

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10  
ИМЕНИ П.П. ГРИБАЧЕВА Х. КУЛИКОВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН

---

353767 Краснодарский край, Ленинградский район, х. Куликовский, ул. Советов, 4  
e-mail: [school10@len.kubannet.ru](mailto:school10@len.kubannet.ru) тел. 8(861)45-54-3-31

**Авторская педагогическая разработка**

## **АНАЛИЗ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТОЙКАМ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯМ В ВОЛЕЙБОЛЕ**

Сборник методических материалов (5-7 кл.)

Автор разработки:  
Ланко Максим Сергеевич,  
учитель физической культуры  
МБОУ СОШ № 10



**Х. Куликовский  
2019 г.**

## Содержание:

Пояснительная записка	3-4
Анализ техники обучения стойками и перемещениям	4-5
Методика обучения стойкам	5
Задания для закрепления навыка стойкам	5-6
Виды перемещений	6-7
Методика обучения перемещениям	7-8
Контрольные упражнения	8-9
Примерные конспекты	9-15
Тесты по физической культуре	16-21
Список используемой литературы	22

## 1. Пояснительная записка

Настоящие методические рекомендации разработаны для контроля качества обучения физической культуре и могут использоваться тренером (преподавателем) по дополнительному образованию, на уроках физической культуры. Представленные материалы соответствуют требованиям примерной программы по физической культуре 5-9 классы и учебнику «Физическая культура 5-7 класс» под редакцией М. Я. Виленского.

Представленные в данном сборнике конспекты могут быть использованы при проведении тренировочных занятий. Игры и нормативы рекомендовано применяться на уроках физической культуры. Успешное овладение игровыми приёмами в волейболе может быть обеспечено при наличии планомерного и систематического обучения с использованием наиболее рациональных и эффективных методов подготовки. Каждый тренер (педагог) должен понимать что, обучение элементам техники волейбола – это основа игры, так как любой тактический замысел не может быть осуществлён без хорошей техники. Чем разнообразнее техническая подготовленность волейболистов, тем большими техническими возможностями располагает команда. Освоенные умения и навыки в выполнении технических приёмов и простейших способов их тактической реализации являются «школой» волейбола. Но прежде чем приступить к методике обучения необходимо довести до сознания детей, что же представляет игра в волейбол.

**Волейбол** - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (*добить до пола*), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Волейбол является неконтактным, комбинационным видом спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Немало важно, что в процессе игры волейболист (учащийся) находится в состоянии кратковременного движения или напряженного ожидания. Переход из одного состояния в другое не должен уметь из положения ожидания свободно переходить в движение в любом направлении и, наоборот, после движения свободно принимать стартовое положение.

Приступив к анализу технического приема (стойки и перемещения игрока), возникает необходимость дать определение, что же представляет понятие стойка игрока.

**Стойка** - удобное положение игрока (обучающегося) при котором он осуществляет перемещения по площадке и принимает исходное положение для выполнения игрового приема. Стойки в зависимости от различных игровых ситуаций, возникающих на площадке, делятся на три вида: низкая,

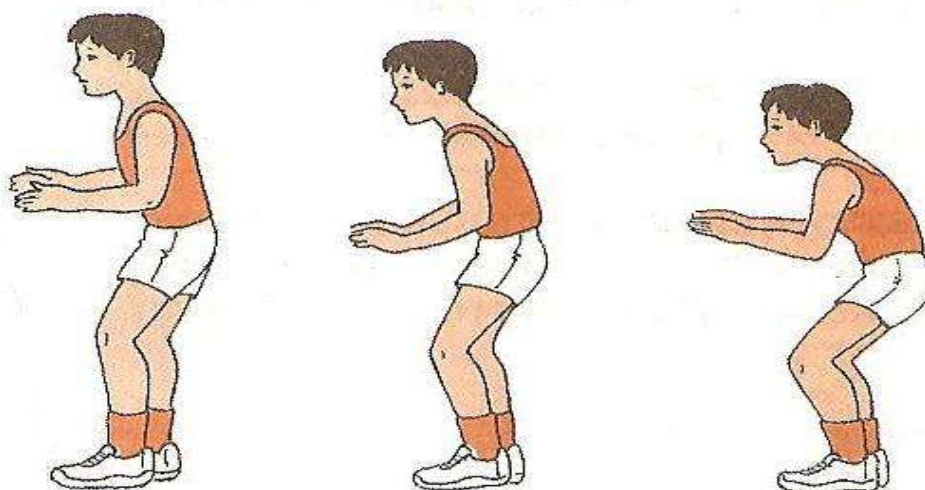
средняя, высокая. Средняя стойка в волейболе является основной, следовательно, наиболее распространенной.

