

Міністерство освіти і науки України
Управління освіти, науки, молоді та спорту
Кіровоградської обласної державної адміністрації
Державний навчальний заклад «Кіровоградський професійний ліцей
імені Героя Радянського Союзу О.С. Єгорова

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

на тему

«Волейбол. Техніка гри у нападі та захисті»

з дисципліни «Фізична культура»



Викладач: Пустовойт Н.Е.

м.Кропивницький 2017

ЗМІСТ

1 Вступ.....	4
2 План заняття.....	5
3 Хід заняття.....	6
4 План-конспект заняття.....	7
5.Висновки.....	12
6.Додатки.....	13
7.Література.....	23



ВСТУП

Велика різноманітність рухових дій, що складають зміст гри у волейбол, сприяє вихованню сили, швидкості, витривалості, спритності, моральних і вольових якостей. Одночасно з цим у грі удосконалюються життєво важливі уміння і навички. Саме тому волейбол використовується в програмі фізичного виховання в технікумі.

Заняття волейболом – ефективне засіб укріплення здоров'я, покращення фізичного розвитку студентів. Заняття волейболом сприяють зміцненню коснозв'язного і м'язового апарату, покращення обміну речовин в організмі, удосконаленню різноманітних його функцій.

У навчальному процесі волейбол використовується як важливий засіб обший фізичної підготовки студентів. Програмою з волейболу передбачається придбання студентами теоретичних відомостей, оволодіння основними прийомами техніки і тактики, придбання навичок участі у грі та в організації самостійних занять.

Широке застосування волейболу у фізичному вихованні пояснюється кількома прикладами: доступність гри для різного віку; можливість його використання для всебічного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я, виховання моральних і вольових якостей і в той же час використання його як корисного і емоційного виду активного відпочинку при організації дозвілля молоді; простотою правил гри; високим видовищним ефектом ігрового змагання; простотою інвентарю, обладнання та майданчики для гри.

Волейбол - командна гра, де кожен гравець діє з урахуванням дій свого партнера. Для гри характерні різноманітні чергування рухів, швидка зміна ситуацій, зміна інтенсивності та тривалості діяльності кожного гравця. Умови ігрової діяльності привчають молодь: а) підпорядковувати свої дії інтересам колективу в досягненні спільної мети; б) студентів з максимальною напругою своїх сил і можливостей, долати труднощі в ході спортивної боротьби; в) миттєво оцінювати змінювати обстановку і приймати правильні рішення.

Ці особливості сприяють вихованню в учнів почуття колективізму; наполегливості, рішучості, цілеспрямованості, уваги і швидкості мислення; здатності керувати своїми емоціями; вдосконалення основних фізичних якостей.



ПЛАН ВІДКРИТОГО ЗАНЯТТЯ

для учнів денного відділення

Дисципліна: «Фізична культура»

Тема заняття: «Волейбол. Техніка гри у нападі та захисті»

Мета заняття: Сприяння з допомогою засобів спортивних ігор позитивному впливу на психічну, фізіологічну та рухову функції учнів.

Методична: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості учнів.

Дидактична:

Навчальна: розвиток і удосконалення методики викладання вмінь і навиків учнів з теми: волейбол; закріпити основні елементи техніки гри у нападі та захисті (стійки пересування; прийом м'яча (зверху, знизу), передача м'яча (зверху, знизу), подача м'яча (нижня пряма, бокова, верхня пряма) блокування та нападаючі удари.)

Розвивальна: заохочувати учнів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я.

Виховна: сприяти розвитку спритності і координації; виховати морально - вольові якості; сформувати активно - позитивне відношення до занять з волейболу.

Оздоровча: Сприяти укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціально – технічних вправ та в грі.

Вид заняття: практичне.

Тип заняття: удосконалення вмінь та навиків (тренувальний).

Засоби навчання: ходьба, біг, загально-розвиваючі, спеціально-підготовчі і такі, що підводять вправи.

Форми та методи проведення заняття: При організації занять: фронтальний, груповий, індивідуальний; при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, поточний; при розвитку фізичних якостей: рівномірний, повторний, змінний.

Міждисциплінарні зв'язки:

- *забезпечуючи*: фізичне виховання;
- *забезпечувані*: безпека життєдіяльності, нормативні накази та акти з фізичної культури.

Методичне забезпечення: навчальна та робоча програма з дисципліни «Фізична культура», методична розробка відкритого заняття.

