**Тема 6. Виды спорта по выбору.**

**Задание 23.**

Комплекс подготовительных и специальных упражнений по волейболу

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения для обучения и совершенствования верхней передачи | | | |
| № п/п | Содержание | Кол-во раз | ОМУ |
| 1 | Игрок выполняет последовательную одну за другой передачи мяча над собой.  Высота передачи – средняя и высокая: 1,5 и 2,5 м. | 15-20 раз | Во время выполнения упражнения надо стремиться, чтобы игрок не допускал значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания. |
| 2 | Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая хлопок ладонями за спиной между передачами. | 15-20 раз | Передача при этом должна быть достаточно высокой |
| 3 | Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх–вперед над собой. | 15-20 раз | Высота не менее 50 см |
| 4 | Игрок бросает мяч вперед–вверх, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой. | 10 раз | Подсесть под мяч |
| 5 | Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. | 20-40 раз | Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности Таким образом он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 2,5–3 метра. |
| 6 | Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. | 10 раз | Расстояние игрока от стены составляет 2,5–3 метра. При этом меняется поочередно высота передачи. |
| 7 | Игрок выполняет две передачи: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки. | 15-20 раз | Передача над собой не ниже 50 см |
| 8 | Игроки стоят в двух шеренгах. Игроки в парах выполняют передачу мяча. | 10 раз | Расстояние между игроками 5–6 м. Стараться точно передать его друг другу |
| 9 | Игроки стоят в двух шеренгах. Игроки в парах выполняют передачу мяча. | 10 раз | Игроки выполняют обоюдные передачи по трем различным траекториям: высокой, средней и низкой. Необходимо установить определенную последовательность. |
| 10 | Принимая мяч от тренера (расстояние 5–6 м), каждый игрок выполняет две передачи: над собой и по направлению к партнеру. | 10 раз | Занимающимся необходимо знать различие в положении кистей и предплечий для выполнения первой и второй передачи. |
| 11 | Начинает упражнение игрок с мячом, направляя мяч вправо, влево и перед собой. Партнер должен определить направление передачи и, быстро подойдя к мячу, направить его точно обратно. | 10 раз | После 12–15 передач игроки меняются ролями. |
| 12 | Расстояние между игроками 7–8 м. У каждого игрока мяч, одновременно по высокой траектории игроки выполняют передачи друг другу | 10 раз | Необходимо стремиться, чтобы упражнение выполнялось непрерывно. |
| 13 | Игрок с мячом стоит спиной к партнеру, выполняет передачу над собой, затем поворот на 180° и следующую передачу выполняет на партнера, партнер сразу же возвращает мяч обратно. | 10 раз | Расстояние 7-8м. После 12–14 передач игроки меняются местами. |
| 14 | Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 9 метров. Игрок с мячом направляет мяч на 2–3 м, затем догоняет и делает пас партнеру, а сам возвращается на исходную позицию. | 10-15 | Второй игрок выполняет то же самое. |
| 15 | Передачи мяча через сетку друг другу. | 2 мин | Каждый стремится выполнить точную передачу .Затем игроки увеличивают или сокращают расстояние. |
| 16 | Игрок с мячом выполняет передачу над собой на высоту 3–4 м, затем в прыжке отдает партнеру, другой игрок выполняет то же . | 10–15 раз | Расстояние между игроками 5–6 м. |
| 17 | Игроки по трое стоят в зонах 2, 4, 6. Впереди стоящий игрок зоны 6 держит мяч, он начинает упражнение, посылая мяч передачей в направлении игрока зоны 2. | 10 раз | Упражнение выполняется и в том случае, когда направление передач и перемещений игроков меняется на обратное. |
| 18 | Передача мяча из глубины площадки после перемещения. | 10 раз | Группа игроков из 3–4 человек стоит в первой зоне, один игрок с мячом во 2-й зоне выполняет передачу на первого игрока 1-й зоны, затем этот игрок перемещается в 6-ю зону, куда направлена следующая передача от пасующего из 2-й зоны, а далее из 4-й зоны, затем первый игрок из группы возвращается в 1-ю зону и встает в конце группы и т.д. |