Ниже на рисунке представлены виды стоек в следующей последовательности:

*1-высокая*

*2-средняя*

*3-низкая*



## **2. Анализ техники обучения стойками и перемещениям**

При выполнении перемещений ноги согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, левая нога немного выставлена вперед (игрок-левша выдвигает вперед правую ногу), туловище при этом слегка наклонено вперед. Тяжесть тела распределена на обе ноги с небольшим смещением центра тяжести на впереди стоящую ногу, так как это облегчает выполнение часто применяемого движения вперед. Игрок (учащийся) держит кисти рук перед грудью, свободно, опустив локти, пальцы рук обращены кверху большим пальцем к себе, при этом он стоит лицом в сторону площадки противника. При выполнении стоек и перемещений допускаются следующие ошибки:

- ✓ Туловище сильно наклонено вперед;
- ✓ Взгляд направлен вниз, не оценивается ситуация возникающая на поле во время игры либо тренировочного процесса;
- ✓ Неправильное положение кистей рук;
- ✓ Отсутствие готовности к действиям;
- ✓ Неправильный выбор вида стойки в различных игровых действиях;
- ✓ Нецелесообразные перемещения игрока;
- ✓ Несвоевременные перемещения

Рассмотрим варианты использования других видов стоек. Если по ходу игры не требуется немедленного действия (подача своей команды) игрок может использовать высокую стойку. Для выполнения передачи вверх или вперед-вверх мяча, летящего на небольшой высоте, игрок принимает низкую стойку.

Наиболее часто низкая стойка применяется при передачах мяча от сильной подачи, либо нападающего удара. Действия в низкой стойке часто заканчиваются падением назад или в сторону с перекатом на спине.

### **3. Методика обучения стойкам**

Обучение волейболистов стойкам и перемещениям начинается с создания представления о данном техническом приеме. Для этого можно использовать следующие методы:

- ✓ Объяснение (анализ техники)
- ✓ Показ преподавателем (наиболее подготовленным спортсменом)
- ✓ Показ кинофильмов, плакатов и т.д.
- ✓ Выполнение стоек в простейших ситуациях (на месте по сигналу тренера принять среднюю, низкую и высокую стойку)

#### ***Научить перемещаться по площадке в различных стойках:***

- ✓ Перемещение в средней стойке волейболиста (шагом вперед, назад в стороны).
- ✓ То же, но перемещение бегом.
- ✓ Из среднего положения стойки бегом переместиться вперед, назад в стороны, назад с последующим принятием стойки для выполнения передачи двумя руками сверху
- ✓ То же, но принять стойку для выполнения передачи двумя руками снизу
- ✓ Бег по условному сигналу преподавателя, остановка принятия стоек: высокой, средней, низкой с последующей имитацией передачи мяча снизу
- ✓ То же, с имитацией передачи мяча сверху двумя руками
- ✓ То же, с имитацией выполнения блокирования

#### **4. Задания для закрепления выполнения стоек**

- ✓ Перемещение по зонам с последующей остановкой и имитацией передачи двумя руками сверху
- ✓ Перемещение по зонам с последующей имитацией технического приема – передача
- ✓ То же с выполнением перекатов
- ✓ То же с выполнением блокирования, нападающих ударов
- ✓ Выполнение упражнений направленных на решение тактических задач, игра в защите «углом вперед», «углом назад»
- ✓ Использование подвижных игр и эстафет с элементами передвижений и стоек
- ✓ Отработка на практике (игра в волейбол)

#### ***Игры для закрепления навыка стойкам***

**«Светофор»** – содержание: учащиеся становятся в колонну по одному у линии нападения, учитель – на лицевой линии напротив колонны.

Учащиеся друг за другом на расстоянии 8-10 метров выполняют ускорение в направлении учителя, а в 0,5-1,0 метре от учителя делают остановку и принимают заданную стойку по звуковому или зрительному сигналу (пример: рука вверх – высокая стойка, рука вниз – в стороне – низкая стойка, рука вперед – средняя стойка).

«Пятнашки» - в пределах волейбольной площадки. Все игроки перемещаются, находясь в среднем положении стойки готовности.

«Салки» – содержание: любая ограниченная площадка (границы устанавливает преподаватель, в зависимости от количества участников игры). Выбирается или назначается «Салка», задача которого догнать любого игрока и запятнать (коснуться) его, если он не принял (не успел принять) заданную учителем стойку. Запрещено игрокам выходить за пределы площадки. Осаленный игрок становится «Салкой» и игра продолжается.

Варианты игр:

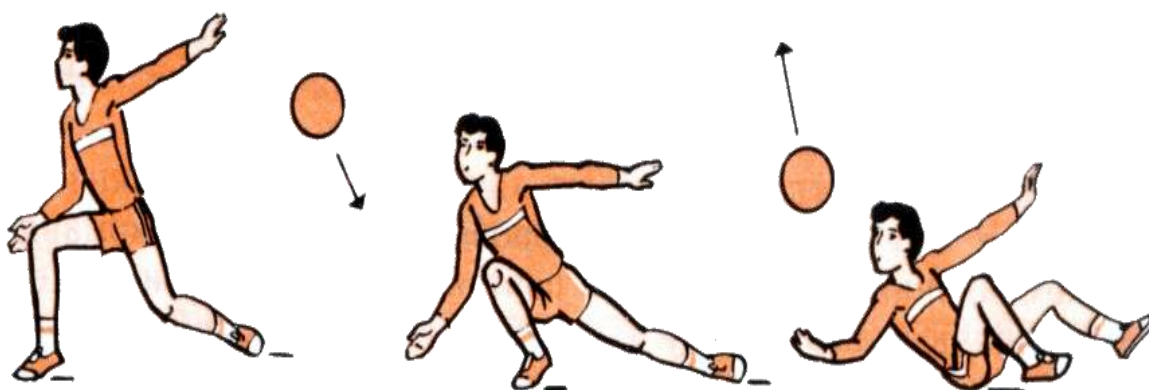
- ✓ можно одновременно играть на нескольких площадках, разделив учащихся на несколько групп (по полу, по подготовленности и др.);
- ✓ в игре 2-3 «Салки»;
- ✓ осаливание не рукой, а волейбольным мячом.

