

ПРОГРАМА СЕКЦІЙНОЇ (ГУРТКОВОЇ) РОБОТИ З ВОЛЕЙБОЛУ

А. Я. Сочинський, Миколаївський ОІППО; О. Г. Шалар, Херсонський державний університет

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

У волейбольному гуртку можуть займатися юні спортсмени віком від 10 до 18 років.

Програма гуртка передбачає розподіл навчально-тренувального матеріалу на чотири періоди навчання: групи початкової підготовки першого (10–11 років) і другого року навчання (12–13 років); навчально-тренувальні групи першого (14–15 років) і другого року навчання (16–18 років).

Програма передбачає проведення теоретичних і практичних занять, складання контрольних нормативів та участь у змаганнях.

Завдання роботи гуртка:

- сприяти фізичному розвитку дітей і підлітків;
- навчати техніко-тактичних дій у волейболі;
- виховувати позитивні морально-вольові якості особистості;
- прищеплювати інтерес до систематичних занять фізичною культурою і спортом;
- готувати суспільних фізкультурних організаторів (інструкторів і суддів) із волейболу.

Окремі завдання груп початкової підготовки:

- зміцнювати опорно-руховий апарат;
- розвивати швидкість, гнучкість, спритність;
- навчати основ техніки переміщень і стійок, подачі м'яча, прийому та передачі м'яча;
- навчати найпростіших тактичних дій у нападі та захисті;
- готувати до складання контрольних нормативів із різних видів підготовки.

На другому році навчання груп початкової підготовки зменшено загальну кількість годин на фізичну підготовку і збільшено — на тактичну.

Окремі завдання навчально-тренувальних груп:

- удосконалювати техніко-тактичну підготовку;
- ознайомлювати з ігровою спеціалізацією по функціях гравців;
- розвивати спеціальні фізичні якості, необхідні для вдосконалювання ігрових навичок;
- прищеплювати навички організації та проведення навчально-тренувальних занять і змагань;
- готувати до складання контрольних нормативів із різних видів підготовки.

Навчальні групи хлопців і дівчат комплектують окремо. Заняття проводять двічі на тиждень по 2 год. У гурток приймають учнів, які допущені шкільним лікарем до занять фізичною культурою в основній медичній групі. Один раз на рік (у травні) в усіх групах проводять контрольні випробування із загальної й спеціальної фізичної та технічної підготовки.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ 1-го РОКУ НАВЧАННЯ (10–11 РОКІВ)

| № з/п | Теми | Кількість год | | |
|-------|--|--------------------|-------------------|--------|
| | | теоретичні заняття | практичні заняття | усього |
| 1 | Фізична культура та спорт в Україні | 1 | – | 1 |
| 2 | Історія розвитку волейболу | 1 | – | 1 |
| 3 | Відомості про будову і функції організму | 1 | – | 1 |
| 4 | Гігієна, лікарський контроль, попередження травматизму та самоконтроль | 1 | – | 1 |
| 5 | Правила гри | 1 | – | 1 |
| 6 | Загальна та спеціальна фізична підготовка | 1 | 54 | 55 |
| 7 | Основи техніки й тактики гри | 1 | 59 | 60 |
| 8 | Контрольні ігри та змагання | 1 | 9 | 10 |
| 9 | Контрольні випробування | – | 4 | 4 |
| 10 | Експерсії, відвідування змагань | – | 6 | 6 |
| Разом | | 8 | 132 | 140 |

Теоретичні заняття

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні

Фізична культура — складова культури, один із важливих засобів виховання. Завдання фізичного виховання в Україні: зміцнення здоров'я, усебічний фізичний розвиток, підготовка до праці.

Тема 2. Історія розвитку волейболу

Рік народження волейболу. Засновник гри у волейбол. Батьківщина волейболу. Перші кроки волейболу в Україні. Розвиток волейболу поміж школярів. Змагання з волейболу серед школярів. Опис гри в міні-волейбол.

Тема 3. Відомості про будову та функції організму

Загальна характеристика будови та функцій організму. Кісткова система та її розвиток. Зв'язковий апарат і його функції.

Тема 4. Гігієна, лікарський контроль, попередження травматизму та самоконтроль

Загальний режим дня. Гігієна сну та харчування. Гігієна одягу та взуття. Гігієнічні вимоги до інвентарю та спортивної форми. Попередження травм під час занять волейболом.

