

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»

Кафедра теории и методики спортивных игр

ВОЛЕЙБОЛ:
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Учебное издание

Воронеж 2025

УДК 796.325

ББК 75.148

В67

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой гостиничного дела, туризма, физической культуры и спорта Воронежского государственного университета инженерных технологий *О.Н. Крюкова*;
кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики спортивных игр Воронежской государственной академии спорта *А.В. Ежова*

В67 Волейбол: рабочая тетрадь : учебное пособие / сост. Е.В. Колодяжная, О.Е. Шайкина, Е.В. Суханова, Н.И. Годунова, В.Б. Маркина. – Воронеж: ВГАС, 2025. – 29 с. – Текст : электронный.

Настоящее учебное пособие содержит задания для контроля изученного материала по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры (раздел – волейбол)» и самостоятельной работы студентов: практические и тестовые задания, соответствующие вопросам тематического планирования дисциплины, включая рекомендации для их выполнения, а также список литературных источников для самостоятельного изучения. Предназначено для бакалавров укрупненной группы направлений подготовки 49.00.00 Физическая культура и спорт.

Допущено к изданию в качестве учебного пособия решением ученого совета ФГБОУ ВО «ВГАС» от «28» октября 2025 г.

© Колодяжная Е.В., Шайкина О.Е., Суханова Е.В.,
Годунова Н.И., Маркина В.Б., 2025
© Изд. оформление. «ВГАС», 2025

Содержание

Титульный лист рабочей тетради.....	4
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ.....	6
КАРТА ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕННЫХ ЗАДАНИЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА.....	7
Тема 1. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВОЛЕЙБОЛА.....	8
Учебное задание 1.....	9
Учебное задание 2.....	10
Учебное задание 3.....	12
Тема 2. ХАРАКТЕРИСТИКА И АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ.....	15
Учебное задание 4.....	15
Тема 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ.....	17
Учебное задание 5.....	17
Учебное задание 6.....	20
Тема 4. ТАКТИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ.....	21
Учебное задание 7.....	21
Тема 5. ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ШКОЛЕ.....	24
Учебное задание 8.....	25
Тема 6. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.....	26
Учебное задание 9.....	27
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	28

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»

Кафедра теории и методики спортивных игр

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта:
спортивные и подвижные игры (раздел – волейбол)»

студента _____ курса, _____ группы

_____ формы обучения
(очная, заочная форма)

_____ факультета
(наименование факультета)

(Ф.И.О. студента)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основным положением концепции подготовки специалиста по физической культуре и спорту является идея социального заказа: необходимы интеллектуальные, мыслящие и творческие педагоги, которые разделяют и реализуют государственные цели, умеют формировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки, воспитывать ценностные установки и нравственные ориентиры. В системе подготовки такого специалиста особое место занимает самостоятельная работа студента, которая способствует развитию современного педагогического мышления, постоянному самосовершенствованию обучающихся, а также выступает одной из форм организации учебного процесса. Как правило, самостоятельная работа завершает выполнение задач всех прочих видов учебной деятельности.

Говоря о значении самообразования для формирования профессиональной компетентности будущих специалистов, следует подчеркнуть, что никакие внешние воздействия – инструкции, наставления, приказы, убеждения или наказания, не заменят по эффективности самостоятельную деятельность. Какими бы квалифицированными не были преподаватели, основную работу по освоению знаний и формированию умений студенты обязаны выполнить самостоятельно, без прямого участия педагога, хотя и под его контролем.

Предложенная форма организации самостоятельной работы студента – рабочая тетрадь - представляет собой взаимосвязанные задания, которые будут способствовать созданию оптимального режима усвоения изучаемого материала и формированию внутренней мотивации к изучению дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры (раздел – волейбол)». Предлагаемые задания представлены в четкой последовательности в соответствии с тематическим планированием дисциплины.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Цель самостоятельной работы – содействие оптимальному усвоению студентами учебного материала, развитие их познавательной активности, готовности и потребности в самообразовании.