## 5. Виды перемещений:

- ✓ Скачек назад
- ✓ Перемещение приставным шагом
- ✓ Ходьба
- ✓ Бег

*Рассмотрим более подробно каждый из видов*

**Скачок** - широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, сочетается с шагом или бегом. В основном скачек позволяет быстрее завершить перемещение.



**Ходьба.** В ходьбе игрок перемещается пригибным шагом, в отличие от обычного шага ногу выносят вперед слегка согнутой. Это позволяет избежать

вертикальных колебаний и быстро принимать положение для выполнения технических приемов.

**Бег.** Для данного вида перемещений характерны: стартовые ускорения, резкие изменения направления и остановки. Бег осуществляется тем же пригибным шагом, при этом последний беговой шаг должен быть наибольшим и заканчиваться стопорящим движением, аналогичным направляющему шагу. Данный вид наиболее актуален при нападающем ударе, так как позволяет быстро делать остановки либо резко менять направление.



#### **6. Методика обучения перемещениям:**

- ✓ Выполнение обычного бега лицом вперед
- ✓ Бег на месте с переходом в бег по прямой
- ✓ Семенящий бег с переходом на обычный
- ✓ Бег по заданной дистанции
- ✓ Бег с высоким подниманием бедра
- ✓ Бег приставными шагами правым, левым боком
- ✓ Бег приставными шагами вдоль сетки
- ✓ Прыжки с ноги на ногу
- ✓ То же, но по специальным отметкам
- ✓ То же, но с последующим ускорением
- ✓ Старты с места с ускорением на 5-10 метров
- ✓ Чередование обычного бега с ускорением
- ✓ Ускорения по сигналу
- ✓ Челночный бег
- ✓ Бег спиной

При обучении беговым упражнениям следует обратить внимание на степень сгибания ног, особенности постановки стоп на площадку, оптимальную величину шагов, эффективное отталкивание от опоры.

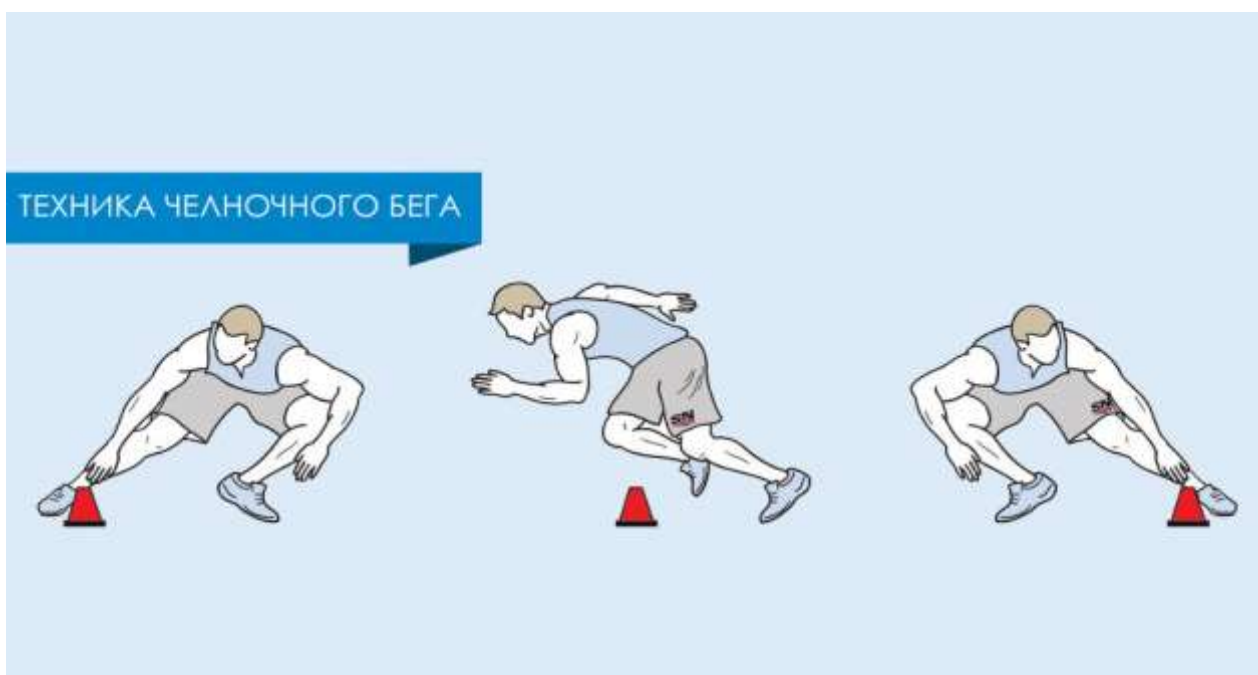
### ***Закрепление перемещений в играх и игровых приемах***

