1 часть. Разминка.

<https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q>

1. Наклоны головы. Влево, вправо, вперед, назад (4 серии).

2. Разминка плечевого сустава.

Круговые движение правым и левым плечом вперед и назад (10 раз).

3. Руки в замок. Разминаем кисти рук (1,2 минуты).

4. Махи руками.

Руки прямые, махи вперед, назад (10 раз).

5. Вращение туловища вокруг своей оси (1, 2 мин.).

6. Наклоны.

А) Ноги на ширине плеч, наклон, двумя руками коснуться пола.

Б) Ноги вместе, наклон, двумя руками коснутся носков ног.

В) Мельница.

Г) Шаг, затем наклон к ведущей ноге двумя руками, после поменять ногу.

7. Выпады (левой, правой ногой), руки на поясе.

8. Прыжки на правой, левой ноге.

9. Приседания (15 – 25 раз)

10. Сидя, ноги врозь, наклон к правой ноге, между ног, к левой ноге (4 – 5 раз).

11.Сидя, ноги вместе, руками до носков ног (10 раз).

12.Челночный бег.

2 часть. Основная часть.

<https://www.youtube.com/watch?v=4mg0wH4lJug>

Блокирование, одно из самых сложных элементов в волейболе.

Нужно уметь определить время и место для блокирования, правильно подстроиться под мяч, правильно перенести руки через сетку.

1. Имитация блокирования, без прыжка. Обращаем внимание на руки. В исходном положении руки у груди. После выпрямления, руки переносятся через сетку. Следить за дистанцией у сетки. Пальцы рук не сжаты.

2. Перемещение у сетки.

Перемещение выполняется приставными шагами, блокирующий находится перпендикулярно нападающему с другой стороны сетки.

3. Блокирование с перемещение по зонам без мяча.

С одной стороны сетки выполняется имитация нападающего удара, с другой стороны блокирование, с перемещением по зонам 4, 3, 2.

4. Блокирование нападающего удара.

Обучающийся выполняет блокирование нападающего удара. Внимательно следить за мячом, за игроком, который нападает, правильно выбирать время отталкивания для блокирования.

3. ОФП с волейбольным мячом.

<https://www.youtube.com/watch?v=0hcKxWHCvrs>

1. «Восьмерка» мячом между ног, лежа на спине (2 – 3 мин).

2. Подъем туловища с ударом мяча в стену, словить мяч после отскока (15 – 20 раз).

3.Подъем ног из упора сидя, мяч между ног (15 – 20 раз).

4. Подъем туловища вправо, влево, мяч в руках (20 – 25 раз).

5. Передача мяча в стену, исходное положение – лежа на животе, ноги вверх. (2 – 3 мин.).

6. Поочередная работа прямыми ногами в вертикальной плоскости, руки вверх, мяч в руках (1 – 2 мин).