Задачи самостоятельной работы:

1. Углубление и систематизация знаний.
2. Постановка и решение познавательных задач.
3. Практическое применение знаний и умений.
4. Развитие навыков организации самостоятельного учебного труда и контроля за его эффективностью.

Организация самостоятельной работы:

1. Изучение основных тем заданий.
2. Сбор и изучение информации.
3. Анализ, систематизация и трансформация информации.
4. Отображение информации в требуемой форме.
5. Консультация у преподавателя.
6. Представление работы на оценку преподавателя.

Методические рекомендации:

1. Студентам необходимо ознакомиться с образцами выполнения заданий, критериями их оценки.
2. Студенты выполняют задания самостоятельной работы и сдают выполненные работы преподавателю.
3. Итоговая сумма набранных студентом баллов, суммируясь с результатами посещения лекционных и практических занятий, составит рейтинговый показатель студента, который учитывается при проведении промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры (раздел – волейбол)».

КАРТА ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕННЫХ ЗАДАНИЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА

№ п/п	Учебное задание	Оценка за выполненное задание			
		«0»	«3»	«4»	«5»
1.	Учебное задание 1.	«0»	«3»	«4»	«5»
2.	Учебное задание 2.	«0»	«3»	«4»	«5»
3.	Учебное задание 3.	«0»	«3»	«4»	«5»
4.	Учебное задание 4.	«0»	«3»	«4»	«5»
5.	Учебное задание 5.	«0»	«3»	«4»	«5»
6.	Учебное задание 6.	«0»	«3»	«4»	«5»
7.	Учебное задание 7.	«0»	«3»	«4»	«5»
8.	Учебное задание 8.	«0»	«3»	«4»	«5»
9.	Учебное задание 9.	«0»	«3»	«4»	«5»
Сумма баллов / Итоговая оценка					

Тема 1. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВОЛЕЙБОЛА

Волейбол – это спортивная игра, в которой соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры, с тем, чтобы ее многогранность была доступна каждому.

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч над сеткой сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за», или ошибки команды при возвращении мяча. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (Система «Розыгрыш-Очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

Вильям Морган, создатель игры, все еще узнал бы ее, поскольку волейбол пронес сквозь годы свои отличительные и важные элементы. Некоторые из них он разделяет с другими играми, в которых присутствуют сетка, мяч и ракетка, а также – подача – переход (подача по очереди) – атака – защита – игроки могут играть у сетки и на задней части площадки. Но спорт продолжает двигаться вперед. Он взрывной, зрелищный, быстрый и динамичный, в нем атлетичные игроки делают невообразимые вещи на площадке при переполненных трибунах. Волейбол, кроме того, является уникальным среди сеточных игр, требуя, чтобы мяч был постоянно в полете – «летающий мяч», и разрешая каждой команде определенное количество передач мяча до того, как он должен быть возвращен сопернику, создавая, таким образом, равные условия владения мячом и предоставляя равные возможности для набора очков. За последние годы ФИВБ достигла больших успехов в адаптации игры к потребностям современных зрителей, либерализуя критерии обработки мяча, предоставляя возможность иметь до

двух специализированных защитных игроков - либеро, внедряя технологию системы видеопросмотра, обеспечивающую беспристрастность оценки усилий спортсменов, и поощряя стратегию, которая способствует ходу игры с учетом интереса зрителей, как на трибунах, так и у экранов.

С официальными правилами и изменениями рекомендуется ознакомиться, перейдя по ссылке:
<https://volley.ru/federation/referees/documents/ofitsialnye-pravila-voleybola-fivb-2025-2028>

Учебное задание 1.

Инструкция. Сделать выписки существенной информации в области волейбола в рабочую тетрадь: биография известных волейболистов; значимые события советского и российского волейбола. Обратить особое внимание на свежую, актуальную информацию. Зафиксировать в тетради фамилию автора, название материала.