**челночный бег** с различными способами перемещений и его варианты; игра «Салки». Правила те же, но вместо бега – перемещение по заданию тренера;

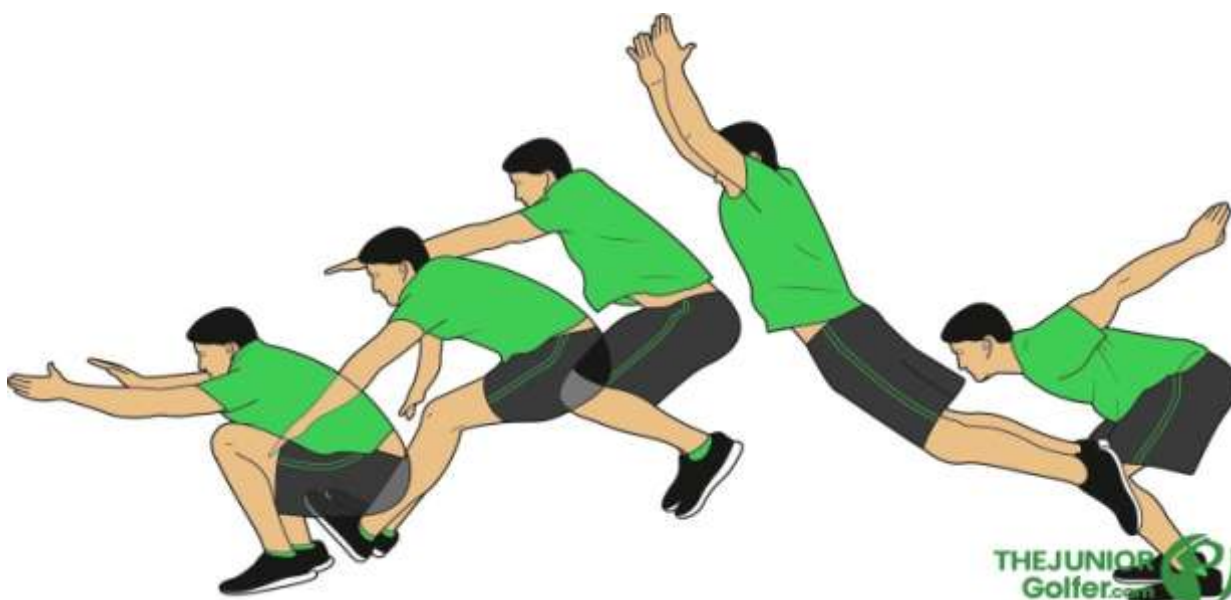
игра «**Перехвати шар**» – на двух сторонах площадки играют по две команды. Одна команда владеет волейбольным мячом и, подбивая его, перемещается в пределах своей площадки заданным способом. Задача второй команды, перемещаясь этим же способом, перехватить шар. Запрещено выходить за пределы площадки, касаться игроков противоположной команды, перемещаться другим способом. Вышедший шар за пределы площадки, возвращается в игру противоположной команде. За каждый перехват мяча команде начисляется очко. При нарушении правил игры мяч передается другой команде.

### **7. Контрольные упражнения (5-7 классы)**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6,2	5,8	5,0	6,8	6,0	5,4
Бег 60 метров	11,6	10,8	10,2	12,0	11,0	10,7
Бег 1000 метров	7,0	6,0	5,0	7,30	6,30	5,30
Челночный бег 3*10	9,8	9,0	8,4	10,0	9,4	8,8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155







## 8. Примерные конспекты урока и тренировочного занятия

### Конспект урока по физической культуре для 5 класса

Педагог - Ланко Максим Сергеевич.

Предмет: физическая культура

Класс: 5

Тип урока: комбинированный

Раздел: волейбол.

Цель урока - сформировать у обучающихся знания и навыки игры в волейбол.

Задачи урока:

**Образовательная:** познакомить с игрой волейбол и правилами техники безопасности; обучать стойке игрока; передвижению в стойке; обучать передаче двумя руками сверху

**Оздоровительная:** развивать быстроту, ловкость, координацию за счет выполнения передач

**Воспитательная:** воспитывать умение действовать в парах, уважительно относиться к партнеру

**Оборудование:** волейбольные мячи (1 на каждую пару), свисток, волейбольная сетка, фишки

### I. Подготовительная часть – (10-15 мин.)

1. **Построение, сообщение задач** (Обратить внимание на спортивную форму, обувь занимающихся)

2. **Беседа:** «История развития волейбола и правила техники безопасности».

