Методическая разработка комплекса упражнений

в МАОУ «СОШ № 2» п. Новоорск

урок по физической культуре в 10 классе

*Учитель физической культуры:*

*Воронцов Артем Сергеевич*

**Примерный комплекс упражнений разминки, используемых на уроках волейбола в 10 классах.**

1. Легкий бег с ведением волейбольного мяча из руки в руку (ведение выполнять фалангами пальцев) по правой боковой линии лицом вперед, по левой боковой линии спиной вперед, по лицевым правым и левым боком приставными шагами.

2. Прокатывание мяча по периметру зала (прокатывая мяч из одной руки в другую). Эти же упражнения используем и для совершенствования стоек и перемещений.

3. Ходьба на носках, мяч вверх, смотреть на мяч.

4. Ходьба на пятках, мяч за спиной на пояснице, плечи расправлены.

5. Ходьба на внешнем своде стопы, мяч за головой.

6. Упражнение «Руль». Ходьба на внутреннем своде стопы, надавливая мячом на пальцы то левой, то правой руки, мяч перед собой.

7. Подбрасывание и ловля мяча, одновременно выполняя хлопки в ладоши. 15

8. Из исходного положения – мяч впереди на животе – рывки руками. 1-3 – вверх, назад; 4 – и.п.

9. Перекладывание мяча из руки в руку за спиной.

10.Наклоны. Мячом тянутся сначала за правую ногу, затем за левую, вперед, под ногами назад (кистями одновременно с рывками прижимать мяч к полу).

11.Махи ногами, во время маха выполнять удар мячом в пол под ногой.

12.Приседание. Перед приседом подбросить мяч вверх и приседать одновременно с ловлей мяча на вытянутые вперед руки.

13.Упражнение «Крокодил». Из и.п. ноги шире ширины плеч, наклон и легкое прокатывание мяча вперед, двигаясь на кистях, не отрывая от пола ноги. «Догнать» мяч и катить его назад, принимая исходное положение.

14.В упоре лежа перекатывание мяча из руки в руку.

15. Прыжки, выполнять после подброса мяча вверх, ловить в прыжке над головой.

**Упражнения для изучения (отработки) верхнего приема и верхней передачи:**

1. Кистями обхватить мяч, лежащий на полу, руки повторяют форму мяча. Поднять мяч над головой в высокой стойке, сымитировать верхнюю передачу не выпуская мяча из рук.

2. Тоже, но сделать без мяча.

3. Подбрасывание – ловля мяча над собой, выполняя верхний прием.

4. То же, но во время ловли мяча выполнить небольшой прыжок вверх.

5. Подбрасывание мяча вверх и прием его над собой после отскока от пола в средней стойке.

6. Сделать 20 передач в пол в средней стойке.

7. Передачи мяча в стену, едва выпуская его из рук.

**Упражнения для изучения (отработки) нижнего приема мяча:**

1. Броски и ловля мяча от стены, при этом мяч должен ударяться в стену ниже головы ученика.

2. То же, но выполнять в парах, перебрасывая мячи друг другу с отскоком от стены под углом.

3. То же, но выполняет один ученик двумя мячами (кидает мячи поочередно, при этом они сначала ударяются о стену, затем в пол). Когда это упражнение будет освоено, можно попробовать выполнить его без отскока от пола.

4. Броски и ловля мячей под натянутой волейбольной сеткой в парах. Это упражнение в дальнейшем можно выполнять, используя нижнюю передачу.

5. Выполнение нижней передачи над собой после отскока мяча от пола.

**Упражнения для изучения (отработки) подачи мяча:**

1. Имитация подачи.

2. Набрасывание и ловля мяча.

3. Ударное движение по неподвижному мячу.

4. Подачи партнеру.

5. Подачи партнеру через сетку с небольшого расстояния.

6. Подачи в стену в определенную зону.

7. Имитация подачи со жгутом у гимнастической стенки.

8. Выполнение подачи кулаком (предплечье супинировано).

9. Имитация подачи, выполняя удар по подвешенному к баскетбольному щиту гимнастическому мату (для прямой верхней подачи).

10. То же, выполняя в прыжке (для подачи в прыжке).