Форма контроля и критерии оценивания. Письменный опрос. Оценивается объем и качество работы: «3» балла, «4» балла, «5» баллов, невыполнение «0» баллов.

Название и автор _____

Учебное задание 2.

Инструкция. Выберите вариант, который считаете правильным.

Форма контроля и критерии оценивания. Тестовый опрос. Каждый правильный ответ оценивается в один балл. Необходимо набрать на оценку «5» - 10-12 баллов, «4» - 9-8 баллов, «3» - 7-6 баллов, «0» - менее 6 баллов.

1. В каком году и в какой стране зародился волейбол?
 - а) 1705, Япония;
 - б) 1895, США;
 - в) 1905, Россия;
2. Кто автор игры «волейбол»?
 - а) Джеймс Нейсмит;
 - б) Альфред Хальстед;
 - в) Вильям Морган;
3. Какие размеры волейбольной площадки?
 - а) 8×16 м;
 - б) 9×18 м;
 - в) 15×28 м;
4. В каком году была создана Международная федерация волейбола?
 - а) 1924;
 - б) 1935;
 - в) 1947;
5. В каком году волейбол впервые дебютировал в качестве олимпийского вида спорта?
 - а) 1952;
 - б) 1964;
 - в) 1936;
6. Представители какой страны стали первыми Олимпийскими Чемпионами по волейболу среди мужских команд?
 - а) США;
 - б) Бразилия;

в) СССР;

7. Представители какой страны стали первыми Олимпийскими Чемпионами по волейболу среди женских команд?

а) Куба;

б) СССР;

в) Япония;

8. Официальная дата рождения Российского волейбола?

а) 17 декабря 1895;

б) 28 июля 1923;

в) 10 августа 1932;

9. В каком году мужская Российская сборная по волейболу стали победителями Олимпийских игр?

а) 2008;

б) 2012;

в) 2016;

10. В каком году женская сборная СССР по волейболу стали победителями Олимпийских игр?

а) 1980;

б) 1984;

в) 1988;

11. Какая Российская команда по волейболу стала первым обладателем Кубка Европы среди мужских команд?

а) «Динамо»;

б) «ЦСКА»;

в) «Локомотив» (Белогорье);

12. Какая Российская команда по волейболу стала первым обладателем Кубка Европы среди женских команд?

а) «Динамо»;

б) «Уралочка»;

в) «Искра».

Учебное задание 3.

Инструкция. Выберите вариант, который считаете правильным.

Форма контроля и критерии оценивания. Тестовый опрос. Каждый правильный ответ оценивается в один балл. Необходимо набрать на оценку «5» — 15-17 баллов, «4» — 12-14 баллов, «3» — 9-13 баллов. «0» - менее 9 баллов.

1. Какова ширина всех линий разметки волейбольной площадки?
 - а) 10 см;
 - б) 5 см;
 - в) 8 см.
2. На каком расстоянии от средней линии расположена линия атаки?
 - а) 2 м;
 - б) 5 м;
 - в) 3 м.
3. Какова ширина зоны подачи?
 - а) 3 м;
 - б) 6 м;
 - в) 9 м.
4. Какая стандартная высота сетки для женских команд на официальных соревнованиях по волейболу?
 - а) 220 см;
 - б) 224 см;
 - в) 228 см.
5. Какая стандартная высота сетки для мужских команд на официальных соревнованиях по волейболу?
 - а) 235 см;
 - б) 243 см;
 - в) 245 см.
6. Какова высота ограничительных антенн для волейбола?

а) 180 см;

б) 150 см;

в) 100 см.

7. На каком расстоянии от боковых линий устанавливаются волейбольные стойки?

а) 0,5-1,0 м;

б) 1,0-1,5 м;

в) 2,0-3,0 м.