(Рассказ: Волейбол - коллективная игра; играют 6\*6;

- цель игры – ударами рук направить мяч на сторону соперников и там приземлить;

- размер площадки 9\*18 м, разделенной пополам сеткой (на высоте 2,43 м.- для мужских и 2,24 м – для женских команд);
- матч состоит из пяти партий, а они - из эпизодов, в любом из них разыгрывается одно очко. Эпизод начинается с подачи через сетку (подающий находится за линией своей площадки), после чего игроки неприятельской команды, передавая мяч друг другу не более двух раз, третьим ударом отправляют через сетку. Команда получает очко и право на следующую подачу, если соперник не сумеет отбить мяч ( и он коснется земли либо пола) или не перекинет мяч обратно через сетку за три касания. Выигрывает партию команда, набравшая 25 очков. При счете 24:24 игра продолжается до тех пор, пока разница не достигнет двух очков. В матче побеждает команда, которая одолела соперников в трех партиях из пяти. Правда, в пятой партии требуется набрать не 25, а 15 очков.
- игроки команд располагаются на площадках в определенном порядке, зоны обозначаются номерами 1, 2, 3, 4, 5, 6 ( против часовой стрелки); три под сеткой (передняя линия) и три сзади (задняя линия). В соответствии с зонами распределяются и игроки команды. В игру мяч вводится игроком зоны 1, для чего он выходит из площадки за лицевую линию, в зону подачи.
- если команда выигрывает очко при чужой подаче, то перед своей игроками, двигаясь по часовой стрелке, переходят в другие зоны.

#### История:

Это было в 1895 году. Приоритет в создании волейбола принадлежит Уильяму Моргану, преподавателю физкультуры колледжа в американском городе Холеоке. Однажды Морган предложил своим питомцам побросать через рыболовную сеть надутую резиновую камеру. Вскоре он с удивлением обнаружил, что те с явным азартом обмениваются пасами. Тогда учитель сам занял место на площадке и сразу же после урока разработал первые правила игры.

Волейбол - в переводе с английского означает “летающий мяч”. Действительно, это единственная спортивная игра, где главная задача – не дать мячу коснуться земли.

#### Техника безопасности:

В начале занятия сделать разминку, хорошо разогреть мышцы и связки.

Осмотреть игровую площадку, чтобы на ней не было опасных предметов.

Не принимать мяч сверху на прямые руки, большие пальцы не выставлять вперед.

При приёме мяча снизу не сгибать руки в локтевых суставах.

Внимательно следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги.

После прыжков приземляться на согнутые ноги в широкую стойку.)

#### **Разновидности бега:**

а) лицом вперед;

б) с захлестыванием голеней;

в) с высоким подниманием бедра;

г) приставными шагами правым боком в стойке волейболиста;

д) приставными шагами левым боком в стойке волейболиста;

- е) спиной вперед;
- ж) подскоки

#### **4. Общеразвивающие упражнения**

- 1) И.п. - о.с. Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад.
- 2) И.п. - о.с. правая рука вверх. Рывки руками со сменой положения рук.
- 3) И.п. - о.с. Вращение прямыми руками вперёд и назад. Вращение в локтевых суставах. Вращение в лучезапястных суставах.
- 4) Локтевым сгибом правой руки захватить левую и пружинистыми движениями постараться максимально близко прижать левую к груди и выполнить повороты вправо. То же в другую сторону.
- 5) И.п. - стойка ноги врозь. Захватить правой рукой левое запястье над головой и выполнить 4 наклона вправо. То же в другую сторону.
- 6) И.п. - стойка ноги врозь. Наклоны вперёд (руки тянуть к носкам) и назад (руки под спину.)
- 7) И.п. - широкая стойка ноги врозь. Согнуть ноги в коленях и выполнять перемещения вправо и влево
- 8) И.п. - упор присев. Выпрыгивания с выносом прямых рук вверх.

### **II. Основная часть (20-25 мин.)**

#### **1. Обучение стойке игрока:**

- 1) рассказ и показ учителем
- 2) выполнение учащимися.

#### **2. Обучение передачи мяча двумя руками сверху**

- 1) рассказ и показ учителем,
- 2) выполнение захвата мяча с пола,
- 3) то же без мяча,
- 4) выполнение захвата мяча с пола и выполнение передачи над собой
- 5) выполнение передач в пол,
- 6) выполнение передачи партнёру

#### **3. Встречные эстафеты с элементами в/б**

- 1) Прокатить мяч пальцами правой руки по полу и встать в конец колонны.
- 2) То же левой рукой.
- 3) Перемещения в стойке 2 шага правым боком, 2 шага левым боком.
- 4) Добежать до обруча с мячом, поднять мяч пальцами и выполнить передачу над собой, положить мяч и передать эстафету касанием руки.
- 5) Добежать до гимнастической палки и выполнить 4 прыжка боком на двух ногах через палку.