| 19 | Игроки поочередно передают мяч друг другу, после чего перемещаются, чтобы занять место в конце соседней группы. | 10 раз | Перемещение по часовой стрелке. Группы игроков стоят по 2–3 человека условно в углах треугольника или прямоугольника. |
| 20 | Передача мяча вдоль сетки. Шесть игроков с обеих сторон сетки располагаются группами по три человека в 1-й и 5-й зонах. Игроки из 5-й зоны выходят, делают передачу вдоль сетки, затем «нырнув» под сетку, перемещаясь, занимают позицию в конце противоположной колонны игроков, а игроки из 1-й зоны перемещаются аналогично навстречу. | 5–6 мин | Работать на точность. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения для обучения и совершенствования нижней передачи и приема мяча снизу | | | |
| № п/п | Содержание | Кол-во раз | ОМУ |
| 1 | Прием мяча снизу – мяч набрасывает партнер. | 10 раз | Расстояние 2–3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10–15 м |
| 2 | У стенки: отбивание мяча снизу многократно | 10 раз | Встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног. |
| 3 | Бросить мяч вверх–вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока | 10–15 раз | Высота передачи не менее 50 см |
| 4 | Прием мяча снизу в движении по периметру волейбольной площадки. | 10 раз | Мяч не ниже 1,5–2 м |
| 5 | Игрок с мячом стоит у сетки, партнер на расстоянии 6–7 м. Первый игрок набрасывает мяч, второй отбивает, подсаживаясь приемом снизу, затем игроки меняются местами. | 10–15 раз | Мяч направлять по дуге |
| 6 | То же, только игрок, стоящий у сетки, выполняет верхнюю передачу точно на партнера. |  |  |
| 7 | То же, только игрок, стоящий у сетки, направляет мяч в сторону партнера обычным ударом. |  |  |
| 8 | Два игрока стоят с мячами у сетки. Поочередно они посылают их произвольным способом перед собой. Игрок 6-й зоны должен выполнить перемещение вправо, затем влево (и т.д.) и каждый раз передавать мяч снизу к сетке. повторяется. | 10 раз | После 5–6 таких передач его место занимает следующий игрок 6-й зоны. |
| 9 | Игрок 3-й зоны, имея два мяча, посылает поочередно их произвольным способом игрокам 6-й зоны, в пределы площадки, каждый из которых направляет мяч нижним способом в 3-ю зону. | 10 раз | Направление передач определяет преподаватель. |
| 10 | Прием подачи в 6-й зоне у линии нападения и передача в 3-ю зону. | 10 раз | Мяч направлять по дуге |
| 11 | Прием подачи в зонах 6, 5, 1 у линии нападения и первая передача в зоны 2, 4. | 10 раз | Мяч направлять по дуге |
| 12 | В парах – подача верхняя прямая и прием мяча. | 10 раз | Расстояние между занимающимися 8–10 м. |
| 13 | В парах – подача верхняя прямая и прием мяча. | 10 раз | Через сетку. |
| 14 | Передачи в парах: первый игрок выполняет передачу, чтобы мяч не долетел до партнера. Партнер, подбежав под мяч, выполняет нижний прием мяча, а сам возвращается в исходное положение . | 10 раз | После серии передач партнеры меняются ролями. |
| 15 | Первый игрок делает передачу вправо (влево) от партнера. Тот, переместившись, выполняет передачу и вновь возвращается на свое место. | 10 раз | После серии передач игроки меняются ролями. |
| 16 | Первый выполняет нападающий удар в стену, второй принимает отскочивший от стены мяч. | 10 раз | Работать на точность |
| 17 | Один выполняет подачу, второй принимает мяч. Затем – сам выполняет подачу, первый принимает и т. д. | 10 раз | Партнеры расположены на расстоянии 10-15 метров. |
| 18 | Партнеры расположены в зонах 3 и 4 (2). Передача из зоны 4 (2) в глубину площадки, игроку зоны 3. Переместившись под мяч, он выполняет передачу для нападающего удара в зону 4 (2), а сам возвращается на свое место. Из зоны 4 (2) вновь выполняется передача в глубину площадки и т. д. | 10 раз | Мяч направлять по дуге |
