Волейбол Большаков А.В

**ОРУ ( общеразвиваюшие упражнения)**

И. П.: сидя на полу, руки в упоре сзади.–  наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, – вернуться в И. П..

 И. П.: сидя на полу, правая нога согнута в колене, левая прямая. наклон к левой, вернуться  в И. П.. То же – в другую сторону.

 И. П.: сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях шире плеч.коснуться правым коленом пола, левым.

 И. П.: лежа на полу, руки вдоль туловища.  поднять прямые ноги, коснуться носками  пола за головой, опустить ноги, поднять туловище, наклониться и коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в И. П..

 И. П.: ноги на ширине плеч, кисти рук в «замок».Круговые вращения лучезапястными суставами слева  направо и наоборот.

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

 И. П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. рывки  согнутыми руками,  прямыми.

 И. П.: ноги на ширине плеч, кисти к плечам. круговые вращения вперед и назад

  И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе пружинящие наклоны  вперед

 И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе наклон влево, правая рука вверх, выполнить в другую сторону.

 И. П.; ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловища на счет.

 И. П.: ноги шире плеч, Повороты туловища – «мельница».

 И. П.: ноги в широкой стойке присесть на правую ногу, левая прямая – в сторону приседания на правой ноге, на левой.

 И. П.: правая нога согнута в колене, левая – сзади прямая на носке. Пружинящие  приседания со сменой положения ног на правой, на левой.