(Раздавать инвентарь помогают освобождённые учащиеся, они же подсчитывают очки команды и фиксируют правильное и неправильное выполнение заданий эстафеты. «Кроме эстафет с мячом, обязательно коснуться игрока своей команды правой рукой при передаче эстафеты. После касания встать в конец колонны»)

### **III. Заключительная часть (5 мин.)**

- 1) Подведение итогов. (Указать на ошибки. Выделить учащихся, которые хорошо справились с заданиями. Похвалить всех за работу)
- 2) Сообщение домашнего задания.
- 3) Организованный выход из спортивного зала.

### **Конспект тренировочного занятия**

Задачи:

1. Физическая подготовка.
2. Обучение перемещениям волейболиста.
3. Обучение верхней передачи мяча двумя руками.

Продолжительность занятия 120 мин.

Инвентарь - набивные и волейбольные мячи.

#### **Вводная часть – (5 мин.)**

Построение, приветствие, проверка присутствующих. Сообщение задач урока. Повороты на месте. Ходьба обычная, по сигналу остановка, поворот кругом и ходьба в обратном направлении. Аналогичное задание выполняется в медленном беге.

#### **Подготовительная часть – (20-25 мин.)**

1. Ходьба обычная, круговые движения прямыми и согнутыми руками, пружинящими и рывковыми движениями отведение рук назад, сжатие пальцев в кулак.
2. В различных исходных положениях (на месте и в движении) движения плечами вверх-вниз, вперед, назад, круговые движения плечами.
3. Сгибание разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх в сочетании с различными перемещениями (ходьба, приставные шаги).
4. Бег с высокого и низкого старта 10-20 м лицом вперед, боком вперед, спиной вперед, быстрое передвижение на согнутых ногах. То же, но передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед, шагами галопа и скачками.
5. Бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колонке ускоряет бег и, обогнав колонну, бежит впереди. Затем обгон начинает следующий и т. д. Кроме бега, при обгоне применяются и другие способы перемещения в зависимости от подготовленности группы. Обязательно даётся указание учащимся, чтобы они не выходили из колонны и не мешали обгоняющему.
6. Из упора, стоя у стены; одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук при максимальном тыльном сгибании в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами.
7. Из различных исходных положений, руки за головой, пальцы переплетены, нажимая руками, наклонять голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц; поднимать голову и наклонять ее назад, оказывая сопротивление руками.

8. В положении стойки па лопатках разнонаправленные движения прямыми ногами вперед, назад: одновременное и поочередное сгибание ног до касания коленями лба.

9. Стоя на одной ноге, другая впереди, сгибание и разгибание стопы, круговые движения стопой наружу и внутрь; то же с одновременным сжиманием и разжиманием пальцев рук круговыми движениями рук.

10. Из различных исходных положений (стоя на одной и обеих ногах, в выпаде на согнутой ноге) пружинящее покачивание на носках.

11. «Эстафета с бегом». Занимающиеся делятся на две команды, которые стоят в колонне (шеренге). По сигналу занимающиеся, стоящие первыми, бегут до контрольной отметки (10-15 м) и возвращаются обратно. Побеждает команда, раньше других закончившая бег.

**Основная часть - 90 мин.**

Обучение передвижениям волейболиста - 20 мин.

С изучения стоек и перемещений начинается знакомство занимающихся с волейболом. Занимающиеся разучивают способы передвижения на площадке, характерные для игры в волейбол. Основные способы - это приставные шаги вправо, влево, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок вперед и назад. Стойками принято называть наиболее рациональные исходные положения волейболиста для выполнения различных перемещений, технических приемов и тактических действий во время игры (рис.1).

Очень важно, чтобы волейболисты научились сочетать различные способы перемещения с остановками и принятием той или иной стойки, а также умели выбирать тот или иной способ перемещения в зависимости от игровой обстановки (расстояние от мяча, скорость полета мяча и его траектория и т. д.).

1. Занимающиеся стоят в колоннах лицом к сетке за линией нападения. Первые в колоннах бегут к сетке, останавливаются двойным шагом, скачком, выполняют поворот и имитируют вторую передачу (в зоне 2 поворот выполняется налево, в зоне 4 - направо, в зоне 3 - налево и направо). Надо следить за тем, чтобы при повороте налево впереди была правая нога, а при повороте направо - левая.

Занимающиеся стоят в колонне по одному на месте пересечения боковой и лицевой линий. По сигналу бегут вдоль лицевой линии в зону 6, выполняют остановку и поворот лицом к сетке (бег из зоны 1 и из зоны 5).

Продвижение в колонне по одному вдоль границ площадки - по сигналу занимающиеся изменяют способ перемещения (на каждый сигнал определенный способ).

Обучение верхней передаче двумя руками - 40 мин.

1. Ловля набивного мяча (1-2 кг) двумя руками на уровне лица в средней и низкой стойках волейболиста. В момент ловли слегка присесть, затем, выпрямляя ноги и руки, бросить мяч вверх - вперед, выполнив заключительное движение кистями и пальцами. То же, но бросок мяча над собой и назад.

