***Волейбол - развитие прыжковой выносливости***

**I блок – упражнения в парах со скакалкой**.

 Занимающиеся перемещаются от одной боковой линии к другой. На одной половине площадки скакалку вращает один, на второй – другой. Кто вращает, двигается лицом по направлению движения, второй – спиной.

1. Бег на скакалке
2. Прыжки на двух ногах с междускоком
3. Прыжки на правой ноге
4. Бег на скакалке
5. Прыжки на левой ноге
6. Прыжки на двух с прямыми ногами
7. Бег на скакалке
8. Прыжки в приседе на двух
9. Бег на скакалке
10. Один вращает скакалку по полу, второй прыгает

**II блок – упражнения с использованием гимнастических скамеек**

Скамейки стоят параллельно боковым линиям. Построение по одному в первой зоне на одной и другой стороне площадки. Выполняется упражнение до второй зоны, затем перемещение по диагонали с тем же заданием в пятую зону и из пятой в четвертую – снова выполнение задания со скамейками. Затем учащиеся шагом переходят на другую сторону площадки в первую зону. Задание меняется после каждого круга.

1. Бег с захлестом голени назад
2. Прыжки на двух ногах
3. Бег с высоким подниманием бедра (ближайшая к скамейке нога переносится через нее)
4. Прыжки на правой ноге через скамейку
5. Бег скрестным шагом с подскоком (дальняя нога от скамейки идет через нее)
6. Прыжки на левой ноге через скамейку
7. Прыжки на двух с прямыми ногами через скамейку
8. Прыжки на двух через скамейку с поворотом на 180 градусов
9. Прыжки в приседе на двух через скамейку. (Спину держать прямо, руки не касаются пола). По диагонали – бег с захлестом голени.

**III блок – упражнения с использованием гимнастических скамеек. Имитация нападающего удара и блока.**

 Учащиеся делятся на две группы. Построение в первой зоне на одной и другой стороне площадки. Задание меняется после каждого круга.

1. Из зоны 1 по свистку учителя ускорение до сетки, рукой коснуться средней линии площадки, затем ускорение по диагонали в 5 зону, коснуться линии подачи, из 5 зоны ускорение к сетке в 4 зону, шагом перейти на другую сторону площадки.
2. Скамейки стоят параллельно боковым линиям. В 1 зоне прыжки на двух ногах через скамейку, прыжком с двух во 2 зоне имитация нападающего удара, медленный бег до б\б щита, выпрыгивание на б\б щит. В 5 зоне снова прыжки на двух ногах через скамейку и в 4 зоне выпрыгивание с двух ног. Переход на другую сторону площадки.
3. В 1 зоне прыжки на правой через скамейку, во 2 зоне нападающий удар с движением руки. Бег до б\б щита, имитация нападающего удара на б\б щит. В 5 зоне прыжки на левой ноге через скамейку, в 4 зоне имитация нападающего удара с движением руки. Перейти на другую сторону площадки.
4. Из 1 зоны премещение приставными шагами в стойке волейболиста между гимнастическими скамейками до 2 зоны и имитация нападающего удара. Спиной отбежать от сетки, в 3 зоне имитация нападающего удара, спиной отбежать в 5 зону и в 4 зоне и выполнить имитацию нападающего удара. Перейти на другую сторону площадки.
5. Из 1 зоны прыжки с прямыми ногами через скамейку. Во 2 зоне имитация блока, перемещение по диагонали спиной. Из 5 зоны прыжки с прямыми ногами через скамейки и имитация блока в 4 зоне. Перейти на другую сторону площадки.
6. Из 1 зоны пробегание змейкой через скамейки до 2 зоны. Во 2 зоне имитация нападающего удара и сразу после перемещения имитация блока. В 3 зоне имитация нападающего удара и блок и тоже самое в 4 зоне. Перейти на другую сторону площадки.

**III блок – упражнения в парах с использованием гимнастических скамеек.**

Учащиеся строятся парами, взявшись за руки, на обеих сторонах площадки перед гимнастическими скамейками лицом к волейбольной сетке. Скамейки расположены параллельно сетке. После выполнения задания возвращаются на свои места, меняются местами и выполняют тоже задание второй раз. Держаться за руки во время выполнения задания

1. Бег через скамейки, ногу проносить прямо вперед (не через сторону)
2. Прыжки на двух ногах через скамейки
3. Бег с высоким подниманием бедра через скамейки
4. Прыжки на правой ноге
5. Прыжки на левой ноге
6. Прыжки на двух ногах боком к скамейке, взявшись двумя руками

 **IV блок – упражнения c использованием набивных мячей**

Набивные мячи разложены параллельно боковой линии из зоны 1 до зоны 2. И из зоны 5 до зоны 4. Из 2 зоны в зону 5 перемещение по диагонали.. После выполнения разминки мячи используются для обучения верхней передачи мяча.

1. Ускорение змейкой через мячи и по диагонали
2. Прыжки на двух ногах через мячи, по диагонали ускорение
3. Бег с захлестыванием голени назад змейкой через мячи, по диагонали – бег с захлестыванием голени
4. Прыжки на правой ноге через мячи. По диагонали – прыжки на правой, подтягивая толчковую ногу
5. Бег с высоким подниманием бедра через мячи и по диагонали
6. Прыжки на левой ноге через мячи. По диагонали – прыжки на левой, подтягивая толчковую ногу
7. Перемещение приставным шагом правым боком вокруг мячей змейкой и по диагонали
8. Прыжки на двух с прямыми ногами через набивные мячи, по диагонали – перемещение спиной в 5 зону
9. Перемещение приставным шагом левым боком вокруг мячей змейкой и по диагонали
10. Перемещение приставным шагом в стойке волейболиста, касаясь рукой боковой линии с одной стороны, а с другой стороны другой рукой набивного мяча. По диагонали - перемещение в зону 5 приставным шагом в стойке волейболиста

**V блок – упражнения с использованием тренажера «скоростная лесенка» и мячей**

Лесенки лежат параллельно сетке.

1. Бег с высоким подниманием бедра. Вдоль сетки – имитация верхней передачи. Переход на другую сторону.
2. Бег с захлестыванием голени (шаг на каждую ступеньку лестницы). Вдоль сетки - верхняя передача над собой
3. Прыжки на двух ногах. Вдоль сетки - верхняя передача над собой
4. Прыжки на двух вперед-назад лицом к сетке. Вдоль сетки - верхняя передача над собой