БУ 6, БУ 2

1. ОРУ <https://www.youtube.com/watch?v=8uLfgnjOmQU>

2. Комплекс упражнений с мячом: (выполнять по мере возможности, не нарушая техники безопасности)

<https://www.youtube.com/watch?v=qaFtat-oK4k>

<https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw>

БУ 1

1. ОРУ

Наклоны, вращения, повороты головы Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: круговые движения прямыми руками с большой амплитудой и максимальной скоростью; маховые движения руками в наклоне вперед. Наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, Упражнения для стопы, передней, задней и внутренней поверхности ног. Поднимание на носки; приседания; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем, боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде.

2. Комплекс упражнений с мячом: (выполнять по мере возможности, не нарушая техники безопасности)

- Выполнить низкий дриблинг мяча в пол (10–20 см) двумя руками на месте.

- подбросить вверх – поймать в стойке сверху,

подбросить - поймать в стойке снизу - то же, но поймать на одну руку

- Жонглирование мяча с руки на руку сидя на полу и лежа на спине

- то же, но передача двумя руками сверху.

-из и.п. стоя, перейти в и.п. лежа, выполняя передачу двумя руками сверху - передачи в стену

3. ОФП Комплекс упражнений с резиновыми амортизаторами:

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен на нижней рейке, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рук вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками.