***Введение.***

Решая образовательные задачи на уроках физической культуры, учитель формирует у учащихся знания о технике спортивных движений, о способах решения двигательных задач. Формирование знаний и обучение технике будет решаться успешнее в том случае, когда учитель совместно с учениками рассмотрит двигательный состав, структуру и характеристики отдельных движений двигательного действия. На основе полученных знаний техника движений будет осваиваться учениками осмысленно и более эффективно.

***Базовые элементы техники в волейболе.***

Техника волейбола состоит из стоек, перемещений, передач, нападающих ударов, блокирования и подач. Исходные положения, которые игрок принимает в стойке, являются основой для выполнения всех игровых действий с мячом. Особенностью техники волейбола является то, что между игровыми приемами существует определенная зависимость. Чтобы передать мяч, надо ввести его в игру подачей, чтобы выполнить нападающий удар, необходима точная передача и т.д.

**СТОЙКИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ.**

Базовыми элементами стоек и перемещений являются устойчивое положение на полусогнутых ногах и сохранение равновесия в стойке. Это создает возможность перемещаться шагом, бегом, делать скачок или выпад в любом направлении.

*Упражнения для обучения:*

1. Принять положение стойки с выставленной вперед левой ногой. Выполнить в стойке выпад влево, вправо, шаг вперед, назад. Руки перед грудью, согнуты в локтях и готовы выполнить действия с мячом.
2. В стойке выполнять перемещения бегом в стороны, вперед, назад на дистанцию в 3- 5 метров. Имитировать передачу после остановки.
3. В стойке выполнить перемещение скачками и выпадами. Имитировать передачу после остановки.
4. Подвижные игры «Воробьи и вороны», «День и ночь» и др.,где игроки чередуют положение «готовности», с активным перемещением по площадке.

**ВЕРХНЯЯ ПЕРЕДАЧА.**

Базовыми элементами верхней передачи являются положение рук перед лицом, когда кисти образуют форму мяча на уровне глаз или лба, а также последовательность движений при выполнении передачи. Движение начинается разгибанием ног и заканчивается сопровождением мяча кистями рук. Необходимым условием выполнения верхней передачи является выход игрока к мячу за счет своевременного перемещения так, чтобы мяч находился над игроком.

*Упражнения для обучения:*

1.В стойке волейболиста подбросить мяч левой рукой над собой и поймать его двумя руками на уровне лица. Руки принимают форму мяча перед ловлей.

2.В стойке волейболиста подбросить мяч левой рукой над собой, поймать его двумя руками и одновременно начать разгибание ног, затем рук, имитируя передачу.

3. В парах. Один набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, другой ловит мяч в стойке и имитирует передачу, последовательно разгибая ноги и руки.

4. Стоя у стены, учащиеся выполняют одну верхнюю передачу в стену с собственного набрасывания, затем ловят мяч. Количество передач постепенно увеличивается.

5.В парах игроки направляют мяч друг другу верхней передачей, создавая удобные условия для передачи и перемещаясь к мячу.

6. В парах выполнить верхние передачи, изменяя высоту траектории и длину передачи. Игроки перемещаются под мяч.

7. В парах выполнять верхние передачи, изменяя высоту и направляя их в стороны от игрока. Перемещаться к мячу приставными шагами, выполняя выпады.

8. Передачи над собой, не выходя за пределы круга радиусом 2 метра. Высота передачи 2-3 метра. Сопровождать передачу кистями рук.

9. Передачи в парах, двигаясь приставными шагами по длине зала.

**НИЖНЯЯ ПЕРЕДАЧА.**

Базовыми элементами нижней передачи являются исходное положение рук и разгибание ног, которые обеспечивают передачу. Руки перед собой, одну кисть вложить в другую, предплечья развернуть для передачи мяча.

*Упражнения для обучения:*

1. Принять стойку, руки перед собой в готовности для нижней передачи, разгибать и сгибать ноги, имитируя нижнюю передачу.
2. В парах один набрасывает мяч в положение, удобное для нижней передачи, другой возвращает мяч нижней передачей.
3. В парах один набрасывает мяч перед игроком и в стороны от него, другой перемещается к мячу и возвращает его нижней передачей.
4. В парах один выполняет нижнюю подачу на расстояние 3-4 метра, другой возвращает мяч нижней передачей.
5. В парах один выполняет верхнюю передачу, другой возвращает мяч нижней передачей, направляя её вверх и вперед. Активно разгибать ноги и сопровождать мяч предплечьями, выпрямляя руки в локтях.
6. Сочетание верхней и нижней передачи. Игрок посылает мяч в стену верхней передачей, принимает его и посылает вверх над собой нижней передачей,постепенно увеличивая количество передач.

