Разминка.

Комплекс из 12 упражнений разминки.

- для головы.

 - и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.

 - и.п. тоже. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.

- и.п. тоже. Круговые движения головой. На счёт 1,2,3,4 круговые движения в левую сторону. На счёт 1,2,3,4 в правую сторону.

- для рук.

- и.п. ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в дол туловища. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.

- и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону.

- и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения  плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2.3,4 круговые движения назад.

- для туловища.

- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловищем. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону.

- и.п. тоже. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.

- и.п. тоже. Круговые движения туловищем. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.

- для ног.

- и.п. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.

- и.п. Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами. На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки.

- и.п. (для девочек) руки на пояс, ноги на ширине плеч. (для мальчиков) руки за голову ноги на ширине плеч.  Приседания.

Разминка всего тела:

<https://www.sports.ru/tribuna/blogs/zdorovyeblog/2792795.html>

**Основная часть.**

**Подача мяча.**

**Нижняя и верхняя подача мяча.**

Подача – один из ключевых элементов игры в волейбол. Любой розыгрыш мяча начинается с исполнения именно этого элемента. От того, насколько качественно мяч введен в игру, во многим зависит результат розыгрыша. В данной статье рассмотрим, как бывают виды подач в волейболе, какие приемы используют волейболисты, чтобы запутать противника, а также выясним основные техники волейбольной подачи.

Ввод мяча в игру – базовое умение; одно из тех, с которого начинается обучение волейболу в спортивных секциях.

Выделяют верхнюю и нижнюю подачи мяча. Профессионалами активно используются также крученый, силовой прямой и планирующий варианты ввода. Подробно разберем основные подачи игроков в волейболе.

**Нижняя подача мяча в волейболе.**

Техника исполнения нижней подачи – простейшая среди видов ввода мяча. Это начальный вариант, доступный начинающим любителям и самым юным волейболистам.

Мяч подбрасывается чуть вверх одной рукой, а второй производится удар снизу. Свободная конечность должна быть сжата в кулак. В результате правильного выполнения нижней подачи мяч высоко взмывает вверх, опускаясь на чужой половине площадки.

Такой способ, как и еще одна разновидность нижней подачи – боковая, не представляет опасности для соперничающей стороны и практически не используется в профессиональном спорте.

**Верхняя подача мяча в волейболе.**

Верхняя подача чуть сложнее для исполнения, но также использует в основном спортсменами-любителями. Чтобы выполнить сильный прямой верхний ввод мяча, необходимо поставить ноги на ширину плеч, затем подбросить мяч вытянутой вперед рукой. Второй же рукой совершить замах и сильно ударить ладонью по мячу, нацелившись в конкретную точку чужой половины. Такая подача требует расчета силы и высоты выброса мяча. Если расчет выполнен неверно, скорей всего, последует ошибка. Слишком низко посланный снаряд попадет в сетку, а излишне сильно отправленный мяч угодит за пределы площадки.

Техника верхней подачи в волейболе:

Теперь перейдем к подачам, которые чаще совершают профессиональные игроки.

1.Силовая подача в прыжке – способ ввода мяча, требующий долгих тренировок. Такая подача похожа на атакующий удар в игре и сложна не только для исполнения, но и для приема соперником. Мяч при силовой подаче подбрасывается высоко вверх и как бы на ход движения. Перемещаясь в сторону подброшенного мяча, спортсмен фактически совершает разбег, увеличивая потенциальную силу полета подачи. До того как мяч начнет опускаться, волейболист толкается от поверхности и взмывает в воздух. Не бьющая рука отставлена в сторону, будто указывая направления подачи. Другой рукой совершается сильный замах – попасть по мячу требуется в верхней точке полета.

2.Крученая подача схожа по техники с силовой подачей. Отличие лишь в том, что удар осуществляется не по центру мяча, а чуть правее или левее. В зависимости от того, куда спортсмен рассчитывает послать снаряд.

3.Планирующая подача – еще один вариант, активно исполняемый профессионалами. Вызывает сложность для противника тем, что своим исполнением схожа с силовой подачей. Но в заключительной части подающий совершает не сильный размашистый кистевой удар по мячу, а короткий и резкий. В результате оппонент неожиданно вынужден принимать укороченную планирующую подачу.

Планирующая подача: <https://www.youtube.com/watch?v=ewBi66gtQ1g>

Силовая подача: <https://www.youtube.com/watch?v=WFAxc8DDeDI>

**Блокирование.**

Блокирование является первой линией обороны против атаки соперника, и от правильного исполнения блока в зна­чительной мере зависит эффективность страховки блокиру­ющих и выбор места для приема нападающих ударов.

Техника блокирования зависит от характера атакующих действий волейболистов противоположной команды. Чем быстрее выполняется нападающий удар, тем быстрее блокирующий игрок выполняет прыжок.

Успех в блокировании зависит, главным образом, от выбора места для блокирования, своевременного прыжка и выноса рук над сеткой в момент удара. При ударах со средних и высоких передач — прыжок блокирующего в момент замаха руки для удара нападающим игроком. При ударах с низких и быстрых передач — прыжок вместе с нападающим игроком.

Определив направление второй передачи, взгляд блокирующего переводится с мяча на нападающего игрока, чтобы определить направление разбега нападающего и возможное направление удара по положению туловища и замаху бьющей руки.