8. Каков вес стандартного волейбольного мяча?

а) 230-250 гр.;

б) 260-280 гр.;

в) 300-320гр.

9. При достижении, какого счета в волейболе, партия считается выигранной командой?

а) 15 очков;

б) 21 очко;

в) 25 очков.

10. Сколько партий, необходимо выиграть команде, для победы в волейбольном матче?

а) 2 партии

б) 3 партии

в) 5 партий

11. Сколько последовательных касаний мяча в волейболе разрешается сделать игроку, исключая блокирование?

а) 3;

б) 2;

в) 1.

12. Какое время отводится на выполнение подачи в волейболе?

а) 3 сек;

б) 5 сек;

в) 8 сек.

13. Сколько по времени длится запрошенный командный тайм-аут в волейболе?

а) 30 сек;

б) 45 сек;

в) 60 сек.

14. Сколько тайм-аутов в волейболе можно запросить команде в каждой партии?

а) 1;

б) 2;

в) 3.

15. Сколько замен разрешается команде по волейболу в каждой партии?

а) 2;

б) 4;

в) 6.

16. В каком случае касание волейбольной сетки игроком считается ошибкой?

а) по всей длине, между антеннами;

б) только верхнего края сетки;

в) только нижнего края сетки.

17. В каком случае команда по волейболу объявляется не в полном составе и ей засчитывается поражение?

а) если в её составе на площадку вышло менее 12 человек;

б) менее 10 человек;

в) менее 6 человек.

Тема 2. ХАРАКТЕРИСТИКА И АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ

В волейболе техника игры представляет собой совокупность специальных приемов и методов, необходимых для решения конкретных тактических задач в разных игровых ситуациях. Чтобы успешно действовать в быстро меняющихся условиях игры, волейболист должен владеть разнообразными техническими приемами и уметь эффективно применять на площадке.

Овладение высококачественной техникой играет ключевую роль в достижении спортивного мастерства. Кроме того, технические приемы оцениваются судьями и непосредственно влияют на итоговый результат. Побеждает команда, которая обладает более высоким техническим уровнем и широким арсеналом игровых приемов.

Учебное задание 4.

Инструкция. Описать технику выполнения основных элементов игры: верхняя прямая подача; нижняя прямая подача; приём мяча двумя руками снизу; передача мяча двумя руками сверху; прямой нападающий удар; блок.

Форма контроля и критерии оценивания. Письменный опрос. Ответ оценивается по пятибалльной шкале.

1. Передача мяча двумя руками сверху.

2. Приём мяча двумя руками снизу.

3. *Верхняя прямая подача.*

4. *Нижняя прямая подача.*

5. *Прямой нападающий удар.*

6. *Одиночное блокирование.*

Тема 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Отличительной особенностью обучения в физическом воспитании является то, что в центре внимания находятся двигательные действия, которые служат средствами физического развития человека.

В волейболе обучение сосредоточено на технических приёмах и тактических действиях. В ходе обучения у волейболистов формируются двигательные умения и навыки, одновременно повышаются их физические качества.

Одной из ключевых задач обучения в волейболе, является развитие двигательных навыков и развитие физических качеств. На начальном этапе обучения все спортсмены должны надёжно освоить основную технику игровых приёмов, так как именно овладение правильной техникой является основной задачей технической подготовки волейболиста. Успешное решение этой задачи возможно при соблюдении следующих условий:

- поэтапное обучение техническим элементам игры в волейбол;
- общая физическая подготовка - основа для формирования двигательных навыков;
- знание биохимических закономерностей движений при выполнении технических приёмов в волейболе;
- понимание причин ошибок в обучении технике и их своевременное исправление;
- использование подводящих упражнений, тренажёров и обучающих устройств, которые делают освоение техники более доступным, особенно для юных спортсменов.

Учебное задание 5.

