

Утверждаю Директор Муниципального общеобразовательного учреждения  
Джанмирзаев Ф.И.



**МБОУ «Мугартынская СОШ им. А.Ахмедова»**

**Внеклассная работа**  
**По физической культуре**  
**«Волейбол»**  
**5-11 класс**

**Учитель физкультуры: Абдулмугидов Э.К.**

2023- 2024  
учебный год

## Пояснительная записка

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе.

### Краткая характеристика

#### волейбола

**Волейбол** (англ. *volleyball*— отбивать мяч на лету) игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18\_9 м, разделённой пополам сеткой.

**Цель игры**— ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратить мяч обратно, не нарушая правил. Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

**Задачи игроков**— в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

**Место для игры.** Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18\_9 м.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9\_9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями — пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

**Мяч.** Имеет наружную оболочку из мягкой кожи (рис. 1). Окружность мяча 65—67 см, вес 260—280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Наиболее оптимальна комбинированная

бело-жёлто-синяя расцветка мяча.

### Основные правила игры

**Перед началом игры.** Судья проводит между капитанами команд жеребьёвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка). Команде капитана, от-

ветившего правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или первыми подавать мяч. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

**Начальная расстановка игроков на площадке.** В игре участвует шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом: три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (за-

дний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.

**Начало игры.** Игра начинается *по свистку судьи* с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударяя кистью, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией

поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибки. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.

При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д.

**Продолжительность игры.** Игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. При равном счёте 24:24 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (26:24, 27:25, ...). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко. По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

При ничейном счёте в партиях (1:1 для игры, состоящей из 3 партий, или 2:2 для игры, состоящей из 5 партий) играется решающая третья (пятая) партия до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, сохраняя прежнюю расстановку игроков. Если играется решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьёвка.

**Либеро.** Это игрок оборонительного плана, который может находиться в любой точке задней зоны. Это очень ловкий игрок с хорошей реакцией. Он имеет форму, по цвету отличающуюся от формы других игроков команды. Основная его функция в игре — защитные действия: приём подачи, приём мяча от нападающего удара, на страховке. Ему не разрешается выполнять атакующий из любой точки площадки, если на момент удара мяч полностью находится выше верхнего края сетки. Либеро не имеет права на подачу, блокирование и осуществление попытки блокирования. Ошибки, влекущие проигрыш очка:

мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями; волейболист дважды подряд касается мяча (двойное касание); игрок касается сетки при игровом

действии с мячом; волейболист проникает на площадку соперника; игрок задней линии выполняет атакующий удар (т. е. удар, в результате которого мяч переправляется на сторону соперника) из передней линии, если при этом мяч находится

выше уровня сетки; производится касание мяча, приводящее к его «задержке» (т. е. бросок мяча) игрок блокирует подачу мяча соперника, касается мяча в пространстве соперника, касается мяча до или во время атакующего удара соперника; мяч уходит «за»; мяч касается площадки команды.

## **Организация и проведение занятий по волейболу**

Во внеурочной деятельности учащиеся общеобразовательной школы занимаются волейболом в школьной спортивной секции, участвуют во внутришкольных и внешкольных соревнованиях по волейболу. Основными задачами учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции по волейболу являются: пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся; популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха; формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом; обучение технике и тактике игры в волейбол;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); формирование у учащихся необходимых теоретических

знаний; воспитание моральных и волевых качеств. Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

**Подготовительная часть (разминка)** обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе.
2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».
3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.
4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

**Методическое указание.** Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В **основной части** занятия решаются следующие основные задачи: обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование; формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре; развитие физических способностей. В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока. Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения.

### **Основные требования к уровню подготовленности учащихся по разделу «Волейбол» школьной программы**

В результате изучения раздела «Волейбол» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны:

#### ***знать***

значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; правила безопасного поведения во время занятий волей-

#### ***уметь***

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом; выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие (функциональное со-

стояние организма) на занятиях волейболом; играть в волейбол с соблюдением основных правил;

демонстрировать жесты волейбольного судьи; проводить судейство по волейболу.

**Физическая подготовка** в волейболе направлена на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре.

Физическая подготовка является важным условием успешного освоения технических приёмов и тактических действий, а также надёжности игровых действий волейболистов в про-

цессе соревновательной деятельности.

## Скоростные способности

**Скоростные способности** — возможности человека, обеспечивающие выполнение им двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

### Основы физической

#### подготовки

В волейболе к числу основных скоростных способностей относятся: 1) быстрота двигательной реакции на движущийся объект; 2) быстрота одиночного движения; 3) быстрота перемещения. Основными средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью, т. е. *скоростные упражнения*.

