшись ролями.

9. *В. п. – стоячи обличчям один до одного на відстані трьох кроків, м'яч у першого внизу.* 1. Випад лівою, руки вперед, м'яч передати другому. 2. В. п. 3. Випад правою, м'яч передати першому. 4. В. п.

10. *В. п. – стоячи обличчям один до одного на відстані 4-5 м, перший нахил вперед, м'яч вперед.* 1. Перший, випрямляючись, перекидає м'яч другому, другий ловить м'яч. 2. Другий – нахил вперед, м'яч вперед. 3. Другий, випрямляючись м'яч перекидає першому, перший ловить м'яч. 4. Перший – нахил вперед, м'яч вперед.

11. *В. п. – стоячи спиною один до одного, м'яч у першого внизу.* 1. Ліву в сторону на носок, руки вгору, м'яч передати другому. 2. В. п., м'яч у другого внизу. 3. Праву в сторону на носок, руки вгору, м'яч передати першому. 4. В. п.

12. *В. п. – стоячи спиною один до одного, м'яч у першого внизу.* 1. Перший випад вліво, другий випад вправо, руки вгору, м'яч передати другому вгорі. 2. В. п. 3-4. Те саме в інших напрямках, помінявшись ролями.

13. *В. п. – стоячи спиною один до одного на відстані кроку, м'яч у першого внизу.* 1. Перший – поворот тулуба наліво, другий – поворот тулуба направо,

руки вперед, м'яч передати другому. 2. В. п. 3-4. Перший – поворот тулуба направо, другий – поворот тулуба наліво, руки вперед, м'яч передати першому.

14. *В. п. – стоячи спиною один до одного на відстані кроку, м'яч у першого внизу.* 1. Стрибок: перший – поворот наліво, другий – поворот направо, руки вперед, м'яч передати другому. 2. Стрибок у в. п., м'яч у другого внизу. 3. Стрибок: перший – поворот направо, другий – поворот наліво, руки вперед, м'яч передати першому. 4. Стрибок у в. п.

15. *В. п. – стоячи спиною один до одного на відстані півтора кроки, м'яч у першого внизу.* 1. Нахил назад, руки вгору, м'яч передати другому. 2. Випрямитись, руки вниз. 3. Нахил назад, руки вгору, м'яч передати першому. 4. В. п.

16. *В. п. – стоячи спиною один до одного на відстані кроку, м'яч у першого вгорі.* 1. Нахил назад, м'яч передати другому. 2. В. п. 3-4. Те саме, м'яч передати першому.

17. *В. п. – стоячи ноги нарізно обличчям один до одного на відстані двох кроків, м'яч у першого затиснутий стопами.* 1. Перший, виконавши стрибок вгору, ногами підкидає м'яч вперед-вгору, другий ловить м'яч. 2. Другий затискує м'яч між стопами. 3-4. Те саме помінявшись ролями.

18. *В. п. – стоячи ноги нарізно обличчям один до одного на відстані трьох кроків, м'яч у першого внизу.* 1. Нахил, руки вгору, перший передає м'яч другому. 2. В. п., м'яч у другого внизу. 3. Нахил, руки вгору, другий передає м'яч першому. 4. В. п.

19. *В. п. – стоячи ноги нарізно обличчям один до одного на відстані трьох кроків, м'яч у першого внизу.* 1. Перший – пружно нахилиючись, прокочує м'яч другому. 2. Другий – пружно нахилиючись, ловить м'яч. 3-4. Те саме помінявшись ролями.

20. *В. п. – стоячи ноги нарізно обличчям один до одного на відстані трьох кроків, м'яч у першого біля грудей.* 1. Перший перекидає м'яч другому. 2. Другий ловить м'яч. 3-4. Те саме помінявшись ролями.

21. *В. п. – стоячи ноги нарізно обличчям один до одного на відстані трьох кроків, м'яч у першого за головою.* 1. Перший перекидає м'яч другому. 2. Другий ловить м'яч. 3-4. Те саме помінявшись ролями.

22. *В. п. – стоячи ноги нарізно обличчям один до одного на відстані 4-5 м., м'яч у першого внизу.* 1. Перший – нахил, руки вперед. 2. Перший – випрямляючись, перекидає м'яч другому, другий ловить м'яч. 3. Другий – нахил, руки вперед. 4. Другий – випрямляючись перекидає м'яч першому, перший ловить м'яч.