Инструкция. Разработать комплексы подготовительных, подводящих

и специальных упражнений для изучения основных элементов техники игры волейбол (не менее 6 упражнений в комплексе).

Форма контроля и критерии оценивания. Письменный опрос. Ответ оценивается по пятибалльной шкале.

1. Комплекс упражнений для обучения *передаче мяча двумя руками сверху*.

Подготовительные упражнения:

Подводящие упражнения:

Специальные упражнения:

2. Комплекс упражнений для обучения *приёму мяча двумя руками снизу*.

Подготовительные упражнения:

Подводящие упражнения:

Специальные упражнения:

3. Комплекс упражнений для обучения *верхней прямой подачи*.

Подготовительные упражнения:

Подводящие упражнения:

Специальные упражнения:

4. Комплекс упражнений для обучения *нижней прямой подачи*.

Подготовительные упражнения:

Подводящие упражнения:

Специальные упражнения:

5. Комплекс упражнений для обучения *одиночного блокирования*.

Подготовительные упражнения:

Подводящие упражнения:

Специальные упражнения:

Учебное задание 6.

Инструкция. Подберите не менее 10 подвижных игр на обучение и совершенствование основных приемов игры в волейбол. Раскройте их содержание и подробно опишите правила.

Форма контроля и критерии оценивания. Письменный опрос. Оценивается количество и качество работы: «3» балла, «4» балла, «5» баллов, невыполнение «0».

[illegible]

Тема 4. ТАКТИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Тактика в волейболе - это навык одновременно наблюдать и принимать решения, что является высшим уровнем мастерства в игре. Важно не только хорошо выполнять технические приёмы, но и уметь правильно выбирать момент и вид действия, исходя из конкретной игровой ситуации.

Тактика представляет собой разумное и целенаправленное использование средств, способов и форм ведения игры с учётом подготовки команды и текущей обстановки, преследуя цель победы.

Тактика волейбола условно делится на тактику нападения и тактику защиты. Тактические действия, в свою очередь, делятся на:

- Индивидуальные: в нападении - это тактические приёмы подачи, первой и второй передачи, удара; в защите - приём подачи и атакующих ударов, блок, страховка.

- Групповые: в нападении - тактические комбинации и их варианты; в защите - действия при подаче, атаке и блоке противника.

- Командные: включают участие всех игроков как в прямых тактических действиях (подача, атака, блок, приём), так и в косвенных - например, нападение после обороны или защита после атаки.

Таким образом, успешная тактика требует слаженной работы на индивидуальном, групповом и командном уровнях, учитывая условия конкретного матча.

Учебное задание 7.

Инструкция. Подготовьте письменные ответы на любые 3 контрольных вопроса, представленных ниже

Форма контроля и критерии оценивания. Письменный опрос. Оценивается количество и качество работы: «3» балла, «4» балла, «5» баллов, невыполнение «0».

Контрольные вопросы:

1. Расскажите о значении тактической подготовки.
2. Охарактеризуйте этапы тактической подготовки.
3. Перечислите задачи тактической подготовки.
4. Проанализируйте роль и значение лидерства.
5. Назовите индивидуальные средства нападения.
6. Назовите групповые средства нападения.
7. Перечислите наиболее типичные тактические комбинации.
8. Назовите командные средства нападения.
9. Назовите индивидуальные средства защиты.
10. Назовите групповые средства защиты.
11. Охарактеризуйте тактику группового блока.
12. Охарактеризуйте страховку игроков, принимающих подачу.
13. Перечислите варианты страховки нападающих.
14. Охарактеризуйте групповые действия при приёме нападающих ударов.
15. Охарактеризуйте командные средства защиты.
16. Перечислите упражнения при обучении индивидуальным тактическим действиям в нападении при передачах.
17. Перечислите упражнения при обучении индивидуальным тактическим действиям в нападении при подачах.
18. Перечислите упражнения при обучении индивидуальным тактическим действиям в нападении при нападающих ударах.
19. Перечислите упражнения при обучении групповым тактическим действиям в нападении.
20. Перечислите упражнения при обучении командным тактическим действиям в нападении.
21. Перечислите упражнения при обучении индивидуальным тактическим действиям в защите.

