**Занятие №11 Волейбол**

**Занятие 1.**

**Цель:**

1. Развитие специальной силы и выносливости.

2. Совершенствование стоек, перемещений, приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.

**Порядок выполнения:**

*Подготовительная часть.*

Ходьба обыкновенная, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, в приседе с выполнением различных движений руками. Бег с перемещениями по свистку в различных направлениях. Упражнения в движении на гибкость пальцев, кистей. Упражнения на все группы мышц. Бег, бег с подскоками, ходьба.

*Основная часть.*

1. Броски мяча в парах (тройках, четверках) набивных мячей сидя, стоя, делая акцент кистями.

2. Ловля и передача мяча в стойке волейболиста (мяч не опускать). Двумя руками сверху.

3. Стойки (высокие, средние, низкие). Перемещения (приставными шагами, двойные шаги, скачки)

4. Передача мяча двумя руками (своевременный выход, подбор исходного положения): *снизу после набрасывания.*

а) передача неподвижного мяча стоя на месте, вперед, вверх, назад;

б) передача мяча после перемещения;

в) в парах, после своего подбрасывания передачи двумя руками.

5. Игра «Пионербол».

*Заключительная часть.*

Ходьба обыкновенная, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, в приседе с выполнением различных движений руками. Бег с перемещениями по свистку в различных направлениях. Упражнения в движении на гибкость пальцев, кистей. Упражнения на все группы мышц. Бег, бег с подскоками, ходьба.

**Занятие № 2.**

**Цель:**

Развитие специальной выносливости.

2. Совершенствование техники приема и

передачи мяча.

**Порядок выполнения:**

*Подготовительная часть.*

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения в движении и на месте в парах. Упражнения в сопротивлении и с отягощением. Бег с изменением направления по зрительному сигналу. Упражнения на силу рук, кистей, пальцев (можно с набивными мячами). Прыжковые упражнения.

*Основная часть.*

1. Передача подвешенного мяча .

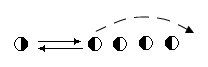
2. Передачи в парах с подбрасыванием и передачей, с последующей ловлей.

З. Один набрасывает мяч, другой отбивает.

4. Многократные прыжки на одной и двух ногах (сериями).

5. Упражнения в передачах из зоны 6 в зоны 3,2,4.

6. Занимающиеся стоят в колонне лицом к ведущему игроку, как на рисунке. Передача ведущему, возвращение в конец колонны.



*Заключительная часть.*

Упражнения на расслабление, на внимание.

**Занятие № 3.**

**Цель:**

1. Развитие специальной силы.

2. Совершенствование техники приема мяча на фоне утомления.

**Порядок выполнения:**

*Подготовительная часть.*

Ходьба с различными движениями рук, имитация приема мяча сверху и снизу в движении по звуковому и зрительному сигналу. Бег с изменением направления, подскоки, бег медленный до 3-х минут.

Упражнения общего воздействия на месте. Обязательны упражнения на пальцы, кисти рук:

*Основная часть.*

Круговая тренировка:

1. «Перочинный нож».
2. Прыжки на двух ногах через скамейку.
3. Броски и ловля набивных мячей.
4. Прыжки из приседа (можно с отягощением).
5. Передача мяча двумя руками.

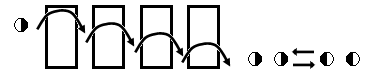
На каждой станции двигательные движения – 1 мин.

Между упражнениями 30-40 сек. отдых, между кругами (3 круга по 1 мин.).отдых – 1 мин.

1.

hello_html_m5e077c6b.png

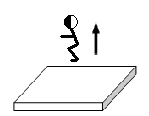
2



3.

hello_html_m3159bc5c.png

4.



5

hello_html_6250b089.png

*Заключительная часть.*

Ходьба 1-3 минуты с изменением направления по свистку. Упражнения на расслабление на месте.

**Занятие № 4.**

**Цель:**

1. Развитие скоростно-силовых качеств.

2. Совершенствование техники нижних подач.