23. *В. п. – стоячи ноги нарізно обличчям один до одного на відстані 4-5 м., м'яч у першого внизу.* 1. Перший, піднімаючись на носки, нахил назад, руки вгору. 2. Енергійно нахилиючись вперед, опуститись на ступні, виконати кидок м'яча другому, другий ловить м'яч. 3-4. Те саме помінявшись ролями.

24. *В. п. – стоячи ноги нарізно обличчям один до одного на відстані 4-5 м., м'яч у першого внизу.* 1. Перший перекидає м'яч другому з відскоком від підлоги. 2. Другий ловить м'яч. 3. Другий перекидає м'яч першому з відскоком від підлоги. 4. Перший ловить м'яч.

25. В. п. – стоячи ноги нарізно обличчям один до одного на відстані 4-5 м., м'яч у першого внизу. 1. Перший перекидає м'яч другому з двома відскоками від підлоги. 2. Другий ловить м'яч. 3. Другий перекидає м'яч першому з двома відскоками від підлоги. 4. Перший ловить м'яч.

26. В. п. – стоячи ноги нарізно обличчям один до одного на відстані 4-5 м., м'яч у першого перед грудьми. 1. Півкроку лівою, перший перекидає м'яч другому. 2. В. п., другий ловить м'яч. 3. Півкроку правою, другий перекидає м'яч першому. 4. В. п., перший ловить м'яч.

27. В. п. – стоячи ноги нарізно обличчям один до одного на відстані 4-5 м., м'яч у першого перед грудьми. 1. Півкроку лівою, перший перекидає м'яч другому на метр вище голови. 2. Другий у стрибку ловить м'яч. 3-4 Те саме помінявшись ролями.

28. В. п. – стоячи ноги нарізно спиною один до одного, руки вгорі, м'яч у першого. 1. Перший, нахилиючись вліво, передає м'яч другому, другий, нахилиючись вправо, бере м'яч. 2. В. п., м'яч у другого. 3. Другий, нахилиючись вліво, передає м'яч першому, перший, нахилиючись вправо, бере м'яч. 4. В. п.

29. В. п. – стоячи ноги нарізно спиною один до одного на відстані кроку, м'яч у першого внизу. 1. Перший, повертаючись наліво, передає м'яч другому, другий повертаючись наліво, бере м'яч. 2. В. п., м'яч у другого внизу. 3. Другий, повертаючись направо, передає м'яч першому, перший, повертаючись направо, бере м'яч. 4. В. п.

30. В. п. – стоячи ноги нарізно спиною один до одного на відстані кроку, м'яч у першого внизу. 1. Нахил, м'яч передати між ніг другому. 2. В. п. 3-4. Те саме помінявшись ролями.

31. В. п. – стоячи ноги нарізно спиною один до одного на відстані трьох кроків, м'яч у першого внизу. 1. Перший, нахилиючись, прокочує м'яч другому, другий, нахилиючись, ловить м'яч. 2. Випрямитись. 3-4. Те саме помінявшись ролями.

32. В. п. – стоячи ноги нарізно спиною один до одного на відстані 3 м., м'яч у першого внизу. 1. Поворот тулуба наліво, перший виконує кидок м'яча другому, другий ловить м'яч. 2. В. п., м'яч у другого внизу. 3. Поворот тулуба направо, другий виконує кидок першому, перший ловить м'яч.

33. В. п. – стоячи один за одним на відстані одного кроку, м'яч у першого внизу. 1. Перший – руки вгору-назад, другий – руки вперед вгору, м'яч передати другому. 2. Поворот кругом у в. п., м'яч у другого внизу. 3-4. Те саме помінявшись ролями.

34. В. п. – стоячи ноги нарізно один за одним на відстані одного кроку, м'яч у першого внизу. 1. Перший – нахил, другий – присід, м'яч між ніг передати другому. 2. В. п. 3. Перший – нахил, другий – присід, м'яч між ніг передати першому. 4. В. п.

35. В. п. – стоячи ноги нарізно один за одним, на відстані одного кроку, м'яч у першого внизу. 1. Перший – поворот тулуба наліво, м'яч вперед-вліво, другий – руки вперед-вліво, передати м'яч другому. 2. В. п. 3. Перший – поворот тулуба направо, руки вперед-вправо, другий – м'яч вперед-вправо, передати м'яч першому. 4. В. п.

