

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

---

Кафедра теории и методики физического воспитания

М.Ю. Глухова  
А.Ю. Дронь

# **ВОЛЕЙБОЛ: МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**

**Учебно-методическое пособие**

Направление подготовки  
49.03.01 «Физическая культура»

Сургут, 2022

УДК 796.325:378.5.016(075.8)  
ББК 75.569р30я73-9  
Г 55

*Печатается по решению  
Редакционно-издательского совета  
БУ «Сургутский государственный  
педагогический университет»*

**Рецензенты:**

*Наталья Александровна Бойко*, к.п.н., доцент кафедры ТиМФВ  
БУ «Сургутского государственного педагогического университета»

*Марина Евгеньевна Снигур*, к.п.н., доцент кафедры ТиМФВ  
БУ «Сургутского государственного педагогического университета»

**Глухова, М. Ю.**

**Г 55** **Волейбол: методика обучения** : учебно-методическое пособие : направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / М. Ю. Глухова, А. Ю. Дронь ; Департамент образования и науки Ханты-Мансийского Автономного округа – Югры ; Бюджетное учреждение высшего образования ХМАО – Югры «Сургутский государственный педагогический университет». – Сургут : РИО БУ «Сургутский государственный педагогический университет», 2022. – 109 [1] с. – Текст : непосредственный.

Учебно-методическое пособие составлено в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Физическая культура». В пособии представлено 2 модуля, которые в полном объеме раскрывают содержание реализуемых компетенций по дисциплине «Спортивные игры с методикой преподавания»: теоретические и методологические основы обучения волейболу; структура волейбола, методические основы обучения технике волейбола.

В учебном пособии представлены теоретические материалы, отражающие содержание учебной дисциплины, приведены вопросы и задания для самоконтроля.

**УДК 796.325:378.5.016(075.8)**  
**ББК 75.569р30я73-9**

© Глухова М. Ю., Дронь А. Ю., 2022

© БУ «Сургутский государственный педагогический университет», 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	4
ВВЕДЕНИЕ .....	6
РАЗДЕЛ 1. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ВОЛЕЙБОЛЕ .....	8
У.Э. 1.1. Техника игры, классификация .....	9
У.Э. 1.2. Методика обучения стойкам и перемещениям .....	21
У.Э. 1.3. Методика обучения верхней передаче .....	30
У.Э. 1.4. Методика обучения нижней передаче и приему .....	38
У.Э. 1.5. Методика обучения технике подачи .....	48
У.Э. 1.6. Методика обучения технике атакующему (нападающему) удару .....	56
У.Э. 1.7. Методика обучения технике блокирования .....	67
РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ	
УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ .....	75
У.Э.2.1. Особенности проведения уроков по волейболу в общеобразовательных организациях .....	76
У.Э.2.2. Развитие физических качеств .....	108

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Волейбол, в рамках предмета «Физическая культура», позволяет обеспечивать эффективное решение оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных задач. Необходимо отметить, что для использования потенциала волейбола необходимо сформировать у занимающихся определенный уровень владения приемами игры. Качество исполнения технико-тактических действий в волейболе зависит от уровня соответствующих двигательных умений и степени сформированности навыков. Поэтому основным акцентом всех учебных программ по физическому воспитанию в разделе «Волейбол» является формирование у занимающихся арсенала приемов техники игры.

При изучении данного курса студенты получают дополнительные знания о методике обучения в базовых видах спорта, в частности волейбола, входящих в школьную программу по физической культуре. В процессе обучения повышается их общетеоретический кругозор, педагогическое мастерство в применении методов и средств обучения волейболу, что позволяет в дальнейшем оптимально использовать полученные знания на практике в общеобразовательных организациях.

Пособие предназначено для студентов очного отделения, изучающих дисциплину «Спортивные игры с методикой обучения», относящуюся к обязательной части (Б1.О.31) основной образовательной программы подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность».

Дисциплина «Спортивные игры с методикой обучения» ориентирована на подготовку бакалавров, обладающих следующими компетенциями:

- способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1);
- способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3);
- способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7).

**Цель пособия:** сформировать у студентов навыки применения методов обучения технике волейбола, с использованием разнообразных средств обучения и организации деятельности обучающихся.

