

Комплекс №1

1-я станция. Из упора стоя, согнувшись, с опорой о барьер, покачивание, растягивая плечевые суставы.

2-я станция. Бег с высоким подниманием бедра на отрезке до 30м с максимальной скоростью.

3-я станция. С двух шагов разбега прыжок в шаге с последующим повторением.

4-я станция. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

5-я станция. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8-10м, метание теннисного мяча в цель (на дальность отскока).

6-я станция. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы на отрезке 10-15м.

7-я станция. Бег с высокого старта на скорость по кругу 50м

8-я станция. Стоя в висе, подтягивание на перекладине с предварительным толчком ног.

9-я станция. Прыжки в шаге с ноги на ногу (многоскоки) на отрезке 10-20м.

10-я станция. Ускорение на отрезках 20-30м.

11-я станция. Из низкого приседа передвижение «гусиным» шагом на отрезках 10-15м.

12-я станция. прыжки с двух шагов разбега с доставанием баскетбольного щита;