36. *В. п. – стоячи ноги нарізно один за одним на відстані 3 м., м'яч у першого вгорі.* 1. Перший – пружно нахилиючись вперед між ногами кидає м'яч другому, другий – ловить м'яч. 2. Поворот кругом, м'яч у другого вгорі. 3-4. Те саме помінявшись ролями.

37. *В. п. – стоячи ноги нарізно лівою (правою) один за одним на відстані 3 м., м'яч у першого перед грудьми.* 1. Перший – згинаючи праву (ліву), нахил назад, виконує кидок м'яча вгору-назад, другий – ловить м'яч. 2. Поворот кругом, м'яч у другого перед грудьми. 3-4. Те саме помінявшись ролями.

38. *В. п. – перший присід, м'яч перед грудьми, другий стоячи обличчям один до одного.* 1. Перший – встаючи, виконує кидок м'яча вперед-вгору, другий ловить м'яч. 2. Другий – присід, м'яч перед грудьми. 3-4. Те саме помінявшись ролями.

39. *В. п. – присід обличчям один до одного на відстані 3 м., м'яч у першого перед грудьми.* 1. Перший – встаючи, виконує кидок м'яча вперед-вгору, другий – встаючи ловить м'яч. 2. Присід. 3-4. Те саме помінявшись ролями.

40. *В. п. – сід обличчям один до одного, руки в сторони, м'яч у першого між стопами.* 1. Перший піднімає м'яч ногами, другий, нахилиючись, руками забирає м'яч. 2. Перший опускає ноги, другий кладе м'яч між стопами. 3-4. Те саме, помінявшись ролями.

41. *В. п. – сід ноги нарізно, обличчям один до одного, на відстані трьох кроків, м'яч у першого внизу.* 1. Перший прокочує м'яч другому. 2. Другий ловить м'яч. 3. Другий прокочує м'яч першому. 4. Перший ловить м'яч.

42. *В. п. – сід ноги нарізно, п'ятами спіратись на п'яти партнера, м'яч у першого перед грудьми.* 1. Нахил, м'яч вперед, передати м'яч другому. 2. В. п., м'яч у другого перед грудьми. 3-4. Те саме помінявшись ролями.

43. *В. п. – сід зігнувши ноги обличчям один до одного на відстані 3-4 кроків, м'яч перед стопами першого.* 1. Перший, штовхаючи ногами м'яч, прокочує його другому, другий – зупиняє м'яч перед своїми стопами. 2. Перший згинає ноги. 3-4. Те саме помінявшись ролями.

44. *В. п. – сід ноги нарізно шиною один до одного, м'яч у першого внизу.* 1. Перший, повертаючись наліво, передає м'яч другому, другий, повертаючись направо, бере м'яч. 2. В. п. 3. Другий, повертаючись наліво, передає м'яч першому, перший, повертаючись направо, бере м'яч. 4. В. п.

45. *В. п. – сід ноги нарізно шиною один до одного на відстані трьох кроків, м'яч у першого внизу.* 1. Лягти на спину, руки вгору, м'яч передати другому. 2. В. п., м'яч у другого внизу. 3. Лягти на спину, руки вгору, м'яч передати першому. 4. В. п.

46. *В. п. – лежачи на спині, ногами один до одного, м'яч у першого біля грудей.* 1. Поштовхом вперед перший перекидає м'яч другому. 2. Другий – ловить м'яч. 3-4. Те саме помінявшись ролями.

47. *В. п. – лежачи на спині головою один до одного, м'яч вперед-вгору.* 1-2. Ноги вперед-вгору, носками торкнутись м'яча. 3-4. В. п.

Вправи на 8 рахунків:

1. *В. п. – стоячи обличчям один до одного на відстані двох кроків, руки в сторони, м'яч у першого в лівій руці.* 1. Руки вперед, м'яч передати другому.

2. Руки в сторони, м'яч у другого в лівій руці. 3. Руки вперед, м'яч передати першому. 4. Руки в сторони, м'яч у першого в правій руці. 5. Руки вперед, м'яч передати другому. 6. Руки в сторони, м'яч у другого в правій руці. 7. Руки вперед, м'яч передати першому. 4. В. п.

2. *В. п. – стоячи спиною один до одного, м'яч у першого внизу.* 1. Ліву вперед на носок, руки вперед. 2. Ліву в сторону на носок, руки вгору, м'яч передати другому. 3. Ліву вперед на носок, руки вперед. 4. В. п. 5-8. Те саме правую, м'яч передати першому.

3. *В. п. – стоячи спиною один до одного на відстані кроку, м'яч у першого внизу.* 1. Нахил, м'яч передати між ніг другому. 2. В. п. 3-4. Те саме, м'яч передати першому. 5. Руки вгору, передати м'яч другому. 6. В. п. 7-8. Те саме, м'яч передати першому.

4. *В. п. – стоячи ноги нарізно спиною один до одного, м'яч у першого внизу.* 1. Руки вгору. 2. Перший, нахилиючись вліво, передає м'яч другому, другий, нахилиючись вправо, бере м'яч. 3. Випрямитись, руки вгору. 4. Руки вниз. 5-8. Те саме в інших напрямках.

5. *В. п. – стоячи ноги нарізно спиною один до одного на відстані кроку, м'яч у першого внизу.* 1. Перший, повертаючи тулуб наліво, передає м'яч другому, другий, повертаючи тулуб направо, бере м'яч. 2. В. п. 3. Другий, повертаючи тулуб направо, передає м'яч першому, перший, повертаючи тулуб направо, бере м'яч. 4. В. п. 5-8. Те саме в інших напрямках.

6. *В. п. – стоячи ноги нарізно один за одним на відстані кроку, м'яч у другого перед грудьми.* 1. Перший – поворот тулуба наліво, другий – передає першому м'яч. 2. Перший – в. п., м'яч перед грудьми. 3. Перший – поворот тулуба наліво, передає м'яч другому. 4. В. п. 5-8. Те саме з поворотом тулуба направо.

7. *В. п. – стоячи ноги нарізно один за одним на відстані 3 м., м'яч у першого вгорі.* 1. Перший – нахил вперед, м'яч вперед. 2. Перший, випрямляючись, виконує кидок м'яча вгору-назад, другий ловить м'яч. 3-4. Поворот кругом. 5-8. Те саме помінявшись ролями.

8. *В. п. – стоячи ноги нарізно один за одним на відстані 3 м., м'яч у другого перед грудьми.* 1. Другий виконує кидок м'яча першому, перший – з поворотом тулуба наліво ловить м'яч. 2. Перший – в. п., м'яч перед грудьми. 3. Перший – поворот тулуба наліво, кидок м'яча другому, другий – ловить м'яч. 4. Перший – в. п. 5-8. Те саме з поворотом тулуба направо.

9. *В. п. – стоячи на колінах обличчям один до одного на відстані 2 кроків, нахил, руки вгору, м'яч у першого.* 1-4. Перший – коло тулубом і передає м'яч другому, другий – пружні нахили. 5-8. Те саме помінявшись ролями.

10. *В. п. – стоячи на колінах обличчям один до одного на відстані 2 кроків, руки за головою, м'яч у першого.* 1. Руки вгору. 2. Сід на п'ятах, нахил, передати м'яч другому. 3. Стійка на колінах, руки вгору. 4. В. п. 5-8. Те саме, передати м'яч другому.

11. *В. п. – стоячи обличчям один до одного, м'яч внизу.* 1. Стрибок вліво, м'яч вправо. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок назад, м'яч вперед. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок вправо, м'яч вліво. 6. Стрибок у в. п. 7. Стрибок назад, м'яч вперед. 8. Стрибок у в. п.

12. *В. п. – стоячи обличчям один до одного, м'яч вгорі.* 1. Стрибок вліво. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок вправо. 6. Стрибок у в. п. 7. Стрибок в стійку ноги нарізно. 8. Стрибок у в. п.

13. *В. п. – стоячи обличчям один до одного на відстані двох кроків, м'яч вперед.* 1. Стрибок вперед-вліво. 2. Стрибок у в. п. 3-4. Два стрибки на двох. 5. Стрибок вперед-вправо. 6. Стрибок у в. п. 7-8. Два стрибки на двох.

14. *В. п. – стоячи обличчям один до одного на відстані двох кроків, м'яч вперед.* 1. Стрибком поворот до лівої межі, зовнішні руки в сторони. 2. Стрибок у в. п. 3-4. Два стрибки на двох. 5. Стрибком поворот до правої межі, зовнішні руки в сторони. 6. Стрибок у в. п. 7-8. Два стрибки на двох.

