

446073, Самарская область, муниципальный район Сызранский, п. Варламово, ул. Советская, д.12

Телефон (факс) 8(8464)99-80-18; электронный адрес: [varlam.07@mail.ru](mailto:varlam.07@mail.ru)

---

### **Методическая разработка по волейболу:**

«Комплекс подготовительных упражнений для обучения нападающему удару.

Комплекс подводящих упражнений для обучения нападающему удару».

Автор-составитель:  
Педагог дополнительного образования  
СП «ДЮСШ»  
Будников М.Н.

## Комплекс подготовительных упражнений для обучения нападающему удару.

1. По сигналу бег на 3–5 м из исходных положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе из различных положений к стартовой линии.
2. По сигналу бег 3–5 м приставными шагами из положений: лицом, боком, спиной, сидя, лежа на спине и на животе из различных положений к стартовой линии.
3. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках (до 5 кг).
4. Приседания с мешком с песком (до 15–20 кг).
5. Выпрыгивания из полуприседа, с мешком с песком (до 15–20 кг).
6. Стоя на расстоянии 1–1,95 м от стены (щита) с набивным мячом (баскетбольным) в руках, в прыжке бросить мяч в стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова бросить мяч в стену и т.д., выполнять ритмично, без между скоков.
7. Запрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты) постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.
8. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты.
9. Спрыгивание (высота 40–80 см) с последующим прыжком вверх.
10. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.
11. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча и с разбега в три шага.
12. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросить перед собой в площадку или в мат).
13. Сидя на полу, броски набивного мяча из-за головы вперед, как можно дальше.
14. Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке в парах и через сетку.
15. Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.
16. Имитация прямого и бокового нападающих ударов на месте, держа в руке набивной мяч (1 кг) (мешок с песком).
17. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5–2 м) или на полу (расстояние 5–10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке и через сетку.
18. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощением кисти, предплечья, ног или с отягощением всего тела (куртка, пояс).
19. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.
20. Чередование бросков набивного мяча и ударов по волейбольному мячу через сетку (с собственного подбрасывания).
21. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах.
22. В ответ на сигнал, бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом вправо, влево.

## Комплекс подводящих упражнений для обучения нападающему удару.

1. Занимающиеся парами располагаются 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. Отскочивший мяч ловит партнер. Удар следует производить прямой рукой.
2. Верхний трос волейбольной сетки закрепляют к верхнему крюку одной стойки и к нижнему другой. Занимающиеся, стоя на полу, располагаются несколько боком к сетке (левым плечом для правши) так, чтобы верхний трос был на уровне его головы, мяч лежит на ладони левой руки, выставленной вперед, мяч перебивают через сетку. Кисть захлестывающим движением накрывает мяч. Правую руку после нападающего удара без задержки опускают вниз, не задевая сетки.
3. То же, что упражнение 2, но занимающиеся левой рукой подбрасывают мяч, а правой перебивают его через сетку.  
При выполнении нападающего удара можно подниматься на носки.
4. Держатель с мячом закрепляют на сетке так, чтобы мяч был удален от сетки на 10 см и оказался на 20 см выше ее, занимающийся, находясь в 1 м от сетки, выполняет наскок на обе ноги и, выпрыгнув вверх, выбивает мяч из держателя (или мяч, подвешенный на леске).
5. Занимающиеся построены в шеренгу. По команде выполняют шаг правой ногой, приставляя левую, и одновременно, отводя руки вниз назад, фиксируют полуприсед.
6. Прыжок вверх толчком двумя ногами после перемещения и остановки, после поворота на 90, 180, 360 градусов.
7. Прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в 2 и 3 шага.
8. Прыжок вверх толчком двумя ногами в 3 шага и имитация нападающего удара.
9. Прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в 3 шага (шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров).
10. Удар по волейбольному мячу кистью, стоя на коленях на гимнастическом мате, в момент удара рука выпрямлена.
11. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах, стоя на месте.
12. Серия ударов по мячу кистью у тренировочной стенки.
13. Нападающий удар через сетку выполняют теннисным мячом после разбега в 3 шага.
14. Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе и очень высоко) и нападающий удар, стоя на месте и в прыжке.
15. Нападающий удар через сетку по мячу, направленному из мячмета (катапульты).
16. Нападающий удар с собственного подбрасывания.
17. В парах. Передача мяча в прыжке через сетку одной рукой.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Агинако Л. Обучение техническим элементам волейбола / Л. Агинако // Спорт в школе. – 2014.
2. Ашибоков, М.Д. Критерии оценки технико-тактической подготовленности команд волейболистов / М.Д. Ашибоков. – «Вестник АГУ», 2013. – №1 (20). – С. 290-293.
3. Белич С. Тренировочные занятия на отработку техники элементов / С. Белич // Спорт в школе. – 2014 (№13).
4. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры: 2-е изд. / А.В. Беляев. – М.: Фис: СпортАкадемПресс, 2014. – 143 с.: ил.
5. Беляев, А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование/ методическое пособие. ВФВ / А.В. Беляев. – М., 2014. – 287 с.
6. Беляев, А.В. Эффективное использование интегральных упражнений на занятиях по волейболу /А.В. Беляев // Детский тренер (журнал в журнале). – М. : ФИС, 2014. – №4. – С. 26.
7. Виера, Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М. : АСТ : Астрель, 2013. – 170 с.
8. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М. : СпортАкадемПресс, 2013. – 368 с.
9. Голомазов, В.А. Волейбол в школе / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. – М. : Просвещение, 2012. – 110 с.
10. Железняк, Ю.Д. Волейбол: методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2012. – 112 с.