Тема 5. Правила гри

Правила гри у міні-волейбол.

Тема 6. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Значення загальної та спеціальної фізичної підготовки для підвищення функціональних можливостей організму. Засоби фізичної підготовки (вправи з інших видів спорту та рухливі ігри).

Тема 7. Основи техніки і тактики гри

Техніка як основа спортивної майстерності. Класифікація техніки й тактики. Доцільність застосування окремих технічних прийомів у конкретній ігровій обстановці.

Практичні заняття

Стройові вправи. Поняття про стрій (шеренга, колона, фланг). Найпростіші команди на місці та у русі.

Загальнорозвивальні вправи без предметів для м'язів рук і плечового пояса, ніг, тулуба та шиї; із предметами (скакалками, гумовими та набивними (1–2 кг) м'ячами), із різних вихідних положень (лежачи піднімання ніг із м'ячем); чергування вправ руками та ногами (кидки, вистрибування вгору з м'ячем, що затиснутий гомілковостопними суглобами).

Вправи на гімнастичних снарядах (лазіння по гімнастичній стінці, канату, ходьба по колоді, змішані виси).

Видавнична група «Основа» нагадує

Шановні читачі!

Нагадуємо, що у жовтневих випусках кожного з журналів ВГ «Основа» було розміщено скрейтч-коди для всіх наших передплатників!

Вони надають вам можливість отримати такі подарунки:



- ✓ банківську квитанцію для передплати на I півріччя 2012 року на ваш журнал зі знижкою 20 % від поштової ціни (нижче за редакційну вартість);
- ✓ 20 балів на ваш рахунок за програмою «120 балів»;
- ✓ іменний сертифікат про підвищення професійної освіти.



Скрейтч-коди містяться у правому нижньому куті на внутрішній стороні обкладинки за спеціальним покриттям. У попередніх випусках за листопад було допущено друкарську помилку «Використати скреч-код можна до 1 грудня 2012 року». Слід читати як «Використати скреч-код можна до 1 грудня 2011 року»

2 067 ваших колег уже отримали подарунки, скориставшись скрейтч-кодами торік!

І ВИ ОBOB'ЯЗКОВО СКОРИСТАЙТЕСЯ ВСІМА ПЕРЕВАГАМИ!

Акробатичні вправи (перекиди вперед і назад, стійка на лопатках, зіскоки в глибину з висоти 50–60 см).

Легкоатлетичні вправи (біг із прискоренням до 30 м, стрибки з місця й із розбігу у довжину та висоту, метання тенісного м'яча у ціль і на дальність).

Рухливі ігри («День і ніч», «Квач без м'яча», «Карасі та щука», «Вовк у рові», «Третій зайвий», «Вудка», «Кругова естафета»).

Техніка нападу

Стійки та переміщення (стартова стійка; ходьба та біг обличчям уперед; пересування приставними кроками обличчям і боком уперед; подвійний крок уперед; сполучення різних способів пересувань).

Передачі м'яча (зверху обома руками; передачі м'яча, підвешеного на шнурі; із власного підкидання; із підкидання партнером; у різних напрямках на місці та після переміщення; передачі у парях; відбивання м'яча кулаком через сітку з місця та після приземлення).

Подачі м'яча (нижня пряма; подача м'яча, підвешеного на шнурі; подача через сітку; у стінку, через сітку з відстані 6–9 м; із-за лицьової лінії; нижня бокова).

Нападальні удари (кидки тенісного м'яча через сітку; прямий нападальний удар сильнішою рукою з місця, після 1–3 кроків розбігу; удар кистю по м'ячу).

Техніка захисту

Стійки та переміщення (стартова стійка, зупинка кроком).

Прийоми м'яча (обома руками зверху: м'яча, що відскочив від стіни, після пересування вбік, після кидка через сітку, після нижньої подачі; обома руками знизу: відбивання м'яча, підвешеного на шнурі, накинутого партнером на місці та після переміщень).

Тактика нападу

Індивідуальні дії (обирання місця для виконання нижньої подачі та для другої передачі у зоні 3).

Групові дії (взаємодії гравця зони 4 із гравцем зони 3, гравця зони 2 із гравцем зони 3, гравців зон 6, 5 і 1 із гравцем зони 3).

Командні дії (прийом нижньої подачі та перша передача в зону 3, друга передача гравцеві, який повернений обличчям).