ПЕРЕЛІК ОСНОВНОЇ ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Білокопитова Ж.А. Гімнастика: краса і здоров'я / Ж.А. Білокопитова Л.М. Мовчан, Н.А. Щербакова. – К.: Здоров'я, 1991. – 104 с.
2. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология / А.Т. Брыкин. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 190.
3. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: [кн. для воспитателя дет. сада] / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – М.: Просвещение, 1990. – 175 с.
4. Вильчковский Э.С. Физическое воспитание дошкольников в семье / Э.С. Вильчковский. – К.: Радянська школа, 1987. – 128 с.
5. Вільчковський Е.С. Заняття з фізичної культури в дитячому садку / Э.С. Вильчковский. – К., 1985. – 224 с.
6. Гимнастика / под ред. Л.П Орлова. – М.: Физкультура и спорт, 1958. – С. 215-216, 271-275, 599-600.
7. Гимнастика / под ред. Л.М. Украина и Л.М. Шлёмина. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 424 с.
8. Гимнастика: [учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений] / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002. – С. 316-317.
9. Гимнастическая терминология: [справ. по курсу «Гимнастика»] / сост. С.А. Александров. Гродно: ГрГУ, 2000. – 43 с.
10. Гімнастика / за заг. ред. А.П. Жалія і В.Д. Палиги. – К.: Вища школа, 1975. – С. 216-218.
11. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки / И.А. Гуревич; под ред. А.Г. Гужаловского. – Мн. Высшая школа, 1976. – 301с.
12. Гусак Ш.З. Общеразвивающие гимнастические упражнения / Ш.З. Гусак. – М. Физкультура и спорт, 1959. – 168 с.
13. Ковальчук Н.М. Загальнорозвивальні вправи та їх конструювання: [навч. посіб. для студ. вищих навч. закл.] / Н.М. Ковальчук, В.І. Санюк. – Луцьк: РВВ „Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі України, 2007. – 104 с.
14. Коркин В.П. Гимнастика и акробатика в семье / В.П. Коркин. – Мн.: Польша, 1986. – 96 с.

15. Малець В.І. Гімнастична термінологія: [навч. посіб.] / В.І. Малець, М.М. Желізний, Г.І. Харченко, В.В. Черняков. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – 68с.
16. Мачинский В.И. Физическая культура в режиме дня / В.И. Мачинский. – М.: Фізкультура и спорт, 1960. – 344 с.
17. Методика преподавания гимнастики в школе: [учеб. для студ. высш. учеб. заведений] / П.К. Петров. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
18. Рубцов А.Т. Группы здоровья / А.Т. Рубцов. – М.: Фізкультура и спорт, 1984. – 191 с.
19. Семёнов Л. Советы тренерам / Л Семёнов. – М.: Фізкультура и спорт, 1964. – 136 с.
20. Смоленский В.М. Ваш стадион всегда рядом / В.М. Смоленский. М.: Фізкультура и спорт, 1968. – 128 с.
21. Утренняя гимнастика под музыку: [пособие для воспитателя и муз. руководителя дет. сада / сост. Е.П. Иова, А.Я. Иоффе, О.Д. Головничер]. – М.: Просвещение, 1984. – 176 с.
22. Юный гимнаст / под ред. А.М. Шлёмина. – М.: Фізкультура и спорт, 1973. – 376 с.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ З М'ЯЧЕМ	4
ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ З М'ЯЧЕМ	11
Вправи для м'язів плечового поясу та рук	11
Вправи для м'язів спини та живота	16
Вправи для м'язів ніг	20
Вправи в упорах, сідах, лежачи	25
Вправи загального впливу	31
Стрибки	37
Вправи з м'ячем в парах	42
ПЕРЕЛІК ОСНОВНОЇ ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	48

Для нотаток

ЧЕРНЯКОВ

Володимир Володимирович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
гімнастики, хореографії і плавання

ЖЕЛІЗНИЙ

Максим Миколайович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
гімнастики, хореографії і плавання

**ЗБІРНИК ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ
З М'ЯЧЕМ**

Довідник до курсу «Гімнастика та методика її
викладання» для студентів педагогічних вузів
спеціальності 7.010201 – фізичне виховання

Технічний редактор *В. Черняков*

Комп'ютерна верстка
та макетування *М. Желізний*

Комп'ютерний набір *В. Черняков*

На фото студентка факультету фізичного виховання
Анастасія Габадзе