### **Решаемые с помощью пособия задачи:**

1. Научить выстраивать алгоритм обучения технике волейбола на различных этапах обучения.
2. Формировать навыки для организации уроков по волейболу, методике обучения двигательным действиям.

### **Требования к результатам подготовки бакалавра:**

*знать:*

- место волейбола в системе физического воспитания школьников;
- профессиональную терминологию волейбола;
- классификацию и общую характеристику техники волейбола;
- этапы обучения техническим приёмам в волейболе;
- средства и методы формирования двигательным действиям;
- средства и методы развития физических качеств;
- структуру построения занятий, формы и способы организации обучающихся на уроке;
- организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего образования

*уметь:*

- пользоваться профессиональной терминологией в процессе урока;
- обосновывать программу обучения техническому приёму на различных этапах обучения;
- составлять комплексы упражнений и заданий, направленных на освоение технического приёма в волейболе;
- выявлять ошибки при обучении техническим приёмам в волейболе;
- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по волейболу;
- планировать урок по волейболу;
- выстраивать алгоритм обучения техническому элементу в волейболе;
- использовать на занятиях по волейболу педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся;
- выстраивать структуру урока по волейболу;
- развивать физические качества в волейболе;

*владеть:*

- технологией построения процесса обучения технико-тактическим действиям в волейболе;
- методами обучения и организацией различных форм учебных занятий по волейболу;
- методами выявления и исправления выявленных ошибок в технике волейбола;
- средствами, методами, приемами обучения, воспитания и развития физических качеств;

*иметь опыт:*

- планирования учебных занятий по волейболу
- организации алгоритма обучения технике волейбола
- методического обеспечения процесса развития физических качеств в волейболе.

*Формы организации самостоятельной работы студентов:* план-конспект, ситуационные задачи, практические задания. Самостоятельная работа тесно связана с аудиторной работой: является дополнением к лекционным, подготовка к практическим занятиям. Основные формы самостоятельной работы – это анализ литературы, основной и дополнительной.

## ВВЕДЕНИЕ

В структуре школьного образования в сфере физической культуры волейбол входит в цикл базовых дисциплин в соответствии с государственными образовательными стандартами, учебными планами и программами. Волейбол наряду с другими базовыми дисциплинами имеет существенное значение для воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков у школьников.

Главная задача учебной дисциплины «волейбол» – содействовать формированию у школьников целостного представления к деятельности волейболиста (техника, тактика, физическая подготовка). Это требует системного подхода, при котором школьник получит определённый набор знаний и умений от этой игры. Очень важна при этом интеграция с другими дисциплинами. Роль объединённого фактора в процессе обучения школьников волейболу призваны сыграть межпредметные связи по анатомии, физиологии, гигиены, истории и др.

Волейбол – это спортивная игра традиционно популярна среди всех категорий населения страны, благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Поэтому, волейбол служит эффективным средством физического воспитания школьников, что является актуальным в настоящее время. Практически во всех образовательных учреждениях волейбол введён в учебные программы. Он широко практикуется во внеклассной и во внешкольной работе, используется в учреждениях высшего и среднего образования.

С помощью волейбола достигается цель – формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья, как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни.

В школе игра в волейбол занимает важное место. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно-важных качеств и прежде всего, основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключение).

Наряду с решением задач укрепления здоровья, разносторонней физической подготовки, совершенствования жизненно-важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение волейболу способствует выявлению «волейбольных» талантов ещё в школе, а также создаёт предпосылки для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

Волейбол – командная игра, где каждый игрок действует с учётом действий партнёра. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей,
- преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменяющуюся обстановку и принимать правильные решения.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремлённости, внимания и быстроты мышления, способности управлять своими эмоциями, совершенствованию основных физических качеств.

Перед тем, как разучивать новое двигательное действие у преподавателя перед глазами должна быть целостная картина предстоящих действий, где он последовательно выстраивает программу обучения каждого двигательного действия в сочетании с развитием физических способностей, необходимых для лучшего овладения техникой волейбола.

Предлагаемое учебно-методическое пособие позволит студенту выстраивать алгоритм обучения на каждом этапе освоения техники движения в волейболе: уровень владения техникой, уровень развития физических способностей, последовательность упражнений (от легкого к более сложному), уметь видеть ошибки и способы их устранения.