Забезпечення заняття: сітка, м'ячі волейбольні та набивні, секундомір, свисток, методичні картки.

Місце проведення: Спортивний зал.

Хід заняття

1 Організаційний момент 2 хв.

Шикування, привітання, переклик учнів. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.

2 Мотивація 1 хв.

Позитивний вплив волейбольних вправ на здоров'я і фізичний розвиток молоді.

3 Ознайомлення у з темою учнів і метою заняття 30 сек.

Повідомлення теми заняття «Волейбол. Техніка гри у нападі та захисті».

4 Активізація опорних знань 1 хв.

Визначення поняттям «фізичне виховання», «спортивні ігри» «особисте здоров'я». Техніка безпеки, якої дотримуються учні під час виконання волейбольних вправ.

5 Практичне заняття

5.1 В підготовчій частині потрібно підготувати організм до майбутньої основної діяльності, підвищити загальну і спеціальну підготовку. Виконується шикування учнів, вітання, повідомлення задач заняття. Стройові вправи на місці - повороти, перебудови. Ходьба в русі: на носках, на п'ятах, на внутрішній та зовнішній частині стопи, перекатом з п'ятки на носок. Під час ходьби спину тримати рівно, положення рук змінювати за командою. Після ходьби переходити на біг. Далі виконується комплекс загально-розвивальних вправ для розігріву м'язів рук і плечового поясу, тулуба в русі. Вправи для розвитку сили м'язів ніг і укріплення зв'язкового апарату гомілкових і колінних суглобів: ходьба випадами, стрибки на одній нозі та на двох ногах з просуванням вперед.

5 хв.

Спеціальні бігові вправи:

- біг з високим підніманням стегна;
- біг із нахльостуванням гомілки.
- правим боком приставним кроком;
- лівим боком приставним кроком;

- біг на прямих ногах уперед;
- стрибками на правій нозі;
- стрибками на лівій нозі;
- стрибковий;
- з прискоренням.

Темп середній. ЧСС 100 - 120 ударів/хв.. Дистанція між у 0,2 метра учнями. **3 хв.**

Після бігу - ходьба 2 кола для нормалізації дихання. Переміщення з колони по одному в колону по три. Виконуються загально-розвиваючі вправи на місці: кругові рухи головою, прямими руками, ривкові рухи, наклони та повороти тулуба, нахили та випади, махи прямими ногами. Всі вправи учні виконують за викладачем на чотири - вісім рухів. Велика увага приділяється вправам кистей, плечових суглобів та на розтягування м'язів ніг: нахилам, випадам і так далі.

5.2 Для того, щоб досягти основної мети заняття, учні виконують окремі задачі:**3-5 хв.**

- | | |
|---|---------------|
| ➤ Пересування волейболіста | 3 хв. |
| ➤ Комплекс вправ у парах із набивним м'ячем | 3 хв. |
| ➤ Прийом і передача м'яча | 5 хв. |
| ➤ Блокування та нападаючі удари | 5 хв. |
| ➤ Подачі м'яча | 3 хв. |
| ➤ Навчально – тренувальна гра у волейбол | 10 хв. |

5.3 В заключній частині **5 хв.**

5.4 Після побудови в колонну по одному знову перевіряється ЧСС (70 - 80 ударів).

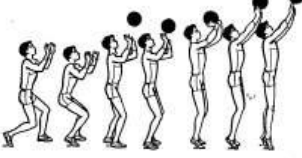
Підсумки заняття викладач вказує позитивні і негативні моменти заняття, оцінює успішність учнів. Оголошує домашнє завдання: до комплексу ранкової гімнастики включити самостійно вивчення: «Профілактика спортивного травматизму».

