**РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ**

|  |
| --- |
| **Разминка:**   * Шея - наклоны вперед, в стороны, поворот головы вправа/влево (круговые движения недопустимы, они вредны для позвонков); * Плечи - махи руками через стороны, перед собой (вперед и назад); * Локтевые суставы и кисти – вращательные движения против и почасовой стрелке, обороты руки вниз и вверх при согнутом логте (под прямым углом); * Грудь - горизонтальные отведение и сведения рук; * Спина - махи для верхней части, наклоны вперед/назад для разгибателей позвоночника, наклоны корпуса в стороны c разворотом; * Талия и таз – круговые вращения тазом, изгибы вперед/назад и в стороны; * Бедра – подъемы ног по прямой траектории и c отведением в стороны (в обоих направлениях); * Колени и голень – вращательные движения в коленях (со сведенными вместе ногами), подъем на носки. |

**Тема 4.1.** Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.

1. Сгибание и разгибание рук в суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, стоя на месте и в сочетании с различными перемещениями.

2. Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

3. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 16 лет).

4. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (для юношей).

5. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

6. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и прием мяча (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами).

7. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).

8. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с бросков партнера).

**Тема 4.2.** Техника нижней подачи и приёма после неё.

1. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

2. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед - руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движения руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

3. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен на нижней рейке, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рук вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

4. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски одной рукой над головой: правой рукой влево, левой вправо.

5. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

**Тема 4.3.** Техника прямого нападающего удара.

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз: стоя на месте и в прыжке перед собой в площадку, гимнастический мат.

2. Броски набивного мяча весом 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

3. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

4. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу.

5. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

6. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением всего тела (куртка, пояс).

7. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу.

8. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания.

**Тема 4.4.** Совершенствованиетехники владенияволейбольныммячом.

1. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках.

2. Упражнения с отягощениями приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа в выпаде, прыжки на обеих ногах.

3. Многократные броски набивного мяча (весом 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 16 лет - прыжки на одной ноге).

4. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно.

5. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

6. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами. Эти же прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, подвешенных на разной высоте.