**Порядок выполнения:**

*Подготовительная часть.*

Повороты на месте, ходьба, по свистку. Остановка и ходьба в обратном направлении. Упражнения на мышцы плечевого пояса. Бег обычный, боком, спиной вперед, вдоль границ волейбольной площадки. Общеразвивающие упражнения на месте. Бег со старта из различных исходных положений.

*Основная часть.*

1. В колоннах лицом к сетке за линией нападения, двойным шагом передвигаясь к сетке, имитация приема мяча. После имитации в этом же упражнении прием мяча с набрасывания.

2. Передвижение по разметке площадки двойным шагом, приставными шагами, имитация приема мяча сверху и снизу двумя руками, (можно по свистку менять способ перемещения).

Повторение упражнений в приеме мяча из предыдущих занятий.

Нижняя прямая и боковая подача с одной стороны площадки и приемом на другой.

Подвижные игры, приближенные к волейболу.

*Заключительная часть.*

Ходьба, выполнение несложных заданий на внимание по слуховому и зрительному сигналу. Подведение итогов занятия.

**Занятие № 5.**

**Цель:**

1. Развитие специальной быстроты.

2. Совершенствование техники передач.

**Порядок выполнения:**

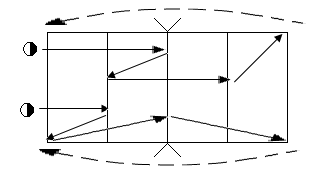
*Подготовительная часть.*

Ходьба обыкновенная, с перекатом с пятки на носок на согнутых ногах, общеразвивающие упражнения на все группы мышц в движении и на месте. Прыжки со скакалкой 1,5 минуты. Упражнения на месте на пальцы, кисти рук, плечевой пояс. Ускорения З-5 метров из различных исходных положений.

*Основная часть.*

1. После ускорения 3-5м. Прием и передача наброшенного партнером мяча.

2. Челночный бег, как показано на рисунке с приемом мяча над собой в местах остановок.



3. «Салки» в приседе .

4. Прием и передача мяча в различных комбинациях.

*Заключительная часть.*

Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление.

**Литература**

**а) основная учебная литература**

1. Физическая культура: учебник для вузов. Гриф Московского педагогического гос. Университета / А.Б. Муллер. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении: учеб. пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень бакалавр) / под ред. В.А. Баранова. - М.: МГУУ ПМ, 2014. - 140с.
3. 3.Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 c.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 c.
5. Олимпийский спорт и олимпийское движение [Текст]: учебное пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень "бакалавр") / А. В. Николаев [и др.]. - М.: МГУУ ПМ, 2013-152 с.
6. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие. Гриф МО РФ. Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту (третьего поколения) / Ю.И. Евсеев. - 8-е изд., испр. - Ростов н/Д: Феникс, 2012. - 445 с.

**б) дополнительная учебная литература**

1. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / Шулятьев В.М. - Москва: Российский университет дружбы народов. 2012. - 288с. -Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
3. Лысова И.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие /[Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И.А. - М.: Московский гуманитарный университет, 2012. - 161 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
4. Холодов Ж.К. Терпя и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. Гриф УМО /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 479 с.
5. .Содержание и направленность оздоровительной физической тренировки: учебное пособие для студ. Всех специальностей и направлений подготовки / ред. В.А. Баранов. - М.: МГУУ ПМ, 2010.-93 с.
6. В.Т Никоноров. Физическая культура; учебное пособие. Чебоксары: Чуваш. Гос. педун-т, 2011. - 96 с
7. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г.С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 335 с.

**Интернет ресурсы**

1. Собрание спортивной литературы [электронный ресурс]-Режим доступа http://firuk.net/sportbook/
2. ФИС: журнал «Физическая культура и спорт»: Золотая библиотека Здоровья [электронный ресурс] - Режим доступа http://www.fismag.ru
3. Сайт «ФизкультУра» [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000)
4. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Eduhttp: //www.rusedu.ru/ fizkultura/ list\_49.html
5. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9](https://www.google.com/url?q=http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9&sa=D&ust=1566007446937000)

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&tmpl=com](https://www.google.com/url?q=http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no%3D22924%26tmpl%3Dcom&sa=D&ust=1566007446937000)