МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

ПРИНЯТЫ
на заседании методического совета
Протокол № 7
от « 03 » 02 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО
«РДЮЦФВСиТ»
_____И.С.Муртазалиев
« 03 » 02 2026 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ СПОРТИВНОЙ ИГРЕ ВОЛЕЙБОЛ



г.Грозный, 2025 г.

№	Содержание	Стр.
1	Введение	3
2	Рекомендованные упражнения	4
3	Упражнения для освоения и совершенствования передач двумя руками сверху и снизу	5 - 6
4	Распространенные ошибки и их причины	6 - 7
5	Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования техники	7
6	*Приложение №1* Контроль усвоения учебного материала по разделу «Волейбол»	8 - 9
7	Литература	10

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол: динамичная командная игра с богатой историей

Волейбол – это захватывающая командная игра, где главная цель – перебросить мяч через сетку на сторону соперника так, чтобы он коснулся площадки, и одновременно не допустить того же от противника. Каждая команда имеет право на три касания мяча, чтобы успешно провести атаку. Современные правила предусматривают начисление очка за каждый розыгрыш, что делает игру еще более напряженной и непредсказуемой.

Современный волейбол: универсальность и интенсивность

Сегодня волейбол отличается высокой физической интенсивностью и разнообразием. Помимо классического варианта, существует множество его версий, например, пляжный волейбол, что подчеркивает универсальность и многогранность этого вида спорта.

Физические качества и роли игроков

Успех в волейболе требует от спортсменов широкого спектра физических качеств: отличной прыгучести, силы, координации, выносливости, быстроты и общей физической подготовки. Современная специализация игроков позволяет им эффективно выполнять определенные роли в команде: пасующий, диагональный, нападающий первого темпа, доигровщик и либеро. Зрелищные розыгрыши, эффектные прыжки, мощные удары, блоки и акробатические падения делают волейбол не только захватывающим зрелищем, но и отличным средством для физического развития.

Истоки и развитие волейбола

История волейбола как спортивной игры берет свое начало в 1895–1896 годах. Преподаватель физического воспитания колледжа в Холиоке (США), Вильям Морган, предложил новую игру, суть которой заключалась в перебрасывании надутой камеры через сетку. Игра быстро завоевала популярность и получила название «волейбол», что в переводе означает «летающий мяч».

В России волейбол начал активно развиваться в 1921–1922 годах, а с 1938 года проводятся ежегодные первенства среди клубных команд. Мировое признание волейбол получил в 1964 году, когда впервые вошел в программу Олимпийских игр. На тех Играх наша мужская сборная одержала победу, а женская команда завоевала серебро, уступив лишь хозяйкам турнира.

Глобальное влияние и популярность

Сегодня Международная федерация волейбола (FIVB) объединяет более 160 национальных федераций и свыше 150 миллионов игроков по всему миру. Высокая интенсивность матчей, эстетическая привлекательность игры и

впечатляющая атлетическая подготовка спортсменов делают волейбол одним из самых любимых видов спорта среди зрителей.

1. Рекомендованные упражнения

Представленные упражнения просты и эффективны. Они помогут быстро сформировать устойчивые двигательные навыки. Терминология максимально упрощена для лучшего восприятия обучающимися.

Более сложные упражнения, которые обычно используются в спортивной секции «Волейбол», в данном методическом руководстве не рассматриваются и не предлагаются.

1.1. Специальная разминка

Разминка выполняется перед основной частью занятий. Она включает упражнения как без мяча, так и с мячом (в том числе с баскетбольным).

Упражнение 1: Разминка кистей

Выполняйте круговые, волнообразные и растирающие движения кистями рук.

Упражнение 2: Упор на пальцах

Примите исходное положение: упор лежа на пальцах. Удерживайте позу.

Упражнение 3: Работа с мячом в парах

Исходное положение: Встаньте в парах лицом друг к другу.

Упритесь в мяч на уровне груди, расположив кисти рук в «волейбольном» положении.

Выполняйте легкие «толкающие» движения друг против друга.