22. Перечислите упражнения при обучении групповым тактическим действиям в защите.

23. Перечислите упражнения при обучении командным тактическим действиям в защите.

24. Охарактеризуйте упражнения для развития физических качеств.

25. Перечислите контрольные нормативы по тактической подготовке.

26. Проанализируйте модельные характеристики и нормативы.

27. Перечислите контрольные нормативы по технической подготовке.

28. Назовите уровни тактической подготовки в нападении.

Тема 5. ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ШКОЛЕ

Волейбол включён в программу по физической культуре в школе и является эффективным средством для решения основных задач физического воспитания: укрепления здоровья, формирования двигательных навыков и развития силы, быстроты, ловкости и гибкости.

Главная задача уроков — содействовать физическому развитию школьников с помощью волейбола, обучить основам игры и сформировать привычку к регулярным физическим занятиям вне школы. Для этого ученикам передают необходимые знания и умения.

Построение уроков по волейболу подчиняется общим методическим принципам уроков физической культуры. Подготовительные упражнения облегчают усвоение основной части урока. Эффективность занятий зависит также от правильной организации работы. Для успешного проведения уроков необходимо иметь не только мячи и сетку, но и дополнительные средства. Спортивный зал должен быть оборудован так, чтобы можно было устанавливать дополнительное оборудование. Все учащиеся должны участвовать в упражнениях в равной мере. Важно сохранять игровые особенности урока: сюжетность действий, высокий интерес учеников, коллективную деятельность, создание условий для самостоятельных решений и проявления инициативы. Состязательный элемент должен присутствовать не только в учебных играх, но и в отдельных упражнениях - например, кто точнее выполнит подачу или дольше удержит мяч.

В течение учебного года изучаются основы: стойки и перемещения, нижние и верхние передачи, подачи, прямой нападающий удар, одиночное блокирование, а также простейшие тактические действия в защите и нападении. Кроме практических навыков, ученикам даются теоретические знания об игре, личной гигиене и правилах поведения.

Учебное задание 8.

Инструкция. Разработать два плана-конспекта урока физической культуры по волейболу для разных классов, учитывая следующее:

1. В соответствии с темой урока выделить его цель, сформулировать задачи и определить соответствующие им средства, методы и приёмы обучения.
2. Подобрать подготовительные, основные упражнения, используя методические приёмы.
3. Определить способы выполнения упражнений в соответствии с их характером и возможностями спортивного инвентаря.
4. Выделить приёмы стимулирования двигательной деятельности занимающихся, формы текущего контроля и критерии оценки изучаемого упражнения.
5. Подобрать упражнения и подвижные игры для основной и заключительной части урока.

Форма контроля и критерии оценивания. Письменный опрос, разработка конспектов. Оценивается в 3, 4, 5 баллов, в зависимости от качества выполненного задания.

Тема 6. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

В волейболе успешно объединяются два наиболее эффективных метода физического воспитания - игровой и соревновательный.

Во-первых, волейбол относится к спортивным играм и включает множество игровых упражнений.

Во-вторых, благодаря игровой форме учащиеся лучше усваивают материал.

В-третьих, соревновательный элемент заложен непосредственно в самой игре, а проведение упражнений в формате соревнований способствует максимальной мобилизации сил участников. Всё это подчёркивает важность соревнований для решения задач физического воспитания школьников.

В волейболе применяются следующие системы проведения соревнований:

- круговая (за время соревнований каждая команда играет со всеми участниками);
- с выбыванием (проигравшая команда выбывает из дальнейшего участия в соревнованиях);
- смешанная система (сочетание первых двух систем).