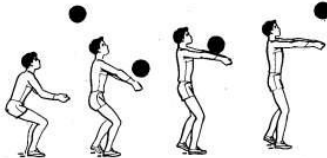
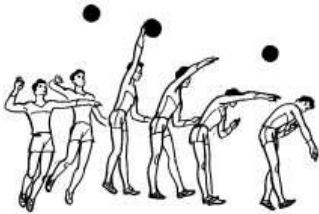
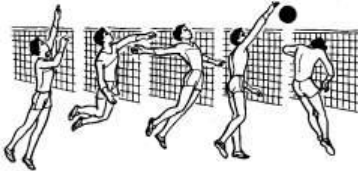
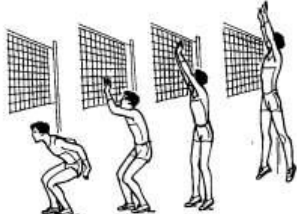
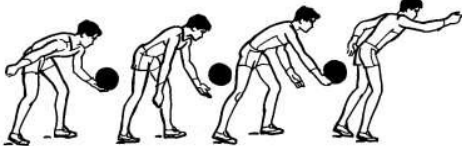
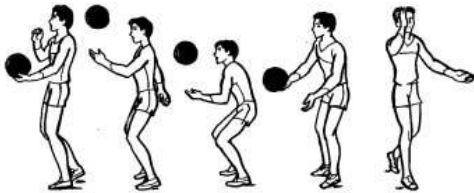
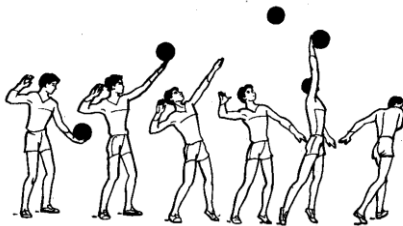


План-конспект заняття

№ з/п	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 10 хвилин			
1	Шикування, привітання, переклик студентів. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.	2 хв.	Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях спортивними іграми. Опитування учнів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. Чес не тренувального учня: юнаки – 60-70; дівчата – 65-95 уд/хв.
2	Актуалізація опорних знань: надати визначення поняттям «фізичне виховання», «спортивні ігри», «особисте здоров'я»	1 хв.	
3	Мотивація навчальної діяльності: значення занять спортивними вправами для людини різного віку	1 хв.	
4	Стройові вправи (повороти на місці, перешикування в 2 шеренги). Різновиди ходьби: на носках, п'ятках, внутрішній та зовнішній стороні стопи, перекатом з п'ятки на носок, прискорення з поєднанням: 20м + 20м	1 хв.	Чітке виконання команд. Основна увага на правильну поставу. Дихання вільне
5	Повільний біг 20 м	30сек..	Дихання відкритим ротом і носом, 2 кроку – вдих, 2 кроку – видох. Після ходьби активний відпочинок: вправи на встановлення дихання.
6	Комплекс загально-розвивальних вправ для розігріву м'язів рук і плечового поясу, тулуба в русі і на місці. Вправи для розвитку сили м'язів ніг і укріплення зв'язкового апарату гомілкових і колінних суглобів: ходьба випадами, стрибки на одній нозі та на двох ногах з просуненням вперед (до 20 м)	4 хв..	Комплекс спеціально-підготовчих вправ учні виконують за самопочуттям. Вправи виконувати з повної амплітудою. Інтервал відпочинку між вправами для ніг не більше 30 сек. Активний відпочинок: вправи на встановлення дихання
7	Ходьба: 1-2 – руки вгору (вдих); 3-4 – руки вниз (видих);	20 м	«Кроком руш!»
8	Перестроювання з колони поодиночі в колону по чотири.	30"	Стежити за диханням. Дистанція і інтервал 2 кроки.
9	Загально-розвиваючі вправи на місці: а) Вихідне положення (в. п.) - вузька стійка, ноги нарізно, руки на пояс 1-4 - кругові рухи головою вправо; 5-8 - те ж уліво.	4-6 разів	Темп повільний
	б) в. п. - вузька стійка, ноги нарізно, руки в сторони 1-2 - відведення зігнутих рук назад; 3-4 - те ж із прямими руками,	4-6 разів	Руки не опускати вниз.