Сгибайте и разгибайте руки, преодолевая сопротивление партнера.

Упражнение 4: Броски мяча одной рукой

Исходное положение: Встаньте в парах или четверках напротив друг друга на боковых линиях площадки.

Выполняйте броски мяча правой, затем левой рукой. Активно включайте в работу поворот туловища и отведение плеча.

Упражнение 5: Броски мяча двумя руками из-за головы

Исходное положение: То же, что в упражнении.

Бросайте мяч двумя руками из-за головы после прогибания назад.

Повторите то же, но с отскоком мяча от пола.

Выполняйте броски мяча из-за головы по высокой траектории (под потолок).

Упражнение 6: Баскетбольные передачи

Исходное положение: То же, что в упражнении 4, но на расстоянии 3-5 метров.
Выполняйте баскетбольные передачи двумя руками от груди.

Выполняйте баскетбольные передачи двумя руками от груди по высокой траектории. Выполняйте баскетбольные передачи двумя руками от груди, придавая мячу вращение вперед, затем назад.

2. Упражнения для освоения и совершенствования передач двумя руками сверху и снизу

Техника выполнения этих передач, безусловно, различается. Однако общая схема формирования двигательного навыка остаётся единой. Ниже представлены проверенные упражнения, которые помогут вам освоить и закрепить эти навыки.

2.1. Начальный этап: имитация и отработка базовых элементов

Имитация положения рук и кистей:

- отдельно отрабатывайте правильное положение рук и кистей для передачи двумя руками сверху и снизу.

Имитация выполнения передачи:

- выполняйте имитацию движения передачи без мяча, уделяя особое внимание правильности каждого элемента;
- работа в парах: от простого к сложному.

Передача по удобной траектории:

Задача: первый игрок набрасывает мяч по удобной траектории, второй выполняет передачу.

Акцент: набрасывайте мяч максимально удобно для партнера.

Передача после отскока от пола:

Задача: первый игрок ударяет мяч об пол так, чтобы он отскочил по высокой траектории, второй выполняет передачу.

Акцент: своевременный "выход" к мячу.

Передача с неточной подачи:

Задача: первый игрок набрасывает мяч не совсем точно, второй выполняет передачу.

Акцент: своевременный "выход" к мячу.

Быстрые передачи:

Задача: первый игрок набрасывает мяч 10 раз подряд быстро, второй выполняет передачу.

Передача себе с высоким подбросом:

Задача: подбросьте мяч высоко над собой и выполните передачу.

Акцент: активное включение ног, согласованность усилий, "потянуться" за мячом.

Передачи на небольшом и среднем расстоянии (3-5 м):

Задача: выполняйте передачи в парах на указанном расстоянии.

Акцент: своевременный "выход" к мячу, не пропускать мяч за голову, соблюдать правильную траекторию полета мяча.

Передачи с промежуточной передачей себе:

Задача: в парах выполняйте передачи, делая одну промежуточную передачу себе.

Передачи от стены:

Задача: выполняйте передачи от стены, стоя на расстоянии 3-4 метров.

Передачи через сетку:

Задача: выполняйте передачи в парах через волейбольную сетку.

2.1.1. Индивидуальные и групповые упражнения на выносливость и точность

Передачи над собой:

Задача: выполняйте передачи над собой 10-15-20 раз подряд.

Передачи с увеличением расстояния:

Задача: постепенно увеличивайте расстояние между партнерами до 9-10 метров

Передачи в движении *(без выхода из зоны)*

Условия:

- Не покидая пределов баскетбольного круга;
- с минимальным перемещением (не более одного шага/выпада);
- без смены стартовой позиции.

Выполнение:

Две шеренги по 5-6 человек располагаются на противоположных сторонах площадки.

Игроки, находящиеся на трехметровой линии, подбрасывают мяч себе и выполняют передачу в точки на отметках 3, 6 и 9 метров.

Задача: развитие чувства мяча и ориентации на площадке.

