Дистанционное обучение.

Группа СОГ-3.

Тренер-преподаватель Клинченкова М.В.

24.03.2020

1. Бег на месте 2-3 мин.
2. ОРУ

Наклоны, вращения, повороты головы

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: круговые движения прямыми руками с большой амплитудой и максимальной скоростью; маховые движения руками в наклоне вперед.

Наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине поднимание туловища до положения сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

Упражнения для стопы, передней, задней и внутренней поверхности ног. Поднимание на носки; приседания; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем, боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде.

Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Стойка на лопатках, «мост».

Прыжки: на одной ноге, на обеих ногах.

1. Имитационные упражнения:

- Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения

- Имитация передачи мяча двумя руками снизу на месте и после перемещения

- Имитация атакующего удара на месте

- то же, но 3 хлопка над собой за один прыжок

- то же, но один хлопок за спиной при напрыгивании на две ноги и один хлопок над головой во время прыжка.

1. Комплекс упражнений с мячом:

- Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче).
- Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче.
- Выполнить низкий дриблинг мяча в пол (10–20 см) двумя руками на месте.

- подбросить вверх – поймать в стойке сверху, подбросить - поймать в стойке снизу

- то же, но поймать на одну руку

- Жонглирование мяча с руки на руку сидя на полу и лежа на спине

- то же, но передача двумя руками сверху.

1. Верхняя прямая подача в волейболе

Перед каждой подачей игроку нужно почеканить мяч, чтобы прочувствовать его, и без спешки выйти на место для подачи — за 1-2 шага от лицевой линии. После свистка судьи у подающего есть 8 секунд для выполнения подачи.

Самая распространенная подача — верхняя. Верхнюю подачу при определенных навыках можно подать и силовую, и крученую, и даже планирующую.

Элементы подачи:

* **Займите позицию**. Если вы правша, левая нога впереди. Если левша — правая. Вес тела должен быть перенесен на опорную ногу. На правую — если вы правша, на левую — если левша. Ноги на ширине плеч. Выпрямите корпус на одну линию с ногами. Вы должны смотреть ровно на площадку — таким образом мы задаем направление мячу.
* **Подготовьте мяч для удара**. Вытягиваем прямую руку с мячом вперед примерно на уровень подбородка. Держим зрительный контакт с мячом. Бьющая рука заведена за спину и согнута под углом 45 градусов. Осанка ровная, плечи распрямлены. Мяч лежит ровно на ладони.

*Важно! Не делать лишних движений при замахе! Чем больше таких движений, тем больше вероятность ошибки. Кисть не оттопырена, а продолжает руку перпендикулярно полу!*

* **Прицельтесь**. Оцените ситуацию на площадке: какие места наиболее уязвимые, куда стоит бить, а куда нет. Старайтесь не бить бездумно.
* **Подбросьте мяч**. Оптимальной высотой считается 30-40 см., но у каждого игрока своя удобная высота подброса. Важно, чтобы мяч был подброшен ровно вверх и чуть вперед. Он не должен крутиться вокруг своей оси. Иначе по нему сложно будет попасть, а после попадания он может перекрутиться и улететь вовсе не туда, куда планировалось. Всегда подбрасывайте мяч в одну и ту же точку.
* **Размахнитесь**. Легкое движение бьющей рукой назад. Выгибаем корпус, как при [нападающем ударе](http://tvou-voleyball.ru/obuchenie/napadayushchij-udar-v-volejbole/). Не оттопыриваем кисть! Не приседаем! Движение делается на выпрямленных ногах. Перенесите вес тела на выставленную вперед ногу. Вдохните.
* **Ударьте**. Удар должен прийтись в центр мяча центром ладони. Пальцы растопырены для наибольшей площади охвата. Кисть в момент удара жестко закреплена в запястье. Не провожайте мяч рукой. Проводите корпусом. Выдохните.

Удар должен быть хлестким и выпрямленной рукой. При ударе рука не должны быть отведена в сторону — из-за этого теряется контроль над мячом.

Удар приходится в момент, когда мяч находится в самой высокой точке, до которой игрок может достать выпрямленной рукой.

Также распространенной ошибкой является приседание при ударе. Со стороны кажется, что у приседающих игроков получаются эффективная подача, но **такая подача крайне нестабильна**! Дело в том, что, приседая, подающий добавляет ненужную амплитуду при замахе. Из-за этого сложнее поймать нужный момент, и удар по мячу наносится либо слишком рано — тогда полет мяча непредсказуем, либо поздно — такая подача идет в сетку. Не приседайте при подаче, иначе потом будет тяжело переучиться!



- имитация подачи

 - упражнение для подачи в волейболе

[**https://yandex.ru/video/search?text=комплекс%20ору%20для%20волейбола&path=wizard&parent-reqid=1584983544408937-398074441952359138700258-prestable-app-host-sas-web-yp-77&filmId=2266538255489603724**](https://yandex.ru/video/search?text=комплекс%20ору%20для%20волейбола&path=wizard&parent-reqid=1584983544408937-398074441952359138700258-prestable-app-host-sas-web-yp-77&filmId=2266538255489603724)

1. Просмотр видео урока

Начальное упражнение для развития нижнего приема

<http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/nachalnoe-uprazhnenie-dlya-razvitiya-nizhnego-priema/>