	в) в. п. вузька стійка, ноги нарізно, руки в сторони 1-4 - кругові рухи кистями вперед; 5-8 - кругові рухи кистями назад; 1-8 - те ж саме передпліччям та руками;	4-6 разів	Руки не опускати вниз.
	г) в. п. - ноги на ширині пліч, руки на пояс 1 - крок правою ногою вперед, руки нагору в замок, прогнутися; 2.- в. п. 3-4 - те ж зі зміною положення ніг;	4-6 разів	Прогнутися
	д) в. п. - ноги на ширині пліч, руки на пояс 1-2 – нахил тулуба уперед; 3-4 - нахил тулуба назад;	4-6 разів	Спина пряма
	е) в. п. - ноги на ширині пліч, руки на пояс 1-2 – нахил тулуба уліво; 3-4 - нахил тулуба вправо;	4-6 разів	Спина пряма
	ж) в. п. - ноги на ширині пліч, руки перед груддю зігнути у ліктях 1-2 – правою коленою дістаємо до лівого ліктя; 3-4 – те ж лівою.	4-6 разів	Не сутулитися, вище коленою
	з) в. п. широка стійка, ноги нарізно, руки на пояс 1 - нахил до правої ноги. 2 - нахил; 3 - нахил до лівої ноги; 4 - в. п.	4-6 разів	Ноги в колінному суглобі не згинати
	і) в. п. широка стійка, ноги нарізно, руки на пояс 1-2 – сід на праву ногу; 3-4 – сід на ліву ногу.	4-6 разів	Спина пряма, не сутулитися
	к) в. п. широка стійка, ноги нарізно, руки на пояс 1-2 – випад лівою ногою уперед; 3-4 – випад правою ногою уперед.		Спина пряма, не сутулитися
	л) в. п. - вузька стійка, ноги нарізно, руки на пояс 1-2 - стрибки на правій нозі; 3-4 - те ж на лівій нозі; 5 - стрибки на обох ногах уперед; 6 - стрибки на обох ногах назад; 7 - стрибки ноги в сторони; 8 - стрибки ноги разом і. п.	4-6 разів	Стрибати на носках
10	Вправи на поновлення дихання	30 сек.	
11	Визначення чсс за 15 сек.	15 сек	120-140 уд/хв.
Основна частина – 25-30 хвилин			
1	Визначення основних елементів техніки гри у нападі та захисті (стійки пересування; прийом м'яча (зверху, знизу), передача м'яча (зверху, знизу),	3 хв.	Коротка інформація про техніку волейбольних вправ

	подача м'яча (нижня пряма, бокова, верхня пряма) блокування; нападаючі удари.)		
2	<u>Пересування волейболістів:</u> - біг приставним кроком лівим та правим боком; - біг спиною уперед у чергуванні із звичайним; - біг з ривком до блокування; - біг із зупинкою кроком; - біг із зупинкою стрибком.	2 хв.	Учні повинні знати та уміти повільно застосовувати: приставні кроки вперед, назад, вправо, вліво, подвійний крок, біг вперед і назад, зупинки після пересування
3	Перешиккування у дві шеренги	30 сек.	Перші номери беруть набивні м'ячі
4	<u>Комплекс вправ у парах із набивним м'ячем:</u> а) в.п. – обличчям одне до одного, м'яч у руках одного учня на рівні обличчя. Кидки м'яча обома руками з попереднім напівприсідом; б) в.п. – обличчям одне до одного, м'яч у руках одного знизу. Кидки м'яча обома руками знизу з попереднім напівприсідом та випрямляючи ноги у колінному сугаві, виконувати кидок; в) в.п. – стійка ноги нарізно обличчям одне до одного, один учень у нахилі з прямим тулубом тримає м'яч обома руками попереду. Кидки м'яча обома руками вгору-вперед, не випрямляючи тулуб; г) в.п. – учень стоїть боком до партнера, м'яч – біля грудей. Стрибок із поворотом до партнера та кидок м'яча обома руками у момент стрибка.	7 хв. 4 -6 разів 4 -6 разів 4 -6 разів 4 -6 разів	Відстань у парах та вага м'ячів: ➤ юнаки – 5-6 м, 2кг; ➤ дівчата – 3-4 м, 1кг. Звернути увагу на правильний прийом м'яча. Узгоджувати рухи Другий учень ловить м'яч обома руками та набуває в.п. Узгоджувати рухи Після завершення кожної вправи м'ячі передаються першим номерам. Кількість підходів відповідно самопочуттю учнів
5	<u>Прийом і передача м'яча:</u> - прийом і передача м'яча двома руками зверху над собою; - прийом і передача м'яча двома руками зверху в парах;  Рис. 1 Верхня передача - прийом м'яча знизу після накидання партнером; - прийом і передача м'яча двома руками знизу над собою; - передачі м'яча двома руками (чергуючи верхню з нижньою) в парах через сітку.	2 хв. 10 разів 8-10 разів 8-10 разів 8-10 разів 8-10 разів	Звернути увагу на правильне положення рук, ніг, тулуба. Правильне положення рук, кінцівок і пальців на м'ячі при передачі зверху Уважно слідкувати за правильністю виконання вправи, ноги обов'язково підсаджуються під м'яч Узгодити роботу рук, тулуба і ніг. Під час польоту м'яча переміститися "під м'яч". Руки повинні бути перед вами. Перед самим прийомом слід зупинитися.