2.3. Нижняя прямая подача

Техника выполнения: выполняющий стоит лицом к сетке. Левая нога впереди. Левой рукой мяч плавно подбрасывается вверх до 0.5 м. Одновременно выполняется замах правой рукой назад - вниз. При снижении мяча маховым движением прямой правой руки выполняется ударное движение. Тяжесть тела переносится на впередистоящую (левую) ногу. После удара рука вытягивается в направлении движения (полета) мяча.

3. Распространенные ошибки и их причины

1. Не попадает по мячу

- неправильное подбрасывание мяча.
- отсутствие зрительного контроля.
- кисть не напряжена.

2. Мяч не долетает до сетки

- кисть расслаблена.
- медленный удар по мячу.
- нет переноса тяжести тела вперед при ударе.

3. Мяч не попадает в площадку

- неправильное (неточное) подбрасывание
- рука не вытягивается в направлении полета мяча

4. Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования техники

Принятие исходного положения для подачи + имитация подачи.
Подбрасывание мяча левой рукой.
Подбрасывание левой и замах правой (мяч падает на пол)
Подбрасывание левой и выполнение удара правой.
Подача в стену, 3-4 м.
Подача через сетку с 3-4 м, увеличивая расстояние.
Выполнение подачи из-за лицевой линии.
Подача в левую и правую половины площадки.
Подача по зонам на точность.

Приложения №1

Контроль усвоения учебного материала по разделу «Волейбол»

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является

а) нижняя передача мяча двумя руками;
б) нижняя передача одной рукой;
в) верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча

а) на все пальцы обеих рук;
б) на три пальца и ладони рук;
в) на ладони;
г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч

а) на сомкнутые предплечья;
б) на раскрытые ладони;
в) на сомкнутые кулаки.

4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является

а) прием игроком стойки волейболиста;

б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;

в) своевременное сгибание и разгибание ног.

5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается

а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;

б) полусогнутыми руками;

в) полным выпрямлением рук и ног.

6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на

а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него

б) расстоянии 30-40 см выше головы;

в) уровне груди;

7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

а) прием на выставленные вперед большие пальцы рук.

б) прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу;

в) прием на все пальцы рук.

8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

а) сверху двумя руками;

б) снизу двумя руками;

в) одной рукой снизу.

9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

а) охлаждать поврежденный сустав;

б) согревать поврежденный сустав;

в) обратиться к врачу.

10. Какой подачи не существует?

а) одной рукой снизу;

б) двумя руками снизу;

в) верхней прямой;

г) верхней, боковой.

11. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:

1) очко,

2) гол,

3) зона,

4) пенальти,

5) подсечка,

6) переход,

7) блок,

8) вне игры,

9) партия,

10) штрафной удар.

а) 1, 3, 7, 9;

б) 1, 2, 5, 7, 10;

в) 2, 4, 5, 6, 8.

12. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то …

а) подача повторяется;

б) игра продолжается;

в) подача считается проигранной.

Правильные ответы:

№ вопроса	**Вариант ответа**	**№ вопроса**	**Вариант ответа**	**№ вопроса**	**Вариант ответа**
1	В	11	Б	21	А
2	А	12	Б	22	Б
3	Б	13	А	23	Б
4	Б	14	А	24	В
5	В	15	В	25	А
6	А	16	А	26	Б
7	В	17	В	27	Б
8	Б	18	А	28	Б
9	Б	19	Б	29	В
10	А	20	Б	30	А

Использованная литература

1. Барбар Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. Волейбол. Шаги к успеху.(Пер. с англ.).- М: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель».-2004.

2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Медников А.Г. Волейбол в школе.- М: Просвещение.-1976.

3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. М: Просвещение.-1989.

4. Физическая культура (учеб. пособие для образоват. учреждений сред. проф. образования / Н.В.Решетников и др.).-7-е изд., испр .- М: Академия,2008

5. Баскетбол. Волейбол. Ручной мяч. (Методическое руководство для студентов факультета физического воспитания.) - Казань.-1981

6.Официальные правила волейбола. 2005-2008 гг.