**Комплекс упражнений для обучающихся в секции «Спортивные и подвижные игры №2», для самостоятельных занятий в домашних условиях.**

1. Игрок выполняет передачу одну за другой над собой. Высота передачи средняя 1.5 – 2 метра над собой. Во время выполнения упражнения надо стремится, чтобы игрок не допускал много передвижений. Это является показателем правильного выполнения. Выполнять 15 – 20 раз.
2. Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая касание плечей обеими руками между передачами. При этом передача должна быть не высокой. Выполнять 3 подхода по 8 раз.
3. Игрок двигается вперед при движении он подбрасывает мяч вверх – вперед над собой. Выполнять 1 минуту 3 подхода с интервалом отдыха 2 минуты.
4. Игрок лежит на спине, ноги согнутые в коленях. Игрок подбрасывает мяч вверх и ловит его. Выполнять 20 – 25 раз, 2 подхода.
5. Игрок выполняет две передачи: первую передачу выполняет в направлении стены, вторую над собой после отскока мяча от стены. Выполнять 15 раз.
6. Игрок стоит в стойке для отжимания, мяч находится зажатым между ступнями, отталкиваясь ногами прижать их к груди и выполнить упор присев и обратно в упор лежа. При выполнении мяч не должен выскочить из ног. Выполнять 2 подхода по 10 раз, с интервалом отдыха 2 минуты.
7. Игрок стоит ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны, мяч находится в одной из рук. Выполнять перебрасывание мяча из одной руки в другую. Выполнить 2 подхода по 15 раз.
8. Выполнить пресс за 30 секунд.

**Тренер – преподаватель**: Кормилин А.В.

**Расписание занятий**: вторник, среда, пятница.