**14.04.2020**

**Физическая культура**

Тема: «Разминка. Играем в волейбол»

РЭШ Урок №40

1.Посмотреть видеоролик на РЭШ (по возможности)

2.Теоретический материал для самостоятельного изучения

Волейбол – очень активная спортивная игра. Для того, чтобы уменьшить риск повреждений, необходимо делать **разминку** перед каждой тренировкой. Не размявшись, вы рискуете травмировать связки, суставы или мышечную ткань.

В разминку обычно входят комплексы упражнений на разные группы мышц: шейный отдел, верхний плечевой пояс, руки, спина и ноги.

**Растяжка** – очень важный компонент разминки, она развивает гибкость спортсмена. С её помощью можно разогреть мышцы.

Начинается разминка всегда с пробежки. Около 5 минут неспешного бега позволят подготовить мышцы к дальнейшим физическим нагрузкам.

После пробежки рекомендуется делать 10-12 приседаний и приступать к основной части разминки. Разминаются мышцы шеи, кисти рук, локти, колени и голеностоп. Выполняется растяжка для всех групп мышц.

**Силовые упражнения** – это отжимания, приседания, лазание по канату, прыжки в высоту с разбега, упражнения на турнике, гимнастические упражнения. Некоторые спортсмены используют отягощающие атрибуты, такие как штанга, специальные мячи или мешки с песком.

Для силовых упражнений также используются набивные мячи. Чем они отличаются от обычных волейбольных мячей? Это специальные мячи, масса которых составляет от половины килограмма до 4 кг. Они позволяют увеличить нагрузку на мышцы спортсмена и сделать его сильнее и выносливее.

Существуют различные комплексы силовых упражнений с набивным мячом. Перед вами примеры таких упражнений, нацеленные на тренировку мышц плечевого пояса и способствующих развитию ловкости.

Для развития мышц ног также существуют комплексы силовых упражнений с набивным мячом. Это могут быть выпады, приседания, отжимания, удары об пол и так далее.

Очень важны специальные упражнения волейболиста. Что это такое? Это отдельные упражнения и их комплексы, созданные специально для развития мышц, навыков и отработки техник, необходимых в волейболе.

Познакомимся со специальным упражнением волейбола «Верхняя передача мяча». Пальцы должны быть жёсткими при приеме мяча и «пружинить» при его передаче, чтобы задать верную скорость и направление.

Среди прочих выполняют индивидуальную тренировку верхней передачи мяча, упражнение на высоту прыжков, упражнения на координацию движений, упражнения с теннисным мячом на развития мышц кистей рук.

Всевозможных комплексов упражнений очень много. Это могут быть и индивидуальные, и парные, и групповые комплексы. Они могут быть на отработку определённых мышц или физических качеств волейболиста. Очень важно обращать внимания на каждый из этих факторов. Это залог успеха!

3.Домашнее задание: выполнить задание №1 и №2 (ответы записать тетради)

**1. Упражнение с мячом.**

**Выберите название физического упражнения, соответствующее иллюстрации.**



Варианты ответов:

* Силовое упражнение для тренировки мышц рук
* Силовое упражнение на растяжку мышц ног
* Упражнение для приема мяча

**2. Термины по теме урока. Найдите четыре слова, относящихся к волейбольным упражнениям.**

