

Комплекс №1

1. Прыжки в шаге с ноги на ногу .
2. Стоя, ноги на ширине плеч, передача баскетбольного мяча вокруг себя.
3. Переход через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в и.п.
4. Ведение мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем мяча и без него.
5. С высокого старта челночный бег с ускорением .
6. Броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча.
7. Ведение двух мячей одновременно и правой и левой рукой .
8. Из низкого приседа передвижение «гусиным» шагом вперед или по кругу.
9. Бросок мяча по кольцу в прыжке после удара мяча о пол с выполнением двух шагов.
10. Передача двумя руками от груди в стенку.

Комплекс №2

1. Ведение мяча правой (левой) рукой вокруг препятствия.
2. Вращение мяча вокруг туловища на месте или в движении.
3. Стоя лицом к скамейке. Впрыгивание на скамейку и спрыгивание с нее с последующим поворотом на 180°.
4. В парах. Передача мяча одной рукой с отскоком от пола.
5. Упор, сидя на скамейке продольно, мяч зажат ступнями. 1 – согнуть ноги; 2 – сед углом; 3 – согнуть ноги; 4 – и.п.
6. Бросок мяча по кольцу после ведения и двух шагов.
7. Стоя ноги врозь. Передача мяча из руки в руку вокруг туловища, по восьмерке между ног.
8. Упор, лежа на скамейке, руки на снаряде. 1 – сгибая руки, мах левой ногой назад; 2 – и. п.; 3–4 – то же правой ногой.
9. Стоя на полу. Бросок мяча из-за спины через голову и ловля его перед собой.
10. Стоя на полу. Прыжки со скакалкой.