

Волейбол

Приём/упражнение	Описание приёма/упражнения
1. Упражнения на разминку – упражнения для соответствующих групп мышц.	Упражнения на растяжку, упражнения для мышц рук, пальцев, плечевого пояса, ног, а также специальные упражнения с мячом.
2. Нижняя передача.	<p>В упражнениях выполняют:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● стойку готовности – ноги немного шире ширины плеч, колени согнуты, верхняя часть туловища слегка наклонена вперёд, вес тела падает на переднюю часть стопы, руки свободно расположены впереди; ● имитация передачи без мяча; ● игрок сам подбрасывает мяч, нижняя передача вертикально; ● партнёр набрасывает мяч, нижняя передача вертикально; ● передача в стену; ● нижние передачи за ограниченное время; ● теннис нижними передачами; ● совершенствование передач в парах, тройках, небольших группах, а также у сетки. <p><i>Методический комментарий.</i> Движение к мячу завершается безопасным исходным положением (колени и бёдра согнуты), а вес тела переносится на пальцы ног. Руки соединяются и ладони накладываются одна на другую так, чтобы они были полностью выпрямлены, а предплечья образовывали некую площадку – «отражающую платформу». Колени немного согнуты и одновременно руки и плечи подаются вперёд. Во время передачи необходимо выполнить небольшое движение «отражающей платформой» вверх-вперёд.</p>

Приём/упражнение	Описание приёма/упражнения
3. Верхняя передача.	<p>В упражнениях выполняют:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● стойку готовности; ● имитацию передачи без мяча; ● многократные передачи себе над головой; ● передачи в стену; ● верхнюю передачу вперёд, нижнюю – по диагонали; ● передачи назад за голову; ● передачи после предварительного поворота туловища; ● передачи после перемещения в разных направлениях; ● совершенствование передач после различных движений; ● совершенствование передач в парах, тройках, небольших группах, а также через сетку. <p><i>Методический комментарий.</i> Движение к мячу завершается безопасным исходным положением (ноги широко расставлены в коленях и слегка согнуты). Всё тело (ноги, верхняя часть туловища, руки) выпрямлены вверх-вперёд к мячу, который приближается. В положении приёма мяча пальцы расставлены в виде «корзинки», а большие пальцы направлены в сторону глаз. Мяч разыгрывают выше лба.</p>
4. Поддача.	<p>Прямая нижняя поддача:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● имитация поддачи без мяча; ● имитация поддачи, подкидывая мяч; ● поддача в стену; ● поддача партнёру; ● поддача через сетку с разного расстояния (3 метра, 6 метров, от крайней линии площадки). <p><i>Методический комментарий.</i> Левая нога выдвинута вперёд и согнута в колене. Вес тела переносит на согнутую левую ногу, правая нога сзади прямая. Мяч держат в левой руке, локоть которой почти прямой. Одновременно с махом вниз-назад левой рукой бросает мяч себе перед собой. Удар по мячу выполняет ладонью правой руки на уровне пояса. Рука во время удара прямая. После удара выполняет шаг вперёд.</p>

Приём/упражнение	Описание приёма/упражнения
	<p>Прямая верхняя подача:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● имитация подачи без мяча; ● имитация подачи, подкидывая мяч; ● подача в стену; ● подача партнёру; ● подача и приём подачи нижней или верхней передачей в паре; ● нижняя или верхняя подача в стену, принимая отскочивший мяч снизу и нижней передачей отдавая мяч партнёру, который стоит справа или слева от подающего; ● подача через сетку с разного расстояния (3 метра, 6 метров, с середины площадки и крайней линии); ● совершенствование точности подачи; ● совершенствование техники и тактики подачи. <p><i>Методический комментарий.</i> Мяч подбрасывают в воздух обеими руками выше ударного плеча, одновременно делая шаг вперёд. Вес тела опирается на заднюю стопу. Правое плечо и согнутый правый локоть отводят назад. Бёдра и правое плечо развернуть вперёд, переместить центр тяжести вперёд и согнуть туловище. Быстро и сильно выпрямить локоть и сделать удар по мячу. Удар выполнить чуть выше головы почти прямой рукой и раскрытой ладонью. Сразу после подачи вбежать на площадку. Игрок выполняет подачи преобладающей рукой.</p>

Приём/упражнение	Описание приёма/упражнения
<p>5. Простые стратегические и тактические приёмы игры в волейбол.</p>	<p>Индивидуальные тактические приёмы – целенаправленное действие каждого игрока и эффективное применение умений как в нападении, так и в защите.</p> <p>Групповые тактические приёмы – сотрудничество 2–3 игроков.</p> <p>Командные тактические приёмы – они зависят от места действия и задачи игрока.</p> <p>Тактика нападения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● подачей (использование размещения противника). Подача выполняется в то место, где принятия мяча доставляет противнику наибольшие трудности; ● использование индивидуальных особенностей игроков противника; ● тактика первой передачи - вход в нападение; ● игра втроём в стену; ● трёхконтактная (в три передачи) игра на каждой стороне площадки; ● индивидуальные умения всех игроков команды. <p>Тактика защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● успешно принимать подачи и передачи противника. <p>Нетрадиционные виды волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● игра неполным составом; ● игра 1:1, 2:2 или 3:3; ● игра на уменьшенной площадке; ● игра на определённое время; ● игра с ограниченным количеством очков; ● игра «без рук»; ● игра с метанием мяча. <p>Упражнения на умения нападающего удара и блока рекомендуется осваивать только тогда, когда волейбольные умения учащихся, физическая подготовка, способности и здоровье этому соответствуют.</p>

Приём/упражнение	Описание приёма/упражнения
<p>6. Укрепляющая здоровье физическая подготовка.</p>	<p>Самостоятельно анализирует связь физических способностей с личными особенностями, персональным здоровьем и выполняет:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● силовые упражнения в различной физической деятельности, используя массу своего тела и предметы разной тяжести в соответствии с морфофункциональным строением тела; ● разнообразные упражнения на гибкость на месте и в движении с разной амплитудой и количеством повторений; ● выполняемые быстро, ритмично и без остановки упражнения на месте и в движении, с предметами и без предметов после различных сигналов на разных поверхностях и в разных условиях; ● ранее изученные упражнения на равновесие в различных комбинациях; ● упражнения на координацию движений, развивающие общую координацию – простые и сложные (комплексные) движения; способность управлять мышечными усилиями; способность осваивать новые движения и переставлять их в зависимости от меняющихся условий (ловкость); умение комбинировать (соединять) движения и выполнять задание в определённом ритме.