| 19 | Первый игрок выполняет передачу в баскетбольное кольцо, после отскока от пола. Второй, после попадания мяча в кольцо, или же после отскока от кольца, щита, направляет мяч первому. После отскока мяча от пола, первый игрок вновь направляет его в кольцо и т. д. | 10 раз | Мяч направлять по дуге ,работать на точность |
| 20 | Первый игрок выполняет передачу в баскетбольное кольцо. Второй, после попадания мяча в кольцо, или же после отскока от кольца, щита, направляет мяч первому. Первый игрок вновь направляет мяч в кольцо и т. д. | 10 раз | Упражнение аналогично предыдущему ,только выполняется без отскока мяча от пола. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения для обучения и совершенствования техники нападающего удара | | | |
| № п/п | Содержание | Кол-во раз | ОМУ |
| 1 | Обучение ритму разбега, отталкивания и прыжка, прыжок вверх с разбега один, два, три шага. | 10 раз | Рассчитывать шаги,прыгать максимально вверх |
| 2 | Удары кистью по мячу – стоя на месте, у стены, в паре. | 10 раз | Пальцы кисти расположены вместе |
| 3 | Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу. | 10 раз | Выполнять прыжок максимально вверх |
| 4 | Удары через сетку после разбега в два, три шага с подбрасыванием мяча преподавателем. | 10 раз | Уметь рассчитать шаги и выполнить максимальный прыжок |
| 5 | Прямой нападающий удар с разбега в три шага из 4-й зоны, а затем из 2-й зоны. Высота мяча 1,5–2 м. | 10 раз | Уметь рассчитать шаги и выполнить максимальный прыжок |
| 6 | Прямой нападающий удар с передачи партнера, стоящего в 3-й зоне. | 10 раз | Работа на точность |
| 7 | Нападающий удар в парах со своего подбрасывания. | 10 раз | Работа на точность |
| 8 | То же с передачи партнера. | 10 раз | Работа на точность |
| 9 | Нападающие удары с обеих сторон с передачи пасующего. | 10 раз | Уметь рассчитать шаги и выполнить максимальный прыжок |
| 10 | Каждый нападающий, имея три мяча, выполняет с передачи связующего нападающий удар в зоны 1, 6, 5 (из исходного положения в зонах 4, 2). | 10 раз | Работа на точность |
| 11 | Выполнение удара с заниженной, короткой передачи | 10 раз | Работа на точность |
| 12 | Выполнение нападающего удара после броска мяча с противоположной стороны | 10 раз | Уметь рассчитать шаги и выполнить максимальный прыжок |
| 13 | Занимающиеся парами стоят на расстоянии 6 м друг от друга и поочередно выполняют удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони вперед вверх выставленной левой (правой) рукой, направляя его в пол. | 10 раз | Удар следует производить прямой рукой. Отскочивший мяч ловит партнер. |
| 14 | Занимающиеся располагаются несколько боком к сетке (левым плечом для правши) так, чтобы вер сетки был на уровне головы, мяч лежит на ладони вперед вверх выставленной левой руки, мяч перебивают через сетку. | 10 раз | Кисть захлестывающим движением накрывает мяч. Правую руку после нападающего удара без задержки опускают вниз, не задевая сетки. |
| 15 | То же, что упражнение 2, но занимающиеся левой рукой подбрасывают мяч, а правой перебивают его через сетку. | 10 раз | При выполнении нападающего удара можно подниматься на носки. |
| 16 | Прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в 2 и 3 шага. | 10 раз | Выполнять прыжок с максимальным усилием |
| 17 | Прыжок вверх толчком двумя ногами в 3 шага и имитация нападающего удара. | 10 раз | Выполнять прыжок с максимальным усилием, соблюдать технику |
| 18 | Удар по волейбольному мячу кистью, стоя на коленях на гимнастическом мате. | 10 раз | в момент удара рука выпрямлена. |
| 19 | Нападающий удар с собственного подбрасывания. | 10 раз | Соблюдать технику выполнения |
| 20 | В парах. Передача мяча в прыжке через сетку одной рукой. | 10 раз | Выпрыгивать максимально вверх |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения для обучения и совершенствования техники блокирования | | | |
| № п/п | Содержание | Кол-во раз | ОМУ |
| 1 | Прыжки у сетки с имитацией блокирования на месте. | 15–20 раз | Выпрыгивать максимально вверх |
| 2 | То же с одного шага | 15–20 раз | Выпрыгивать максимально вверх |