2. Занимающиеся располагаются в парах в двух шеренгах, на каждую пару один набивной мяч. По сигналу игрок с мячом выполняет набрасывание мяча стоящему напротив по высокой траектории. Принимающий мяч выходит под него и принимая среднюю стойку ловит мяч в «ковшик». Поймав мяч и зафиксировав стойку становится на своё место. По следующему сигналу набрасывает мяч другой игрок, а партнёр также ловит мяч в «ковшик» фиксируя стойку волейболиста.

3. Ловля и броски набивного мяча после различных перемещений (влево, вправо, вперёд и назад), а также во время перемещения. Игроки располагаются, как на рис. 3. Объяснить учащимся, чтобы набрасывали влево - вправо, вперед-назад на расстояние 1-2 метра не более от места основного расположения партнёра.

Имитация верхней передачи в высокой, средней, низкой стойках. Упражнение выполняется по сигналу, с последующим сигналом меняется стойка волейболиста. Обратить внимание на активное разгибание ног и работу рук.

5. То же, с перемещением в стороны и вперед-назад. Упражнение выполняется по сигналу, с заранее заданным направлением перемещения.

6. Подбрасывание мяча над собой и затем верхняя передача вперед-вверх, над собой.

7. В парах. Один занимающийся набрасывает мяч партнеру, последний верхней передачей возвращает мяч обратно.

Игры, эстафеты - 30 мин.

### ***Эстафета с перемещением различными способами***

1. Занимающиеся стоят в колонне по одному (рис. 4). По сигналу первый игрок передвигается приставными шагами вправо до линии Б, затем влево до линии А и снова вправо к линии В. От линии В игрок передвигается приставными шагами влево и выполняет те же задания. Когда он пересечет линию старта, в игру вступает второй игрок, а первый переходит в конец колонны. Можно дать задание передвигаться бегом, а после остановки у линии Б к линии А передвигаться спиной вперед и т. д.

2. Занимающиеся выстраиваются в две колонны, перед ними на расстоянии 5-6 м ставятся вертикально обручи, которые придерживают 2 человека. По сигналу первые в колоннах выполняют передвижение шагами галопа правым боком, пролезают через обруч и повернувшись левым боком выполняют передвижение тем же способом к другому обручу. После того как пролезут через второй обруч, бегом возвращаются в свои колонны передавая эстафету следующим игрокам (рис. 5.). Побеждает команда быстрее выполнившая задание.

### ***Эстафета с перемещением и пролезанием через обруч***

«Передал садись». Игроки двух команд размещаются в колоннах, перед каждой колонной становятся капитаны с волейбольными мячом. Капитаны принимают среднюю стойку волейболиста, мяч перед собой в «ковшике». По сигналу капитаны активно разгибая ноги и руки передают мяч первым игрокам в колоннах, которые также ловят мяч в «ковшик» и передают

обратно капитанам. Передав мяч принимают положение приседа, и т.д. Выигрывает команда капитан которой быстрее поймает мяч в «ковшик» от последнего игрока своей колонны.

### **Заключительная часть - 5 мин.**

Ходьба медленная.

Игра «**Глазомер**» в которой располагаем на площадке два любых предмета (авторучку и журнал) на расстоянии 6-7 метров. Дается задание стоящим в шеренге определить расстояние между предметами в сантиметрах. Учащиеся называют вслух цифры, после чего учитель с помощью рулетки определяет точное расстояние, после чего называет учеников, у которых лучший глазомер.

Подведение итогов занятия в виде опроса учащихся о проделанной работе на занятии.

## Тесты по физической культуре по теме «Волейбол»

### Тест № 1

**1. В каком веке появился волейбол как игра?**

- а) XX;
- б) XXI;
- в) XIX.

**2. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр?**

- а) 1964;
- б) 1991;
- в) 1997

**3. Какая страна стала Родиной волейбола?**

- а) Россия;
- б) Франция;
- в) США

**4. Кто придумал волейбол как игру?**

- а) Джордж Майкен;
- б) Д.Фрейзер;
- в) Уильям Дж. Морган.

**5. Что означает слово «волейбол»?**

- а) удар с лёта и мяч;
- б) удар с лёта;
- в) мяч;

**6. Размеры волейбольной площадки (м):**

- а) 18×15;
- б) 18х9;
- в) 17×16.

**7. Высота волейбольной сетки для женщин (см):**

- а) 199;
- б) 2,24 м;
- в) 200.

**8. Вес волейбольного мяча (г):**

- а) 280-300;
- б) 350;
- в) 260-280

**9. Нарушение правил в волейболе:**

- а) фол;
- б) касание рукой соперника;
- в) касание рукой пола.

**10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке?**

- а) 4;
- б) 6;
- в) 5.

**11. Где выполняется подача мяча?**

- а) с площадки;
- б) из-за лицевой линии;



в) со штрафной линии.

**12. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?**

а) 1;

б) 2;

в) 3.

**13. Сколько времени дается на перерыв между партиями (мин.)?**

а) 2;

б) 5;

в) 3.

**14. Как выполняется переход команды на площадке?**

а) против часовой;

б) по часовой;

в) по горизонтали.

**15. Либеро – это...**

а) судья;

б) игрок;

в) тренер.