**ПОДАЧИ.**

На начальном этапе обучения волейболу разучиваются нижние подачи( боковая и прямая). Затем обучают верхним подачам.Базовым элементом подачи является согласование подбрасывания мяча одной рукой и удара другой так, чтобы рука встретилась с мячом в удобном для удара положении. Нижняя подача выполняется сбоку или прямая. Для этого стойка игрока меняется: игрок становится боком или лицом к площадке, замах выполняется сбоку или снизу. Удар выполняется снизу, с поступательным движением вперед.

*Упражнения для обучения:*

1.В стойке для подачи одной рукой подбрасывается мяч, другой делается несильное ударное движение по мячу.

2.В парах упражнение на 3 счета. На «раз» подбросить мяч, на «два» - замах, на «три»- удар по мячу. Расстояние 6 метров.

3. Подача на партнера с высокой и низкой траекторией полета мяча. По заданию выполнять боковую или прямую подачу.

4. Подача мяча заданным способом на сторону противника через сетку.

5. То же самое, направляя мяч в различные зоны площадки.

6. В парах. Подачи снизу через сетку в своего партнера. Партнер принимает мяч снизу, ловит его и выполняет подачу.

**ВЕРХНИЕ ПОДАЧИ.**

Базовым элементом прямой верхней подачи является согласование движения подбрасывания мяча одной и ударного движения другой рукой, а также «навал»(поступательное движение) туловища на мяч в момент удара. В ударном положении принимают участие все части тела, начиная с тазобедренного сустава.

*Упражнения для обучения:*

1.Имитация подбрасывания и ударного движения в верхней прямой подаче из положения , когда бьющая рука находится вверху в положении замаха.

2. Имитация составных частей подачи: из стойки перевести руку над плечом в положение замаха на счет «раз», на счет « два» - подбросить мяч, на счет « три» - выполнить ударное движение.

3. Подача в направлении партнера, соблюдая последовательность: замах, подбрасывание, ударное движение.

4.Подача через сетку на сторону противника.

5. Подача через сетку в заданную зону площадки.

**НАПАДАЮЩИЕ УДАРЫ.**

Основным приемом, завершающим атаку, является прямой или боковой нападающий удар. Базовыми элементами нападающего удара является напрыгивание и ударное движение. Напрыгивание состоит из ряда сложных двигательных действий: разбег, постановка ног для прыжка и сам прыжок. Погасив энергию разбега и напрыгивания , игрок толчком ног и круговым движением рук « тянет» тело вверх, готовясь к ударному действию.

Удар по мячу производится из положения, когда рука вверху и кисть находится над плечом. Активно сгибая туловище вокруг горизонтальной оси, игрок всей массой тела вкладывается в ударное движение.

*Упражнения для обучения:*

1.Сделать шаг левой ногой, выполнить напрыгивание на правую с последующим толчком двумя ногами. Руки выполняют круговые движения и в момент отталкивания движение выполняется через стороны вверх. Игрок начинает приземляться в положение , когда обе руки находятся вверху.

2. Выполнить разбег с трех шагов, начиная движение с шага левой ногой. Выполнить второй шаг правой и напрыгивание на две ноги. Движение рук, как в упражнении № 1.

3.Доставание двумя руками предметов после разбега и напрыгивания.

4. После небольшого разбега напрыгивание на гимнастическую скамейку или сложенные маты.

5. Один игрок делает верхнюю передачу, а другой после разбега и напрыгивания ловит мяч двумя руками в высшей точке прыжка.

6. После шага правой ногой, левой рукой подбросить мяч вперед, вверх, сделать напрыгивание и поймать мяч двумя руками в высшей точке прыжка.

7.Нападающий удар в пол с собственного подбрасывания в опорном положении.

8. Нападающий удар в опорном положении со встречной передачи.

9. Напрыгивание и ловля мяча двумя руками в высшей точке со встречной передачи через сетку.

10. Нападающий удар с собственного набрасывания после трех шагов.

11. Нападающий удар после встречной передачи.

12. Нападающий удар с передачи партнера из зоны третьего номера.