			
6	<u>Підготовка обладнання до наступних вправ</u>	до 1 хв.	Встановлення волейбольної сітки
7	<u>Блокування та нападаючі удари:</u> - стрибки біля сітки з підняттям рук вгору; - стрибки біля сітки з підняттям рук вгору з двох кроків; - прямий нападаючий удар із власного підкидання та його блокування;	3 хв. 5 раз 5 раз 5 раз	Стежити за правильним виконанням блокування та удару м'яча не торкатися сітки руками та тілом.
			
	Рис. 3 Прямий нападаючий удар	Рис. 4 Боковий нападаючий удар	Рис. 5 Блокування
8	<u>Подачі м'яча:</u> а) нижня пряма подача через сітку у парах;	3 хв.	Учні поєднуються у дві команди, кожна отримує м'ячі (по одному на пару). Одночасно вдосконалюється прийом м'яча після подачі. Дівчата перебувають за лінією подачі на одній стороні майданчика, юнаки - на протилежній. Гравець, який приймає м'яч, підбиває його над собою нижнім або верхнім прийомом, потім ловить м'яч і біжить за лінію подачі
			
	Рис. 6 Нижня пряма подача		
	б) нижня бокова подача через сітку у парах;	3 хв.	
			
	Рис. 6 Нижня бокова подача		
	в) верхня пряма подача через сітку у парах.	3 хв.	
			
	Рис. 7 Верхня пряма подача		

	Навчальна - тренувальна гра у волейбол  © www.123rf.com	10 хв.	Умови проведення двосторонньої гри наближаються до змагальних, (група поділяється на 2 команди). Учні розташовані, кожен на своїй зоні. Звернути увагу на правильне положення рук, ніг, тулуба, блокування та ударів протягом всієї гри.
	Визначення рівня чсс за 15 сек.	30 сек.	Чсс 110-130 уд/хв.
Заклучна частина – 5 хвилин			
	Шикування в одну шеренгу, визначення рівня чсс, підсумок заняття.	3 хв.	Виставлення оцінок декількох учнів. Встановлення чсс: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд/хв.
	Домашнє завдання	1 хв.	Профілактика спортивного травматизму
	Прощання. Організований вихід зі спортивної зали.	1 хв.	



ВИСНОВКИ

Потреба в руховій діяльності, потяг до фізичного розвитку закладено в людині з раннього дитинства. Нормальний дитячий організм надзвичайно рухливий, тому що бездіяльність призводить не тільки до атрофії м'язів, а й недостатнього розвитку всіх інших органів дитини, в тому числі і головного мозку. Саме завдяки фізичним вправам можна посилити ті функції, які відстають від інших, й цим забезпечити всебічний функціональний розвиток зростаючого організму дитини.

Фізично-оздоровча культура й спорт є невід'ємною частиною національної історії й культури народу, сприяють гармонічному розвитку особистості, досягненню довголіття, твердженню здорового способу життя.

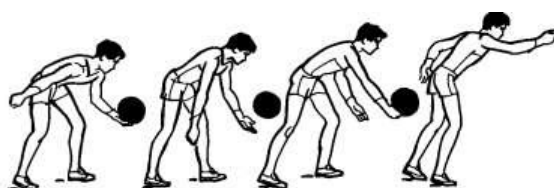
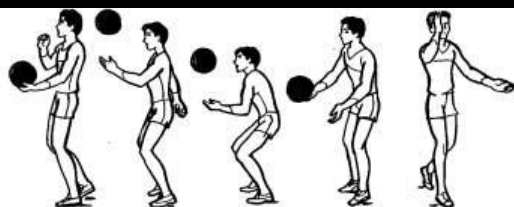
Саме на цю галузь держава поклала рішення проблем соціального комплексу, нерозривно пов'язаного зі станом і зміцненням здоров'я дітей, підлітків, студентської молоді, трудящих, підприємств і установ країни.

У сучасних умовах все більш зростаючого значення набуває масова фізична культура. Більше того, є всі підстави думати, що соціально обумовлена необхідність цілеспрямованого вдосконалювання здоров'я людини повинна трансформуватися в культурну потребу, у прагнення до фізичного вдосконалення.

Тому проблема формування, а надалі підтримки рівня фізичної активності, ведення здорового способу життя, пропаганда спортивно-оздоровчої діяльності є досить актуальною, адже здоров'я - це сукупність фізичних і духовних якостей людини, які є необхідною передумовою успішної трудової діяльності, здійснення творчих планів, створення міцної дружної родини, народження й виховання дітей, оволодіння досягненнями культури.