**16. Из 1 зоны игрок переходит в...**

а) 7;

б) 4;

в) 6.

**17. Что такое «Пайп»?**

а) вариант атаки;

б) подача мяча;

в) замена игроков

**Ответы:**

1-в; 2-а; 3-в; 4-в; 5-а; 6-б; 7-б; 8-в; 9-а; 10-б; 11-б; 12-а; 13-в; 14-б; 15-б; 16-в;  
17-а

## **Тест № 2**

**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;
- в) на ладони;
- б) на три пальца и ладони рук;
- 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) Согреть поврежденный сустав.
- в) Обратиться к врачу.

**10. Размер волейбольной площадки и названия линий.**

- а) 18 x 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;
- б) 24 x 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;
- в) 18 x 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;
- г) 18 x 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;

**11. Какой подачи не существует?**

- а) одной рукой снизу.
- б) двумя руками снизу.
- в) верхней прямой.
- г) верхней боковой.

**12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...**

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

**13. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?**

- а) 6
- б) 8
- в) 5
- г) 9

**14. 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.

**15. Какова высота сетки для мужчин?**

- а) 2 м 43 см
- б) 2 м 64 см
- в) 2 м 46 см

**16. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:**

- а) ударить по мячу прямыми руками
- б) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча
- в) подойти под мяч и сыграть за счет ног

**17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...**

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

**18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?**

- а) До 15 очков.
- б) До 20 очков.
- в) До 25 очков.

**19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?**

- а) Допускается.

- б) Не допускается.  
в) Допускается с согласия команды соперника.
- 20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**
- а) Одно.  
б) Два.  
в) Три.
- 21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...**
- а) подача считается проигранной;  
б) подача повторяется этим же игроком;  
в) подача повторяется другим игроком этой же команды.
- 22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...**
- а) подача повторяется;  
б) игра продолжается;  
в) подача считается проигранной.
- 23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...**
- а) подача повторяется;  
б) подача считается проигранной;  
в) игра продолжается.
- 24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?**
- а) Шесть.  
б) Десять.  
в) Двенадцать.
- 25. Либеро – это...**
- а) судья  
б) секретарь  
в) игрок  
г) тренер
- 26. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...**
- а) беговые упражнения;  
б) упражнения с мячом;  
в) силовые упражнения.
- 27. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**
- а) 15:13;  
б) 25:26;  
в) 27:29.
- 28. Стойка волейболиста помогает игроку ...**
- а) быстро переместиться «под мяч»;  
б) следить за полетом мяча;  
в) выполнить нападающий удар.
- 29. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?**

- а) игрок ударил несколько раз мячом об пол
- б) заступил ногой пространство площадки
- в) выполнил прыжок перед подачей
- г) подачу подавал за 2 метра от площадки

**30. Высота волейбольной сетки для женских команд:**

- а) 2м 44см
- б) 2м 43см
- в) 2м 25см
- г) 2м 24см

**Ответы:**

<b>1.</b>	<b>в</b>	<b>11.</b>	<b>б</b>	<b>21.</b>	<b>а</b>
<b>2.</b>	<b>а</b>	<b>12.</b>	<b>б</b>	<b>22.</b>	<b>б</b>
<b>3.</b>	<b>б</b>	<b>13.</b>	<b>а</b>	<b>23.</b>	<b>б</b>
<b>4.</b>	<b>б</b>	<b>14.</b>	<b>а</b>	<b>24.</b>	<b>в</b>
<b>5.</b>	<b>в</b>	<b>15.</b>	<b>а</b>	<b>25.</b>	<b>в</b>
<b>6.</b>	<b>а</b>	<b>16.</b>	<b>в</b>	<b>26.</b>	<b>б</b>
<b>7.</b>	<b>в</b>	<b>17.</b>	<b>в</b>	<b>27.</b>	<b>в</b>
<b>8.</b>	<b>б</b>	<b>18.</b>	<b>а</b>	<b>28.</b>	<b>а</b>
<b>9.</b>	<b>б</b>	<b>19.</b>	<b>б</b>	<b>29.</b>	<b>б</b>
<b>10.</b>	<b>а</b>	<b>20.</b>	<b>б</b>	<b>30.</b>	<b>г</b>

## Список используемых Интернет-ресурсов и литературы

### Интернет ресурсы:

- 1) Официальный сайт ООО «Инфоурок» <https://infourok.ru>
- 2) Образовательная онлан-платформа «Видеоуроки в интернет» <https://videouroki.net>
- 3) Методология «Олимп богов» <https://www.fizkult-ura.ru>
- 4) Информационно-методическое обеспечение в тренировочном процессе <http://sport-lessons.ru>

### Литературные источники:

- 1) Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ М. Я. Виленский, 2017
- 2) Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007
- 3) Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2013
- 4) «120 ударов по волейболу» Железняк Ю.Д., 2013
- 5) Агинако Л. Обучение техническим элементам волейбола / Л. Агинако // Спорт в школе, 2008
- 6) Изотов В. Методика обучения технике волейбола / В. Изотов // Спорт в школе, 2009