**Группа 1191**

 **Занятие № 50 Волейбол. Техника нападения. Передачи, подачи.**

1.Техника подачи мяча: - верхняя боковая; нижняя, верхняя прямая.

 2.Техника верхней передачи мяча.

 Верхняя передача мяча двумя руками. Выход под мяч. Направление передачи вверх-вперёд. Передачи мяча над собой и в движении. Передачи мяча в парах и в колонну через сетку. Выполнение техники нижней передачи мяча. Передачи мяча по кругу вправо и влево. Встречная передача мяча в колоннах. Передача мяча в парах с продвижением. Передача мяча: из зоны «6» в зону «3», из зоны «3» в зону «4» или из зоны «6» в зону «3», из зоны «3» в зону «2». Передачи мяча в парах и в колоннах через сетку. Передачи мяча на заданную высоту.

**А.** Выполнить разминку из 10-15 общеразвивающих упражнений.

1. Круговое движение руками вперёд и назад (махи руками).

2. Наклоны головы (вперёд, назад, влево, вправо).

3. Круговое движение туловища (выполнять поочерёдно в правую сторону, затем в левую) повторяя по3-4 раза

4. Повороты туловища, руки держать за головой. Стопы от пола не отрывать. Выполнять в каждую сторону по 5-6 раз поочерёдно.

5. Наклоны туловища вперёд. Руками тянуться к носкам ног. До 20 наклонов.

6. Выпады ногами влево, вправо поочерёдно. 4-6 раз

7. Выпады ногами вперёд, поочерёдно сменяя ноги в выпаде. Один раз левой ногой вперёд- вернуться в основную стойку; затем выпад правой ногой. Так выполнить 3- 4 раза.

8. Выполнить 15 приседаний. Руки держать за головой.

 9. Махи ногами. Держаться за неподвижную опору: выполнять по 3-6 махов вперёд, затем назад, тоже влево и вправо. Сначала выполнить левой ногой, потом выполнять правой ногой.

10. Отжимание руками от пола юношам по10-20 раз; девушкам по 10 раз.

11.Пальцы рук взять в «замок», круговое вращение кистями рук.

12. Отведение прямых рук разноимённо назад, смена через каждые 2-4 раза. Повторить 2-3 раза.

13. Ножницы руками: горизонтальная смена рук; вертикальная смена рук. Повторить 2-3 раза.

14. Круговое вращение плечами на 1-4 счёта вперёд, и на 5-8 назад. Повторить 2-3 раза

15. Руки в стороны. Выполнить круговое вращение кистями рук: вперёд и назад на счёт

1-4. Повторить 2-3 раза.

**Б.** Равномерный бег 3-4 минут в спокойном теме, не ускоряться. Если устали переходим на быструю ходьбу.

**В.** Специально-беговые упражнения.

1. Бег с захлёстыванием голени 15-20 метров (или 20-25 захлёстываний). Повторить 2 раза.

2. Бег с высоким пониманием бедра15-20 метров (или 20-25 раз выполнить поочерёдное поднимание бедра). Повторить 2 раза.

3. Бег прыжками 15-20 метров (или 20-25 прыжков). Повторить 2 раза.

4. Бег с прямыми ногами 15-20 метров (20-25 движений с прямыми ногами). Повторить 2 раза.

5. Быстрый бег 15-20 метров. Повторить 2 раза.

**1.Техника подачи мяча: - верхняя боковая; нижняя, верхняя прямая.**

Подача- технический приём, с помощью которого мяч вводят в игру и используют как средство для атаки. Различают верхние и нижние подачи (прямые и боковые).

**Верхняя боковая подача** сложна по технике выполнения, но эффективна. Игрок становится боком относительно сетки подбрасывает мяч левой рукой на 150-180 см. Правой рукой он делает замах вниз- назад, наклоняет туловище в сторону замаха и центр тяжести переносит на правую ногу. При снижении мяча одновременно выпрямляет ноги и туловище и начинает движение рукой по дуге вперёд-вверх к мячу, чтобы выполнить удар в высшей точке. Сила удара увеличивается резким выпрямлением ног и движением туловища в сторону удара, движение руки ускорятся с приближением к мячу.

**Нижняя прямая подача.** Игрок выполняет её из положения стоя на слегка согнутых ногах, лицом к сетке. Одна нога выставлена на пол шага вперёд. Мяч в левой руке Туловище подано вперёд. В момент подбрасывания мяча на высоту 50-90 см правую руку отводят назад для замаха и тут же возвращаю обратно для удара. Удар выполняется на уровне пояса собранной кистью прямой руки и наносят в заднюю часть мяча. В момент удара вес тела игрока переносится на впереди стоящую ногу. После удара трок сразу же выходит на площадку.

**Верхняя прямая подача мяча.** Подача получила наибольшее распространение. При выполнении игрок становиться лицом к сетке, распределив вес тела но обе ноги. Можно одну ногу выставить на пол шага вперёд (для правши левую). Мяч выбрасывают вертикально вверх. Правая рука, согнутая в локте, подготавливается к замаху. Перед ударом игрок сгибает правую ногу(опорную), отклоняя туловище назад. В момент удара разгибает правую ногу, выпрямляет руку и туловище. Удар производится внутренней частью сжатой ладони.

  **2.** **Выполнения техники верхней передачи мяча.**

Изучить тему самостоятельно.

**Выполнить задание:**

1) Выполнить правильное положение рук при верхней передаче мяча.

2) выполнить имитацию верхней передачи над собой (если есть мяч, выполнить передачи с мячом над собой в течении 3-4 минут с паузой отдыха).

3) Ответить на вопросы:

- Какие существуют способы верхней передачи? Перечислить

- Классификация передач мяча сверху двумя руками. Обозначить основные.

 4) Назовите варианты верхней прямой подачи.

5) Какой подачей владеете вы? Назовите.

 **Задания по теме:**

**Решить тест:**

1. Верхняя прямая подача относится:

а) к приёму игры в нападения?

б) к приёмам игры в защите?

2. Касание сетки при подаче:

а) мяч отдаётся сопернику

б) игра продолжается

в) мяч переигрывается

г) мяч отдаётся сопернику без проигрыша очка

 Найти правильные ответы.