МЕТОДИЧНІ КАРТКИ**Методична картка № 1**Техніка виконання нижньої прямої подачі

Що займається стоїть обличчям до сітки. М'яч лівою рукою плавно підкидає вгору на висоту до 0,5 м над головою. Одночасно з підкиданням м'яча правою рукою виконує замах назад вниз. При зниженні м'яча в польоті приблизно до рівня грудей гравець маховими рухом прямий правої руки позаду вниз вперед виконує ударний рух. Одночасно з махом виробляє поворот тулуба навколо вертикальної осі, праве плече виводить вперед. З початком ударного руху ноги випрямляються, вага тіла переноситься на попереду стоїть ногу. Удар по м'ячу наноситься напруженою долонею попереду гравця на рівні його пояси так, щоб після удару м'яч летів вперед і вгору. Після удару рука витягується в напрямку руху м'яча.

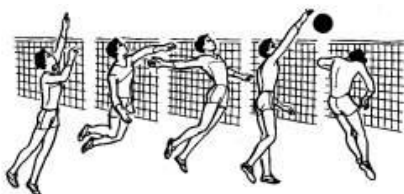
**Методична картка № 2**Техніка виконання нижньої бокової подачі

Що займається стоїть боком до сітки. М'яч лівою рукою підкидає вгору. Одночасно з підкиданням правою рукою виконує замах вниз тому, праве плече відводить назад і кілька опускає вниз. При зниженні підкинутого м'яча маховими рухом прямий правої руки позаду вправо вперед ударним рухом одночасно з обертанням тулуба навколо вертикальної осі і виведенням правого плеча вперед. Ноги при цьому випрямляються, вага тіла переноситься на попереду стоячу ліву ногу. Удар по м'ячу наноситься напруженою увігнутою кистю знизу збоку попереду тулуба що займається на рівні його пояси. Рука після удару витягується вперед у напрямку сітки, як би супроводжуючи м'яч.

Методична картка № 3

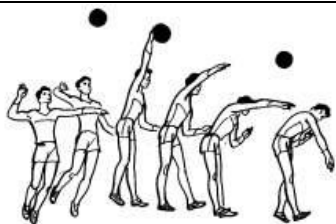
Техніка виконання прямого нападаючого удару

Для досягнення високої горизонтальної швидкості руху та її використання для стрибка вгору виконується двох-трьох кроковий розбіг. Перший крок відносно невеликий, швидкість невелика. У другому кроці довжина збільшується, швидкість зростає. Останній крок найбільший і швидкий, його зазвичай виконують як стрибок (настрибуваючий крок). Одну ногу (зазвичай праву) виносять вперед і ставлять на п'яту (стопорящий рух). Іншу ногу підставляють так, щоб стопи знаходилися на одному рівні. У стрибку одночасно з зльотом гравець робить замах правою рукою вгору тому (по типу руху верхній прямої подачі). Ударне починає рух з повороту тіла навколо вертикальної осі, потім праву руку випрямляє в ліктьовому суглобі і витягає вгору вперед до м'яча. Кисть накладає на м'яч в розслабленому стані зверху збоку (кут нахилу руки близько 75 градусів) рухом "хльост" і одночасно з веденням руки вперед згинає її в лучезапясному суглобі, направляючи м'яч вниз. Надалі руку опускає по дузі вниз вперед, у напрямку лівого коліна. Після удару гравець знижується і приземляється, обов'язково згинаючи ноги в колінах.



Методична картка № 4

Техніка виконання бічного удару нападаючого

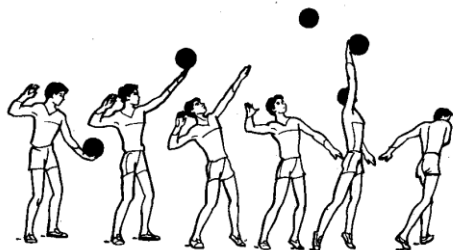


У сучасній грі використовують порівняно рідко. Розгін при цьому ударі принципово не відрізняється від прямого удару, тільки виконується під гострим кутом до сітки. У стрибку при зльоті виконують замах правою рукою за типом верхній бічний подачі: руку відводять вниз у бік, тулуб нахиляють убік що б'є руки, ліву руку піднімають вгору. Ударне рух виконують так само, як при верхній бічній подачі. Починають його з повороту тулуба навколо вертикальної осі. Одночасно виводять вперед праве плече і виконують маховий рух рукою знизу вгору по дузі, руку виводять до м'яча і виробляють удар кистю зверху-збоку. Потім продовжують поворот і рух плеча вперед і руки вперед-вниз. Після удару гравець знижується і приземляється на зігнуті ноги.