Тактика захисту

Обирання місця під час прийому нижньої подачі. Розташування гравців під час прийому подачі, коли другу передачу виконує гравець зони 3.

Контрольні ігри та змагання

Організація і проведення змагань, розбирання проведених ігор та усунення помилок.

Змагання з рухливих ігор з елементами техніки волейболу. «Веселі старти». Змагання з міні-волейболу.

Контрольні випробування

Фізична підготовленість

| № з/п | Види випробувань | Дівчата | Хлопці |
|-------|--|-------------------|-------------------|
| 1 | Біг 30 м із високого старту; с | 6,1 | 6,3 |
| 2 | «Човниковий» біг 6×5 м; с | 12,8 | 12,3 |
| 3 | Біг 92 м зі зміною напрямку; с | 33,5 | 32,0 |
| 4 | Стрибок у довжину з місця; см | 125 | 135 |
| 5 | Стрибок у висоту з місця поштовхом обох ніг; см | 30 | 35 |
| 6 | Стрибок у висоту з розбігу поштовхом обох ніг; см | 35 | 40 |
| 7 | Метання набивного м'яча (1 кг) обома руками з-за голови; м: • сидячи; • стоячи; • у стрибку з місця | 3,5 5,0 5,5 | 4,0 7,0 6,0 |

Технічна підготовленість

| № з/п | Види випробувань | Кількість передач |
|-------|--|-------------------|
| 1 | Друга передача на точність із зони 3 у зону 4; 10 спроб | 3 |
| 2 | Нижня пряма подача на точність (у ліву або праву половину); 10 спроб | 3 |
| 3 | Перша передача (прийом) на точність із зони 6 у зону 3 із відстані 6 м | 3 |

**ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ ГРУП
ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ 2-го РОКУ
НАВЧАННЯ (12–13 РОКІВ)**

| № з/п | Теми | Кількість год | | |
|-------|--|--------------------|-------------------|--------|
| | | теоретичні заняття | практичні заняття | усього |
| 1 | Фізична культура та спорт в Україні | 1 | – | 1 |
| 2 | Відомості про будову і функції організму | 1 | – | 1 |
| 3 | Вплив фізичних вправ на організм | 1 | – | 1 |
| 4 | Гігієна, лікарський контроль, попередження травматизму та самоконтроль | 1 | – | 1 |
| 5 | Правила гри | 1 | – | 1 |
| 6 | Місця занять та інвентар | 1 | – | 1 |
| 7 | Загальна та спеціальна фізична підготовка | 1 | 34 | 35 |
| 8 | Основи техніки й тактики гри | 1 | 78 | 79 |
| 9 | Контрольні ігри та змагання | 1 | 9 | 10 |
| 10 | Контрольні випробування | – | 4 | 4 |
| 11 | Екскурсії, відвідування змагань | – | 6 | 6 |
| Разом | | 9 | 131 | 140 |

Теоретичні заняття

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні

Спортивний клуб як основна ланка фізкультурного руху. Організація, завдання та зміст роботи спортивного клубу.

Тема 2. Відомості про будову і функції організму

Основні відомості про серцево-судинну систему. Дихання та газообмін.

Тема 3. Вплив фізичних вправ на організм

Вплив фізичних вправ на збільшення м'язової маси та рухливості суглобів, на систему дихання. Дихання під час занять волейболом.

Тема 4. Гігієна, лікарський контроль, попередження травматизму та самоконтроль

Загальні гігієнічні вимоги до занять волейболом. Режим дня і харчування з урахуванням занять спортом. Попередження спортивних травм під час занять волейболом. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та інвентарю.

Тема 5. Правила гри

Склад команди, заміна гравців, екіпірування гравця. Спрощені правила гри. Основи суддівської термінології та жестів.

Тема 6. Місця занять та інвентар

Інвентар для гри у волейбол. Догляд за інвентарем. Обладнання місць занять.

Тема 7. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Значення загальної та спеціальної фізичної підготовки для розвитку спортсмена. Характеристика основних засобів спортивного тренування.

Тема 8. Основи техніки й тактики гри

Характеристика основних прийомів техніки (переміщення, стійки, передачі, подачі, нападальні удари). Значення технічної підготовки. Поняття про тактику. Зв'язок техніки й тактики. Індивідуальні та групові тактичні дії.

