**Общеразвивающие упражнения  
с волейбольными мячами**

 И. п. — ученики стоят у парты лицом к соседу.  
1. Имитация броска от груди. Слегка приседая, согнуть руки к груди. Разгибая ноги, выпрямить руки вперед-вверх. Согнуть руки к груди. Опустить руки вниз (расслабить мышцы).  
2. Имитация подскоков мяча. Слегка приседая, три прыжка на месте, вернуться в и. п.  
3. Имитация поиска укатившегося мяча. Наклониться вперед-влево, выпрямиться. Наклониться вперед-вправо, вернуться в и. п.  
4. Мяч не найден, имитация удивления. Поднять согнутые руки вверх — в стороны. Опустить быстро руки вниз (расслабить мышцы).  
5. Мяч лежит на полу. Наклониться, взять мяч в руки, подбросить, поймать и, нагнувшись, положить на пол.  
6. Перебрасывание мяча друг другу. Расчет на первый-второй, размыкание, рука вытянута, поворот друг к другу, броски мяча.  
      Упражнения можно выполнять и с речитативом. Первое упражнение сопровождается словами: «Мы бросали мяч друг дружке», второе упражнение — «Мячик прыгал, как лягушка», третье упражнение — «А потом исчез куда-то», четвертое упражнение — «Не нашли его ребята», пятое упражнение — «Так-так», шестое упражнение — «Так возьми его себе». Комплекс повторяется 3—4 раза.

Комплекс скоростно-силовых упражнений.

Упражнения выполняют в течении 30 секунд на количество раз.

Инвентарь: набивной мяч массой 1 кг, скакалка.

1. Наклоны. И.п.-ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч в руках;

1-наклониться, не сгибая коленей, коснуться мячом пола;

2-и.п. В зависимости от возраста занимающихся упражнение можно выполнять с мячом 1,2 и 3 кг.

1. Приседания. И.п.-о.с., мяч в согнутых руках перед грудью;

1-присесть, выпрямляя руки;

2-и.п.

1. Выпады. И.п.-положение выпада вперед, мяч в согнутых руках, скакалка, сложенная вдвое, лежит кольцом между ног;

1-прыжком поменять положение ног;

2-и.п. Этот цикл считать 1 раз.

1. Упор присев-упор лежа. И.п.-упор присев, мяч лежит сзади на полу у ног;

1-перенося ноги через мяч, упор лежа;

2-и.п. Считать количество упоров лежа.

1. Ловля мяча И.п.-о.с., мяч в руках;
   1. подбросив мяч вверх, сесть ноги врозь и поймать мяч, сидя на полу;
   2. подбросить мяч сидя и поймать стоя.
2. Поднимание туловища И.п.- лежа на полу на спине, ямч в руках за головой;

1-сесть и, сделав наклон, достать мячом носки ног;

2-и.п. Считать количество наклонов.

7. Прыжки в приседе. И.п.- присед, мяч в согнутых руках перед грудью, скакалка,

сложенная вчетверо, сбоку около ног;

1. прыжок в приседе в сторону через сложенную скакалку;
2. и.п.прыжком. Считать количество прыжков в одну сторону.

8.Отжимания. И.п.-упор лежа мяч лежит на полу между рук, отжаться в и.п. Считать

Количество касаний мяча подборотком.

Упражнения выполняют в парах, со взаимным подсчетом результатов и их записью, в хорошо проветриваемом помещении. Отдых между упражнениями от1 до 3 минут в зависимости от утомляемости.