При блокировании прямых ударов — руки точно напротив мяча. При блокировании косых ударов в зоны 4 и 5 руки выносятся влево от мяча (ладонь правой руки параллельна сетке, а левая рука несколько развернута навстречу мячу; при ударах в зону 1 руки выносятся вправо от мяча).

Передвижение к месту прыжка осуществляется приставным шагом (до 1 м) и скрестным; передвижение с поворотом бегом (3 м и далее).

Недостаточно точный выбор позиции по отношению к месту удара может быть компенсирован смещением рук впра­во (влево).

Выбор момента прыжка блокирующего игрока определяется действиями нападающего или подающего игрока. Конкретными ориентирами могут служить:

-при скоростном ударе с передачи, направленной близко к сетке, — пересечение рукой вертикали при замахе нападающего игрока;

-при скоростном ударе с передачи, отдаленной от сетки, — начало ударного движения руки нападающего игрока;

-при скоростном ударе с низкой ускоренной передачи («метр», полупрострел) — момент отрыва ног от опоры или вынос рук над головой при отталкивании нападающего игрока;

-при скоростном ударе с передачи скоростной (взлет, прострел) — одновременно с нападающим игроком;

-при боковом нападающем ударе — начало ударного движения руки нападающего игрока.

Следует отметить, что все ориентиры для начала прыжка блокирующего против нападающего удара эффективны при условии, если наладающий и блокирующий примерно одного роста. Блокирующему игроку более низкого роста следует прыгать несколько раньше, более высокого — позже. В каждом отдельном случае такие поправки следует вносить независимо от условий игры и индивидуальных особенностей нападающих игроков.

**Не закрывайте глаза.**

2 главных ошибки блокирующих это «закрытые глаза» и руки на своей стороне. К сожалению эти недостатки очень тяжело исправить независимо от вашего опыта. Необходимо смотреть на мяч во время того как нападающий собирается наносить удар. Если вы видите момент удара, то вам не составит сложности заблокировать его. Также если вы будете ставить блок с открытыми глазами, то сможете среагировать на многие мячи, как сбросы, так и удары.

Техника блокирования: <https://www.youtube.com/watch?v=OtVN7D1dVHs>

ОФП.

**Комплекс ОФП №1**

**«Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в**

**суставах»**

***Для верхних конечностей:*** поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

***Для туловища***: повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений.

**Для нижних конечностей:** сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, свободную руку на пояс: а) махи нагой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Приседать на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке; в) Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, назад, в сторону с отягощением (мешки с песком весом 1 – 2 кг).

**Комплекс ОФП №2**

**«Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»**

**Для нижних конечностей:** из упора лежа ноги врозь (шире), носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром; стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь (шире). Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже; тоже, но встать на 2 – 3 рейку.

***Для туловища***: *Разные виды «складочек» в положении сидя.*

При выполнении разного вида «складочек» необходимо тянуться максимально вперед.

Вариант 1: вторая нога согнута в колене, пятка внутрь в области паха. Выполнить медленно наклон вперед, до полного касания корпусом передней поверхности вытянутой ноги. Зафиксировать это положение в течение 5 сек. Затем сменить положение ног и повторить упражнение.

Вариант 2: вторая нога согнута в колене, голень параллельна вытянутой ноге, подошва стопы направлена вверх. Методика выполнения та же, что и в варианте 1. Данное упражнение предполагает наличие хорошей подвижности в коленном суставе, потому, если возникают боли, то это сигнал к тому, что упражнение следует выполнять в облегченном варианте.

ОФП 1

1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз

(не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).

2. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч. В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).

На раз – отвести руки в стороны;

На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)

3. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.

На раз – руки вперёд;

На два – руки вверх;

На три – руки в сторону;

На четыре – и.п. (до 20 раз)

4. И.П. – упор, сидя сзади.

Наклон к правой ноге, к средине, к левой ноге – по 15-20 раз.

5. И.П. – упор, сидя сзади.

Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.

6. И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.

Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).

7. И.П. лёжа на коврике, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).

Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.

8. И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.

9. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или бег, бег на месте).

ОФП 2.

1. «Перекаты» с пяток на носки – 30 - 40 раз в среднем темпе;

2. «Пружинистые» прыжки на месте на носках в среднем темпе, слегка сгибая колени, отталкиваясь двумя ногами одновременно (держим осанку; руки на поясе или согнуты в локтях) – от одной до двух минут (по самочувствию);

3. Прыжки ноги вместе - ноги врозь с хлопком над головой – 30 секунд;

4. Отжимания с узкой или средней постановкой рук (девочки с колен) – 2-3 серии по 4-8 раз;

5. Отжимания с широкой постановкой рук (девочки с колен) – 2-3 серии по 8-10 раз;

6. Обратные отжимания – 2-3 по 8-12 раз;

7 Подъём таза из положения сед, упор сзади, согнув ноги – 2 серии по 10 -20 раз;

8.Гиперэкстензия на полу («супермен») – 2 серии по 10 – 20 раз;

9.Приседания – 2 серии (сета) по 15 - 20 раз;

10.Приседания в широкой стойке – 2 серии по 15 – 20 раз;

11.Приседания в выпаде - 2 серии по 6 - 10 раз на каждую ногу;

12.Высокая планка – 20-30 секунд;

13.Обратная планка – 10 секунд;