Методична картка № 5

Техніка виконання верхній бокової подачі

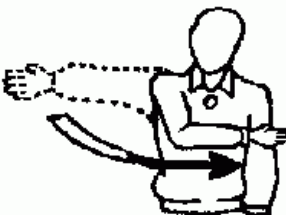
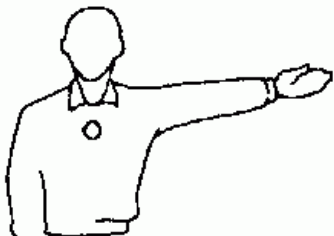
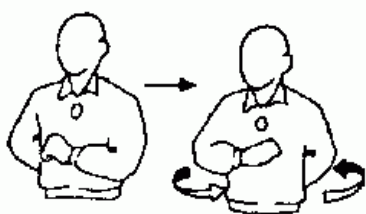
Що займається стоїть боком до сітки. М'яч лівою рукою плавно підкидає вгору над головою на висоту до 1,5 м. Замах виконує одночасно правою рукою вниз назад, при цьому праве плече значно опускає та згинає праву ногу. При виконанні ударного руху праву руку маховими рухом виносить по дузі позаду вгору, плече піднімає вгору. Удар по м'ячу наноситься випрямленою рукою вгору і трохи попереду себе (кут нахилу руки близько 85 градусів), кисть накладається на м'яч ззаду і знизу. Надалі рука по дузі опускається вниз.



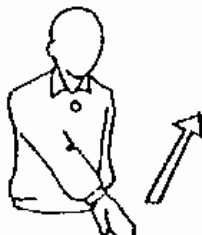
ОФІЦІЙНІ СУДДІВСЬКІ ЖЕСТИ



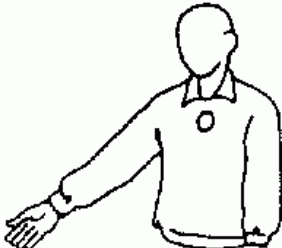
ОФИЦИАЛЬНЫЕ СУДЕЙСКИЕ ЖЕСТЫ

Отображаемые ситуации	Выполнение жестов	1-й судья 2-й судья	
Разрешение на подачу Пр. 13.3	Сделать движение рукой в направлении подачи	П В	 1
Подающая команда Пр. 23.2.3.1	Вытянуть руку в сторону команды, которая будет подавать	П В	 2
Смена сторон площадки Пр. 19.2	Поднять предплечья горизонтально (одно вперед, другое назад) и повернуть их вокруг корпуса	П	 3
Тайм-аут Пр. 16.4	Расположить ладонь одной руки над пальцами другой, поднятой вертикально (в форме буквы «Т»)	П В	 4
Замена Пр. 16.5	Крутовое движение предплечий вокруг друг друга	П В	 5

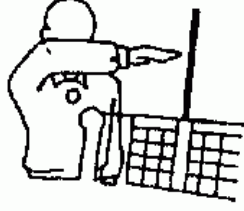
Методична картка № 2

Отображаемые ситуации	Выполнение жестов	1-й судья 2-й судья	П В
Замечание за неправильное поведение Пр. 22.3.1	Показать желтую карточку для замечания	П	6 
Удаление Пр. 22.3.2	Показать красную карточку для удаления	П	7 
Дисквалификация Пр. 22.3.3	Показать обе карточки вместе для дисквалификации	П	8 
Наказание за задержку Пр. 17.2.2 Пр. 17.2.3	Указать на запястье (наручные часы) левой руки пальцами правой (предупреждение) или желтой карточкой (замечание)	П	9 
Мяч не подбросен или не выпущен при ударе на подаче Пр. 13.4.1	Поднять вытянутую руку с ладонью, обращенной вверх	П	10 