**Двигательная реакция** — это умение быстро и точно реагировать в различных условиях двигательной деятельности.

**Реакция на движущийся объект** — это реагирование на движущийся объект (мяч, перемещение игроков своей команды и команды соперника и т. д.). Волейболист должен увидеть мяч, посланный соперником

или игроком своей команды, оценить направление и скорость его полёта, выбрать план действий и начать незамедлительно и эффективно действовать. Особенно ярко эти требования проявляются в игре у сетки и приёме подачи.

#### Упражнения

1. В парах. Встречные неточные передачи мяча с перемещением игроков вправо, влево, вперёд, назад.

2. Четыре-пять занимающихся становятся по кругу диаметром 4—5 м примерно на равном расстоянии друг от друга. Перемещаясь по кругу бегом, каждый из школьников поочередно выполняет передачу мяча над собой и делает ускорение вперёд; следующий за ним партнёр занимает его место

и осуществляет приём и передачу мяча над собой и т. д.

3. Подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет: «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание» и др.

**Методическое указание.** При выполнении упражнений следует постепенно увеличивать скорость полёта мяча, внезапность его появления, сокращать путь полёта.

**Родинокного движения.** Проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные действия (например, удар рукой по волейбольному мячу; выпад вперёд (в сторону) при приёме быстролетящего мяча и др.).

*Упражнения:* одиночные движения рукой, ногой на скорость выполнения.

**Быстрота перемещения.** Проявляется в способности преодолевать определённое расстояние в наиболее короткий отрезок времени и своевременно выходить к быстролетящему мячу.

## **Скоростно-силовые способности**

Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. Для волейболистов наиболее важное значение имеют:

прыгучесть — способность к выполнению прыжков с большой высотой подъёма ОЦМТ или с высокой дальностью; скоростная сила (скорость и сила одиночного движения) — атакующий удар, подача мяча.

Прыгучесть зависит от развиваемой в отталкивании мощности, что, в свою очередь, связано с уровнем взрывной силы — способности проявлять большие величины силы в наименьшее время.

Специфическими особенностями проявления прыгучести

в волейболе являются: быстрота и своевременность прыжка; выполнение прыжка с места или небольшого разбега, преимущественно в вертикальном направлении (блокирование, нападающие удары);

выполнение прыжка с высоко поднятыми руками (блокирование); неоднократное повторение прыжков (при блокировании атакующих ударов соперника). Уровень развития прыгучести зависит от силы мышц бедра, голени, стопы. Однако у большинства учащихся, занимающихся волейболом, эти группы мышц остаются наиболее слабым звеном опорно-двигательного аппарата. Для развития прыгучести необходимо систематически применять специальные прыжковые упражнения:

- 1) с преодолением веса собственного тела;
- 2) с внешним отягощением (гантели, гири, диски и гриф от штанги и др.);
- 3) с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря (гимнастические скамейки, стенки, гимнастический конь, легкоатлетические барьеры, разновысокие тумбы, набивные мячи, скакалки и др.);
- 4) игры и эстафеты с прыжками.

### ***Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела***

1. Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками. Прыжки выполняются толчком двух ног, приземление — на упругую стопу.
2. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа толчком двух ног и взмахом рук. Упражнение выполняется сериями по 10—15 повторений.
3. Прыжки с места вперёд толчком двух ног с последующим быстрым отталкиванием вверх.

**Методическое указание.** Для проявления максимальных усилий в отталкивании желательно подвесить на разной высоте ориентиры (например, волейбольные мячи), которые надо достать руками.

4. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг — присед — прыжок.

5. Выпрыгивания волейболистов из полуприседа и глубокого приседа после одного приставного шага (имитация блокирования).

### ***Прыжковые упражнения с внешним отягощением небольшого веса***

1. Выпрыгивания вверх с гантелями в руках из: а) полуприседа; б) приседа.
2. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки.
3. Прыжки вверх на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

### ***Прыжковые упражнения с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря***

#### *Прыжковые упражнения с скакалкой*

1. Прыжки через скакалку поочередно на одной и двух ногах.

**Методическое указание.** Упражнение выполняется на передней части стопы (не касаясь пяткой опоры) с незначительным сгибанием ног в коленных суставах.

2. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах на гимнастическом мате.

#### *Прыжковые упражнения с использованием повышенной опоры*

1. Многократные напрыгивания и спрыгивания с повышенной опоры 40—50 см и выше (тумба, сложенные гимнастические маты) толчком двумя ногами.
2. Напрыгивание на возвышение (40—50 см) с последующим быстрым отталкиванием вверх обеими ногами.
3. Спрыгивание с повышенной опоры (40—50 см) с приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги с последующим быстрым и мощным прыжком вверх с имитацией:  
блокирования; атакующего удара.

**Методическое указание.** Прыжковые упражнения выполняются с максимальными усилиями в отталкивании.

Для развития скоростной силы необходимо применять специальные упражнения с быстрыми движениями и небольшими внешними сопротивлениями.

### **Упражнения с набивным мячом**

1. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат, через сетку).

2. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками: а) стоя на одном колене; б) стоя на коленях; в) сидя.
3. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке в стену и ловля стоя на площадке.
4. Спрыгивание с повышенной опоры (30—50 см) с набивным мячом в руках с последующим прыжком вверх и выполнением броска набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с сильным завершающим движением кистями рук.

## **Координационные способности**

**Координационные способности** определяют быстроту освоения новых движений, а также умения точно, целесообразно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, перестраивать двигательную деятельность при неожиданных (постоянно меняющихся) ситуациях. Основным средством развития и совершенствования ко-

ординационных способностей являются *физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.*

В волейболе к числу основных координационных способностей относятся:

способность занимающегося к ориентированию в пространстве; способность к быстрому перестраиванию своих двигательных действий при изменении ситуации на игровой площадке.

**Способность к ориентированию в пространстве** проявляется в умении точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении.

### *Упражнения*

1. Прыжок вверх после поворота на 90, 180°.
2. Челночный бег от лицевой линии волейбольной площадки к сетке лицом вперёд и обратно спиной вперёд.

**Методическое указание.** Упражнение выполнять в быстром темпе в течение 10—15 с.

3. Челночный бег с касанием рукой линий на волейбольной площадке: лицевой (стартовой) и на расстоянии 3, 6, 9 м от неё.
4. Бег к набивным мячам в исходном положении спиной вперёд.

**Методическое указание.** Занимающийся стоит на линии нападения волейбольной площадки перед набивным мячом. Позади него расположены ещё 4 набивных мяча — два на пересечении средней и боковой линий (с обеих сторон) и два на линии нападения на противоположной половине площадки на расстоянии 3 м друг от друга с

пронумерованными цифрами от 1 до 4, но не по порядку. Как только преподаватель (тренер) называет цифру, занимающийся быстро поворачивается и бежит к мячу с указанным номером, касается его и бежит назад к мячу, расположенному на лицевой линии. Как только занимающийся касается мяча, преподаватель (тренер) называет новую цифру и т. д..

### **Упражнения**

1. Скоростной рывок от лицевой линии до линии нападения, далее боком до сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки, далее спиной вперёд до лицевой линии.
2. Выпрыгивание вверх с быстрым переходом на бег спиной вперёд после приземления.
3. Выпрыгивание вверх, быстрый поворот на 180° после приземления и скоростной рывок на 6—9 м.
4. Скоростной рывок от линии нападения лицом к сетке, остановка в стойке, прыжок вверх — перемещение назад спиной до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх.

приставными шагами с остановками и изменением направления, имитацией блока, другой старается повторить его действия.

### **Выносливость**

**Выносливость** — это способность организма человека противостоять развивающемуся утомлению или снижению работоспособности. Выносливость характеризуется предельным

временем выполнения заданной работы. В волейболе большое значение имеет специальная вынос-

ливість (игровая и прыжковая выносливость).

**Специальная (игровая) выносливость** — способность эффективно выполнять технические приёмы и тактические действия, несмотря на возникающее утомление.

### **Упражнения**

1. Быстрые передачи волейбольного мяча о стену в течение 1 мин: на месте; в движении в правую и левую сторону.
2. Челночный бег 10\_6 м, 10\_9 м.
3. Челночный бег 4\_6 м и две подачи на точность после бега, 2—3 серии.
4. Челночный бег 4\_3 и 3—4 передачи мяча на точность в мишень на стене, 2—3 серии.
5. Челночный бег на 9—3—6—3—9 м с приёмом мяча в конце каждой дистанции.

6. Бег «ёлочкой».

7. Приседание и резкие разгибания ног с взмахом рук вверх в течение 30 с.

8. Двусторонняя игра с повышенной интенсивностью уменьшенными составами: 4\_4; 3\_3; 2\_2.

### Календарно-тематическое

№ п/п	Тема урока	Дата
1.	Стойка игрока (исходные положения)	
1.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
1.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
1.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	
1.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	
1.	Нижняя прямая	
1.	Верхняя прямая	
1.	Прямой нападающий удар(по ходу)	
1.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	
1.	Приём мяча снизу двумя руками	
1.	Приём мяча сверху двумя руками	
1.	Приём мяча, отражённого сеткой	

1.	Одиночное блокирование	
1.	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)	
1.	Страховка при блокировании	
1.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	
1.	Групповые тактические действия в нападении и защите	
1.	Командные тактические действия в нападении и защите	
1.	Двусторонняя учебная игра	
1.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	
1.	Игры, развивающие физические способности	
1.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	
1.	Судейство игры в волейбол	
1.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
1.	Прямой нападающий удар(по ходу)	
1.	Командные тактические действия в нападении и защите	
1.	Нижняя прямая	
1.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	
1.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	
1.	Игры, развивающие физические способности	
1.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	
1.	Одиночное блокирование	
1.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в	

	опорном положении)	
--	--------------------	--