Практичні заняття

Стройові вправи (команди для керування групою; шеренга, колона, фланг, дистанція та інтервал; шиккування в одну (дві) шеренги, у колону по одному (по двоє); зімкнутий і розімкнутий стрій; види розмикання; перешиккування; попередня та виконавча частини команд; вирівнювання строю; розрахунок; повороти; похідний і стройовий крок; перехід із кроку на біг і навпаки; зупинка під час руху кроком і бігом).

Загальноорозвивальні вправи без предметів та у парах; із набивними м'ячами, гімнастичними палицями, гумовими амортизаторами, гантелями; на гімнастичних снарядах (перекладина, гімнастична стінка).

Акробатичні вправи (групування в присіді, сидячи, лежачи на спині; переكاتи в групуванні лежачи на спині вперед, назад; перекиди вперед

з упору присівши; підготовчі вправи для «мосту» біля гімнастичної стінки).

Легкоатлетичні вправи (біг із прискоренням до 40 м; низький старт і стартовий розгін; естафетний біг; стрибки у висоту з поворотом на 90° із прямого розбігу, у спосіб «перекидний», у довжину з місця та з розбігу у спосіб «зігнувши ноги»; метання малого м'яча з місця на влучність і дальність; метання гранати з місця).

Спортивні ігри (баскетбол — ловіння, передачі та ведення м'яча, кидки м'яча у кошик, групові взаємодії).

Рухливі ігри («Гонка м'ячів», «Квач», «Невід», «Влучно у ціль», «Рухлива ціль», «Естафета з бігом», «М'яч — середньому», «Естафета баскетболістів», «Зустрічна естафета»).

Спеціальна фізична підготовка (біг 5, 10, 15 м із вихідних положень за сигналом; біг із зупинками та зміною напрямку; «човниковий» біг обличчям і спиною вперед, приставними кроками та з набивними м'ячами; біг крутим схилом; біг по піску; присідання з різким випрямленням ніг і змахом рук угору; те саме зі стрибком, із набивним м'ячем; кидки та ловіння набивного м'яча; стрибки на одній та обох ногах на місці та у русі обличчям і спиною вперед, боком, із обтяженням; у глибину з гімнастичної стінки; опорні стрибки, стрибки зі скакалкою; згинання та розгинання рук, стискання та розтискання пальців, вправи з гантелями, кистьовими еспандерами).

Техніка нападу

Стійки та переміщення (низька стійка, стрибок уперед, пересування перехресним кроком лівим (правим) боком; подвійний крок у бік, назад і вперед; зупинка стрибком; сполучення стійок і переміщень).

Передачі м'яча (верхня передача в парах, трійках; передача в стіну зі зміною висоти або відстані до стіни; передача м'яча в стіну в сполученні з переміщеннями; передача на точність із власного підкидання).

Нападальні удари (прямій нападальний удар сильнішою рукою із власного підкидання та з підкидання партнера).

Техніка захисту

Стійки та переміщення (зупинка стрибком, сполучення стійок і переміщень).

Прийом м'яча обома руками знизу (у парах, із додатковим завданням, після подачі) та одиночне блокування (стоячи на підставці в зонах 4, 2, 3).

Тактика нападу

Індивідуальні дії (обирання способу відбивання м'яча через сітку обома руками зверху, знизу або кулаком; чергування нижніх подач у далеку та ближню половини майданчика; подачі на точність у зони).

Групові взаємодії (гравця зони 3 із гравцем зони 4, гравця зони 3 із гравцем зони 2 під час другої передачі).

Командні дії (система гри з другої передачі гравця передньої лінії).

Тактика захисту

Індивідуальні дії (обирання місця для прийому м'яча після подачі, під час блокування (вихід у зону удару); під час страхування партнера).

Групові взаємодії (гравців середньої лінії під час прийому м'яча з нижньої подачі або передачі; гравця зони 1 із гравцем зони 6; гравця зони 5 із гравцем зони 6; гравця зони 6 із гравцем зон 5 і 1; гравця зони 3 із гравцем зон 4 і 2; гравців зон 5, 1 і 6 із гравцями зон 4 і 2 під час обманливих дій).

Командні дії (розташування гравців під час прийому м'яча, система гри «кутом уперед»).

Контрольні ігри та змагання

Положення про змагання; розклад ігор; оформлення ходу та результату змагань; змагання з рухливих ігор з елементами волейболу; навчально-тренувальні ігри; товариські зустрічі).

