**Комплекс упражнений, формирующих ловкость**

**Ловкость — это способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в изменённых условиях.**

**1. И. п. основная стойка.**  
Выполняйте в ходьбе хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг. 0,5 круга

**2. И. п. основная стойка.**  
В ходьбе на каждый шаг выполняйте симметричные движения руками: вперёд, в стороны, вверх, вниз, назад. 0,5 круга

**3. И. п. основная стойка.**  
Выполняйте с правой руки на 16 счётов поочерёдное передвижение рук на пояс, плечи, вверх, два хлопка с последующим возвращением обратно с двумя хлопками о бёдра.

**4. И. п. упор присев.**  
Выполняйте прыжок-падение вперёд на руки с отведением правой (левой) ноги вверх-назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Затем вернитесь в и. п. 6 раз на каждую ногу

**5. И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди.**  
Подбрасывайте и ловите мяч двумя руками. 10 раз

**6. И. п. лёжа на животе, мяч в одной руке.**  
Перебрасывайте мяч верхом из руки в руку. 15 раз  
  
**7. И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди.**  
Подбрасывайте мяч вверх с последующим хлопком ладонями о пол. 15 раз

**8. И. п. стоя в основной стойке, мяч в одной руке.**  
Подбрасывайте мяч вверх из-под левой или правой ноги одной рукой и ловите его другой. 10 раз

**9.И. п. то же.**  
Подбрасывайте мяч из-за спины одной рукой, а впереди ловите другой. 6 раз на каждую руку

**10. И. п. стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в одной руке.**  
С максимальной скоростью перебрасывайте мяч из руки в руку перед собой.

**11. И. п. стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках.**  
Подбросьте мяч вверх, присядьте, коснитесь руками пола, встаньте с поворотом на 180 и поймайте мяч. 6 раз в каждую сторону

**12. И. п. стоя на расстоянии 3 метров от стены, мяч внизу в обеих руках.**  
Сделайте бросок в стену снизу, от груди, сверху. 12 раз

**13. То же, но в положении стоя на коленях.**

**14. То же, но в положении сидя на полу.**

**15. И. п. лёжа на спине, прямые ноги упираются в стену, мяч в обеих руках.**  
Приподнимаясь делайте броски в стену, а затем ловя мяч возвращайтесь в и. п. 6 раз

**16. И. п. то же, но мяч в одной руке, и ловить мяч нужно другой рукой.**

**17. И. п. стоя, ноги врозь, мяч в правой руке, корпус наклонён вперёд.**  
Передавайте мяч восьмёркой между ног. 8 кругов

**18. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу в руках.**  
Бросайте и ловите мяч, подбрасывая вверх с поворотом на 180\*. 10 раз

**19. И. п. стоя ноги на ширине плеч, мяч в руках на уровне пояса.**  
Вращайте мяч вокруг себя в правую и левую стороны. 6 кругов

**20. И. п. то же.**  
Вращайте мяч вокруг себя, а также под приподнятой ногой на месте и в движении вперёд и назад. 6 кругов

**21. И. п. основная стойка, мяч в руках.**  
Выполните ведение мяча поочерёдно меняя руки. 30 ударов мяча

**22. И. п. основная стойка, мяч в ногах.**  
Выполните максимальное набивание мяча каждой ногой.

**23. И. п. основная стойка, мяч зажат между ног.**  
Выполните прыжок, согнув ноги и перебросив мяч через себя. 4 раза