| 3 | То же с разбегом от линии нападения. | 10–15 раз | рассчитать шаги, выпрыгивать прыгать максимально вверх |
| 4 | Прыжки вдоль сетки на каждый приставной шаг с имитацией одиночного блока. | 10 раз | Тело при прыжке вытягивать |
| 5 | Имитация блока в 2, 3, 4 зонах, перемещение вдоль сетки с крестным шагом | 10 раз | Прыгать максимально вверх |
| 6 | Упражнение в парах, игроки стоят по разные стороны сетки, игрок с мячом выпрыгивает и бросает мяч сверху вниз двумя руками: влево, вправо, вперед, а другой, блокирующий, выпрыгивает и закрывает ход движения мяча. | 10 раз | Работать на точность, прыгать максимально вверх |
| 7 | Блокирующий стоит в зоне 2 (3, 4), а игроки группы выполняют поочередно нападающие удары по ходу из зоны 4 (3, 2) с противоположной стороны сетки. | 10 раз | Выпрыгивать максимально вверх, кисти рук вместе |
| 8 | Упражнения выполняется в парах. Партнеры расположены у сетки, на противоположных площадках. Одновременное выпрыгивание на блок, с касанием кистями над сеткой. | 10 раз | Упражнение можно выполнять как на месте, так и с перемещением вправо-влево |
| 9 | Упражнение выполняется в тройках. Игроки расположены у сетки, расположение игроков представлено на рисунке. Средний игрок перемещается влево и ставит вместе с игроком 4 двойной блок, затем перемещается вправо и ставит двойной блок с игроком 3, перемещается влево и ставит двойной блок с игроком 4 и т. д. | 10 раз | Необходимо добиваться того, чтобы средний игрок перемещался от одного игрока к другому максимально быстро и за меньшее количество шагов (квалифицированные игроки делают это за 2 шага). Кроме того, необходимо добиваться, чтобы прыжок среднего игрока на блок был вертикальным и он не налетал на партнера, и чтобы их прыжки были одновременны. После серии прыжков игроки меняются местами. |
| 10 | Блокирование нападающих ударов с первых передач с повторным блокированием нападающего удара с «откидки» | 10 раз | Выпрыгивать максимально вверх, кисти рук расположены близко друг к другу |
| 11 | Занимающиеся расположены у сетки в зонах 2, 3, 4 и в этих же зонах на противоположной стороне площадки. У игрока зоны 3, на одной стороне, находится мяч. По сигналу, игрок зоны 3 подбрасывает мяч, имитируя передачу на нападающий удар в одну из трех зон (2, 3, 4). Игроки на противоположной стороне площадки организуют на подброшенный мяч групповой блок: двойной в зонах 2 и 4, и тройной в зоне 3. Игроки зон 2 и 4 на стороне мяча выполняют роль ассистентов: ловят мяч, в случае броска в их зону, и передают игроку зоны 3. | 10 раз | Выпрыгивать максимально вверх, кисти рук расположены близко друг к другу |
| 12 | Партнеры расположены у сетки на противоположных площадках, друг против друга. Первый набрасывает мяч для нападающего удара на сторону противника и сам же выполняет блокирование; второй выполняет нападающий удар. | 10 раз | Выпрыгивать максимально вверх, кисти рук расположены близко друг к другу |
| 13 | То же, что и упражнение 12, но второй игрок имитирует нападающий удар, а сам выполняет обманный удар (сброс), с тем, чтобы блокирующий мог сам себя подстраховать в падении. | 10 раз | Выпрыгивать максимально вверх, кисти рук расположены близко друг к другу |
| 14 | Расположение занимающихся показано на рисунке. Мячи находятся у нападающих в зоне 4. По сигналу, игрок 4 делает пас связующему игроку 3, который выполняет передачу на "взлет" в зону 3, либо высокую передачу в зону 4. Первые в колоннах игроки (либо 3, либо 4) выполняют нападающий удар, в зависимости от адреса передачи. На противоположной стороне, блокирующий игрок 3 ставит блок нападающему первого темпа (который выполняет "взлет"), а если передача идет в зону 4, то после приземления с блока блокирующий игрок 3 перемещается вдоль сетки к блокирующему игроку 2 и вместе с ним ставит двойной блок нападающему 4. Затем, игроки возвращаются на исходную позицию, нападающий, выполнявший нападающий удар становится в хвост своей, или другой колонны и упражнение повторяется. | 10 раз |  |