Планирование соревнований осуществляют федерации, спорткомитеты и клубы. Они разрабатывают календарный план с учётом сроков и систем проведения соревнований, создают положения и необходимую документацию (таблицы, протоколы, отчёты), назначают главного судью, секретаря и судейскую бригаду.

В школьной практике рекомендуется проводить соревнования по возрастным группам (например: 13 лет, 14 лет), чтобы обеспечить равные условия участия для всех учащихся.

Учебное задание 9.

Инструкция. Составить Положение о Первенстве по волейболу.

Форма контроля и критерии оценивания. Письменный опрос. Оценивается количество и качество работы: «3» балла, «4» балла, «5» баллов, невыполнение «0».

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры / А.В. Беляев. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 144 с.
2. Беляев, А. В. Волейбол: учебник для вузов ФК / А.В. Беляев, М.В. Савин. – М., 2002. – 368 с.
3. Булыкина, Л.В. Волейбол: учебник / В.П. Губа; Л.В. Булыкина. - Москва: Советский спорт, 2024. - 413 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/713605> (дата обращения: 07.10.2025)
4. Волейбол и его разновидности : учебник для СПО / Л.В. Булыкина, В.П. Губа, В.В. Костюков, А.В. Родин. - Москва : Советский спорт, 2024. - 524 с. - ISBN 978-5-00129-377-4. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/877232> (дата обращения: 07.10.2025)
5. Жуков, М. Н. Подвижные игры: учебник для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
6. Золотарев, Р. А. Подвижные и спортивные игры как одно из средств всестороннего гармоничного развития детей 5-6 лет / Р. А. Золотарев, Е. В. Колодяжная, Н. В. Сидельникова // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма: Сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов, Воронеж, 14 мая 2020 года / Под редакцией О.Н. Савинковой, А.В. Ежовой. – Воронеж: Общество с ограниченной ответственностью «РИТМ», 2020. – С. 362-366.
7. Изучение структуры двигательных действий при выполнении нападающего удара в волейболе / А. В. Ежова, Н. И. Годунова, О. Е. Шайкина [и др.] // Сборник научных трудов ВГАС 2019-2023 г.г.: 10-ти - ление Науки и технологий 2022-2031 / Воронежская государственная академия спорта. – Москва: Издательство ООО «РИТМ», 2023. – С. 77-79.
8. Колодяжная, Е. В. Педагогические условия развития физических качеств у старших дошкольников средствами подвижных игр / Е. В.

Колодяжная, М. Н. Князева // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма : Сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов, магистрантов и молодых ученых, Воронеж, 19 апреля 2022 года. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2022. – С. 101-106.

9. Кунянский, В. А. Волейбол : сб. материалов для подготовки судей и информаторов волейбольных матчей / В.А. Кунянский. - Москва : ТВТ Дивизион, 2021. - 132 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/807655> (дата обращения: 07.10.2025)

10. Официальные правила волейбола 2025-2028 (вводятся с 1 сентября 2025 года). - <https://volley.ru/federation/referees/documents/ofitsialnye-pravila-voleybola-fivb-2025-2028> (дата обращения 25.09.2025).

11. Савиных, Л. Е. Преемственность задач, содержания и критериев эффективности предмета «Физическая культура» общеобразовательной школы : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Л.Е. Савиных. - Москва, 2002. - 214 с.

12. Тактика, техника и правила игры: учебно-методическое пособие / В.Т. Никулин. – Орел: ОГУ имени И.С. Тургенева, 2017. – 149 с.

13. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (этап начальной подготовки): методическое пособие / сост. Е.В. Фомин, А.С. Ананьин, К.Д. Субботин. - Москва. - 2020. - 197 с.

14. Modern technologies of teaching psychology in the system of higher and additional education for all specialties : educational and methodical complex in the academic discipline / compl. by: V.V. Bogatyreva [et al.]. – Vitebsk : VSU named after P.M. Masherov, 2022. – 104 p.