**Комплекс упражнений по волейболу**

**Упражнения  для кистей рук.**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки перед собой.

На счет 1-4 сжимание и разжимание кистей рук.

И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, кисти сжаты в кулак.

Круговые вращения в лучезапястныx суставаx. 1-4 – вперед, затем в обратную сторону.

И. П.: ноги на ширине плеч, локти прижаты к туловищу.

Растирание  связок кистей рук.

И. П.: ноги на ширине плеч, кисти рук в «замок».

Круговые вращения лучезапястными суставами слева  направо и наоборот.

**Упражнения  для плечевого пояса.**

И. П.: ноги на ширине плеч, правая рука – прямая вверху, левая – внизу.

На счет 1-2 –  рывки прямыми руками, 3-4 – смена  положения рук.

И. П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью.

На счет 1-2 рывки  согнутыми руками, 3-4 – прямыми.

И. П.: ноги на ширине плеч, руки к плечам.

На счет 1-2 круговые вращения вперед, 3-4 – в обратную сторону.

И. П.: ноги на ширине плеч, левая рука на правом плече.

На счет 1-4 –  круговые вращения правой рукой вперед, то же – в обратную сторону. Затем  выполнить упражнение для левой  руки.

**Упражнения  для туловища.**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

На счет 1 –  руки вверх, 2-3 – пружинящие наклоны  вперед, пальцами                                                коснуться пола, 4 – вернуться в И. П..

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

На счет 1-2 – наклон влево, правая рука вверх, 3-4 – выполнить в другую сторону.

И. П.; ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Круговые вращения туловища на счет 1-4 – слева направо, затем в другую сторону.

И. П.: ноги шире плеч, туловище вперед, руки в стороны.

Повороты туловища – «мельница».

**Упражнения  для нижних конечностей.**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

На счет 1 –  руки вверх, 2 – наклон вперед, пальцами коснуться пола, 3 – присесть, руки вперед, 4 – вернуться в И. П..

И. П.: ноги шире плеч, присесть на правую ногу, левая прямая – в сторону.

На счет 1-2 –  приседания на правой ноге, 3-4 – на левой.

И. П.: правая нога согнута в колене, левая – сзади прямая на носке.

Пружинящие  приседания со сменой положения ног. На счет 1-2 – на правой, 3-4 – на левой.

И. П.: ноги на ширине ступни, руки опущены.

Приседания  на счет 1-2 с круговым движением рук.

**Упражнения  на гибкость.**

И. П.: сидя на полу, руки в упоре сзади.

На счет 1-3 –  наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, 4 – вернуться в И. П..

И. П.: сидя на полу, правая нога согнута в колене, левая прямая(«барьерный шаг»).

На счет 1-3 –  наклон к левой, 4 – вернуться  в И. П.. То же – в другую сторону.

И. П.: сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях шире плеч.

            На счет 1-2 – коснуться правым коленом пола, 3-4 – левым.

И. П.: лежа на полу, руки вдоль туловища.

На счет 1 –  поднять прямые ноги, коснуться носками  пола за головой, 2-3 – опустить ноги, поднять туловище, наклониться и коснуться пальцами рук носков ног, 4 – вернуться в И. П..

**Все упражнения выполняются  на 16 счетов в каждую сторону.**