| 15 | Занимающиеся расположены как показано на рисунке. У тренера находятся мячи. Тренер бросает мяч на любую сторону площадки. Игроки разыгрывают мяч и производят нападающий удар из зоны 4. Если мяч брошен на ту сторону, на которой находятся двое блокирующих, то блокирующие под сеткой переходят на противоположную сторону и ставят групповой блок нападающему зоны 4. | 10 раз |  |
| 16 | То же, что и упражнение 15, но нападающий удар разрешается производить из любой зоны с постановкой группового блока. | 10 раз | Выпрыгивать максимально вверх, кисти рук расположены близко друг к другу |
| 17 | Прыжки в парах с места и после перемещения с касанием кистями баскетбольного щита или подвешенного мяча. Скорость и расстояние перемещения постепенно увеличивается. Включается зрительный сигнал. | 10 раз | Выпрыгивать максимально вверх, кисти рук расположены близко друг к другу |
| 18 | Выполнение блокирования после кувырка | 10 раз | Сохранять координацию движений |
| 19 | Выполнение блокирования после упора лежа | 10 раз | Выпрыгивать максимально вверх |
| 20 | Выполнение блокирования после ускорения от лицевой линии | 10 раз | Выпрыгивать максимально вверх, кисти рук расположены близко друг к другу |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения для обучения и совершенствования техники подач | | | |
| № п/п | Содержание | Кол-во раз | ОМУ |
| 1 | Освоение подброса мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60–80 см и дать упасть на пол | 15–20 раз |  |
| 2 | Прямой рукой игрок сбивает мяч с ладони выпрямленной на уровне пояса левой руки – для прямой нижней подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед–вверх левой руки – для прямой верхней подачи. | 10 раз | Пальцы ударной руки сомкнуты |
| 3 | Игрок принимает стойку готовности в 6 метрах от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой руки перебить через сетку. | 10 раз | Ударяющая рука прямая |
| 4 | Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки. | 10 раз | Ударная рука прямая |
| 5 | Подачи в правую, левую половины площадки. | 10 раз | Ударная рука прямая, работать на точность |
| 6 | Подачи в дальнюю, ближнюю части площадки. | 10 раз | Ударная рука прямая, работать на точность |
| 7 | Подачи мяча, чередуя различные способы (нижняя, верхняя). | 10 раз | Подачи выполнять направляя мяч по дуге,ударная рука прямая |
| 8 | Подачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2. | 10 раз | Рассчитывать силу удара |
| 9 | Подачи на силу – верхняя прямая и боковая. | 10 раз | Соблюдать технику |
| 10 | Серия подач на точность — планирующая, силовая | 10 раз | Чередовать виды и способы подач. |
| 11 | И.п. — игрок в зоне подачи спиной к сетке. После подброса мяча повернуться лицом к сетке и выполнить подачу в цель. | 10 раз | Работать на точность |
| 12 | Серия подач на точность после имитации блокирования в зонах 3 и 2, имитации приема мяча с падением. | 10 раз | Подающая рука прямая |
| 13 | Серия подач через 5 с на точность при одинаковой удаленности цели от сетки; при разной удаленности. | 10 раз | Работать на точность, рассчитывать силу удара |
| 14 | Верхняя прямая подача в пределы площадки (несколько раз подряд). | 10 раз | Работать на точность, рассчитывать силу удара |
| 15 | Верхняя боковая подача в пределы площадки, в правую и левую половины площадки. | 10 раз | Работать на точность, рассчитывать силу удара |
| 16 | Нижняя прямая подача в пределы площадки из-за лицевой линии «без промаха» (несколько раз подряд). | 10 раз | Работать на точность, рассчитывать силу удара |
| 17 | Подачи на точность после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков и т. п. | 10 раз | Рассчитывать силу удара |
| 18 | Чередование верхней прямой и верхней боковой подач. | 10 раз | Мяч направлять по дуге |
| 19 | Верхняя подача с разных точек на лицевой линии | 10 раз | Рассчитывать силу удара |
| 20 | Нижняя подача с разных точек на лицевой линии | 10 раз | Рассчитывать силу удара |