**Упражнения и подвижные игры, используемые для развития физических качеств.**

*Для развития быстроты:*

1. Подвижные игры «Догони мяч» и «Поймай мяч» (приложение).
2. Различные виды челночного бега. Длина одного отрезка может колебаться от 3-х до 10-и метров, общая длина отрезков не превышает 30-и метров, количество серий – 2-3.
3. Различные виды эстафет с элементами волейбола.

*Для развития прыгучести:*

1. Прыжки боком через скамейку.
2. Перепрыгивание через скамейку из и.п. стоя боком левая нога на скамейке, правая на полу, 1-2 –поменять ноги, 3-4 – и.п.
3. Для более подготовленных: из и.п. скамейка между ног, 1 – выполнить прыжок и сделать касание или хлопок стопами над скамейкой, 2 – и.п.
4. Скамейка вдоль сетки в 50 см от нее, с небольшого разбега перепрыгнуть ее на двух ногах и вторым прыжком постараться рукой достать до верхнего края сетки.

Это упражнение используется в дальнейшем для обучения разбегу и прыжку при нападающем ударе.

1. Гимнастический мат подвешен к баскетбольному щиту, прыжки и хлопки ладонью максимально высокой точке.

Это упражнение в дальнейшем можно использовать для обучения нападающему удару и подаче в прыжке.

1. Прохождение прыжковой полосы препятствий (количество препятствий

5-6). Полоса состоит из выше описанных упражнений.

*Для развития гибкости рук и плечевого пояса:*

1. Из и.п. - правая рука вверх, левой захватить за пальцы кисть правой и сделать пружинистые движения вниз - назад, то же сделать другой рукой.
2. И.п. - левая рука за головой, правой взять ее за локоть и потянуть пружинистыми движениями дальше за голову, то же другой рукой.
3. И.п. - левая рука за головой, предплечье опущено вдоль позвоночника. Правой рукой надавить на локоть и постараться опустить кисть левой руки как можно ниже. То же сделать другой рукой.
4. Локтевым сгибом правой руки захватить левую и пружинистыми движениями постараться максимально близко прижать левую руку к груди. То же сделать другой рукой.
5. Сцепить кисти рук за спиной (сначала правая рука сверху, левая снизу, потом наоборот).
6. И.п.- упор сзади, ноги согнуты, сделать покачивания корпусом вперед на ноги, стараясь максимально выпрямить руки назад.
7. Захватить левой рукой на уровне плеча рейку гимнастической стенки и пружинистыми движениями выполнять повороты вправо, то же другой рукой.

**Примерный комплекс упражнений разминки, используемых на уроках волейбола в 5 – 7-ых классах в МОУ СОШ №2 г. Пошехонье**:

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.

1. Ходьба на носках, мяч вверх, смотреть на мяч.
2. Ходьба на пятках, мяч за спиной на пояснице, плечи расправлены.
3. Ходьба на внешнем своде стопы, мяч за головой.
4. Упражнение «Руль». Ходьба на внутреннем своде стопы, надавливая мячом на пальцы то левой, то правой руки, мяч перед собой.
5. Подбрасывание и ловля мяча, одновременно выполняя хлопки в ладоши.
6. Из исходного положения – мяч впереди на животе – рывки руками. 1-3 – вверх, назад; 4 – и.п.
7. Перекладывание мяча из руки в руку за спиной.
8. Наклоны. Мячом тянутся сначала за правую ногу, затем за левую, вперед, под ногами назад (кистями одновременно с рывками прижимать мяч к полу).
9. Махи ногами, во время маха выполнять удар мячом в пол под ногой.
10. Приседание. Перед приседом подбросить мяч вверх и приседать одновременно с ловлей мяча на вытянутые вперед руки.
11. 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.
12. В упоре лежа перекатывание мяча из руки в руку.
13. Прыжки, выполнять после подброса мяча вверх, ловить в прыжке над головой.

**Упражнения, используемые нами для развития игровых навыков волейбола на уроках. Возможные ошибки и способы их исправления.**

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.