Методична картка № 3

Отображаемые ситуации	Выполнение жестов	1-й судья 2-й судья	П В	
Задержка при подаче Пр. 13.4.3	Поднять восемь разведенных пальцев	П		11
Ошибка при блокировании или заслон Пр. 15.6 Пр. 13.5	Поднять обе руки вертикально, ладонями вперед	П В		12
Ошибка в позиции или в расстановке Пр. 7.5 Пр. 7.7	Совершает круговое движение указательным пальцем	П В		13
Мяч «в площадке» Пр. 9.3	Указать рукой и пальцем(ами) на площадку	П В		14
Мяч «за» Пр. 9.4	Поднять предплечья вертикально, с выпрямленными кистями и ладонями, обращенными к телу	П В		15

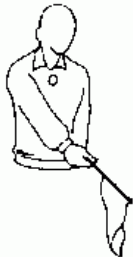
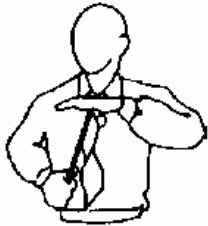
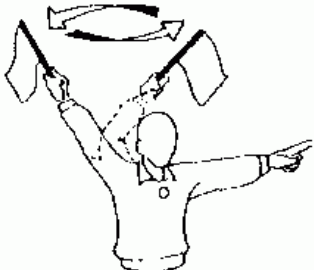
Методична картка № 4

Отображаемые ситуации	Выполнение жестов	1-й судья 2-й судья		
Закят Пр. 10.3.3	Медленно поднять предплечье, с ладонью, обращенной вверх	П		16
Двойное касание Пр. 10.3.4	Поднять два разведенных пальца	П		17
Четыре удара Пр. 10.3.1	Поднять четыре разведенных пальца	П		18
Играк коснулся сетки Пр. 12.4.4	Коснутся стороны сетки в соответствии с шибкой	П В		19
Касание на стороне соперника Пр. 12.4.1	Расположить руку над сеткой, ладонью вниз	П		20

Методична картка № 5

Отображаемые ситуации	Выполнение жестов	1-й судья П 2-й судья В	
Ошибка при атакующем ударе игроком задней линии. Пр. 14.3.3 Или удар по мячу, поданному соперником Пр. 14.3.4	Сделать предплечьем, с выпрямленной кистью, движение вниз	П В	 21
Помеха вследствие перехода на площадку соперника Пр. 12.2.2.2 Пересечение мячом плоскости под сеткой Пр. 9.4.5	Показать на среднюю линию	П В	 22
Общая ошибка и переигровка Пр. 6.1.1.2 Пр. 10.1.2.3	Поднять большие пальцы рук вертикально	П	 23
Касание мяча	Провести ладонью одной руки по пальцам другой, удерживаемой вертикально	П В	 24
Конец партии или матча Пр. 6.2 Пр. 6.3	Скрестить предплечья с выпрямленными кистями перед грудью	П В	 25

Методична картка № 6

Отображаемые ситуации	Выполнение жестов	Судья на линии	Л	
Мяч «в площадке» Пр. 9.3	Указать флагом вниз	Л		1
Мяч «за» Пр. 9.4.1	Поднять флаг вертикально	Л		2
Касание мяча Пр. 27.2.1.2	Поднять флаг и коснуться его вершины ладью свободной руки	Л		3
Мяч «за» или заступ подающего Пр. 9.4.2, 9.4.3, 9.4.4 Пр. 13.4.2	Помехать флагом над головой и показать на антенну или линию	Л		4
Невозможность принятия решения	Поднять и скрестить на груди оба предплечья	Л		5

Література

Основна:

- 1 Навчальна програма для професійно технічних навчальних закладів КИЇВ 2013.
- 2 Укладач: викладач фізичної культури Пустовойт Н.Е. Інструкції на блок занять «Спортивні ігри» з дисципліни «Фізичне виховання», 2011 р.
- 3 Укладач: викладач фізичної культури Пустовойт Н.Е. Методичні картки на блок «Волейбол» з дисципліни «Фізичне виховання», 2011р.

Додаткова:

- 1 Волейбол: Учебник для ин-тов физ. Культ./Под ред. Ю. Н. Клещёва, А.Г. Айриянца. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 270 с., ил.
- 2 Платонов В.М., Булатова М.М. «Фізична підготовка спортсмена»: Навчальний посібник. – К.: «Олімпійська література», 1995. – 320 с.
- 3 Королева М.С. К 68 Специальная физическая подготовка волейболистов в вузе: Методические указания. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2004г.
- 4 Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под ред. Беляева А.В., Савина М.В., - М.: „Физкультура, образование, наука”, 2000г.