***17 августа (понедельник)***

**1.**Правила соревнований по волейболу (читаем официальные правила волейбола в интернете )

**2**.Выполняем комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) как на тренировке –это ваша разминка-составляем сами! (используем любые упражнения-наклоны, повороты, приседания, махи, выпады, круговые движения и т.д. )

**3**.Комплекс специальной физической подготовки (СФП) –выполняете после разминки

-прыжки на скакалке 100 раз по три подхода **( 100x3 раза)**

-отжимание 20 раз по три подхода**( 20 x3 раза)** выполняем между упражнениями

-стоя на четвереньках, махи ногами поочерёдно вверх ( **каждой ногой по 50 раз)**

-лёжа на животе, руки на пояснице -поднимаем плечи и голову вверх **(50 раз)**

-лёжа на животе, руки под поясницей , ноги на полу-подъём прямых ног до угла 90 градусов ( ноги в коленях не сгибать, ноги при опускании пола не касаются -**100 раз)**

**-**лёжа на полу, поднимаем таз вверх **(50 раз)**

**-**лёжа на полу, ноги прямые на весу, выполняем упражнение «ножницы» (ноги прямые, пола не касаются **100 раз**)

-лёжа на полу, руки прямые за головой-касаемся ногами пола за головой ( руки, ноги не сгибать-**20 раз)**

**-**лёжа на полу ,ноги под креслом или диваном , подъём туловища (руки за головой в замке **30 раз по два подхода**)

-упражнение на растяжку (самостоятельно **1 минута**)

-релаксация в свободной форме(отдых, расслабление **1 минута)**

- упражнение «планка» **( 5 минут )**

В течении дня бег на улице 15 минут в среднем темпе без остановки, либо езда на велосипеде в течении 30 минут (развиваем выносливость)

**Всем хорошей тренировки!**