Контрольні випробування

Фізична підготовленість

| № з/п | Види випробувань | Дівчата | Хлопці |
|-------|---|---------|--------|
| 1 | Біг 30 м із високого старту; с | 5,9 | 5,7 |
| 2 | «Човниковий» біг 6×5 м; с | 12,5 | 12,0 |
| 3 | Біг 92 м зі зміною напрямку; с | 32,7 | 31,0 |
| 4 | Стрибок у довжину з місця; см | 140 | 160 |
| 5 | Стрибок у висоту з розбігу поштовхом обох ніг; см | 32 | 40 |
| 6 | Метання набивного м'яча (1 кг) обома руками з-за голови; м: • сидючи; • у стрибку з місця | 4 6 | 5 8 |

Технічна підготовленість

| № з/п | Види випробувань | Кількість передач |
|-------|---|-------------------|
| 1 | Верхня передача на точність із зони 3 (2) у зону 4; 10 спроб | 4 |
| 2 | Нижня пряма подача в межі майданчика (зони 1 та 5); 10 спроб | 3 |
| 3 | Прийом м'яча з подачі та перша передача в зону 3; 10 спроб | 3 |
| 4 | Чергування способів передач та прийому м'яча зверху й знизу; 10 спроб | 6 |

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ГРУП 1-го РОКУ НАВЧАННЯ (14–15 років)

| № з/п | Теми | Кількість год | | |
|-------|--|--------------------|-------------------|--------|
| | | теоретичні заняття | практичні заняття | усього |
| 1 | Фізична культура та спорт в Україні | 1 | – | 1 |
| 2 | Відомості про будову і функції організму | 1 | – | 1 |
| 3 | Вплив фізичних вправ на організм | 1 | – | 1 |
| 4 | Гігієна, лікарський контроль, попередження травматизму та самоконтроль | 1 | – | 1 |
| 5 | Основи методики навчання | 1 | – | 1 |
| 6 | Правила змагань, їх організація та проведення | 1 | – | 1 |
| 7 | Загальна та спеціальна фізична підготовка | 1 | 30 | 31 |
| 8 | Основи техніки й тактики гри | 1 | 69 | 70 |
| 9 | Контрольні ігри та змагання | 1 | 17 | 18 |
| 10 | Контрольні випробування | – | 5 | 5 |
| 11 | Експерсії, відвідування змагань | – | 10 | 10 |
| Разом | | 9 | 131 | 140 |

Теоретичні заняття

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні

Масовий народний характер спорту в Україні. Завдання розвитку масової фізичної культури.

Тема 2. Відомості про будову і функції організму

Основи травлення та обміну речовин. Нервова система.

Тема 3. Вплив фізичних вправ на організм

Вплив занять фізичними вправами на нервову систему та обмін речовин.

Тема 4. Гігієна, лікарський контроль, попередження травм і самоконтроль

Використання природних факторів у загартовуванні організму. Заходи особистої та суспільної гігієни. Санітарно-гігієнічні вимоги до занять волейболом.

Тема 5. Основи методики навчання у волейболі

Навчання та тренування у волейболі. Класифікація вправ у навчально-тренувальному процесі.

Тема 6. Правила змагань, їх організація та проведення

Змагання у спортивній підготовці юних волейболістів. Види змагань. Методика суддівства.

Тема 7. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка в різні вікові періоди.

Тема 8. Основи техніки й тактики гри

Аналіз технічних прийомів і тактичних дій у нападі та захисті.

Тема 9. Контрольні ігри та змагання

Настанова гравцям перед змаганнями. Розбирання проведених ігор. Характеристика команди супротивника. Тактичний план гри.

Практичні заняття

Стройові вправи (матеріал попереднього періоду навчання).

Загальнорозвивальні вправи без предметів та у парах; із набивними м'ячами (піднімання, опускання, перекидання з однієї руки в другу), вправи з опором у парах (випади, стрибки, гімнастичними палицями, гантелями, гумовими амортизаторами; на гімнастичній стінці та лаві; присідання в різних вихідних положеннях).

Акробатичні вправи (групування, переكاتи вбік з положення лежачи та з упору стоячи навколішки;

перекати вперед і назад прогнувшись; перекиди вперед і назад, довгий перекид уперед; стійка на лопатках, «міст» із допомогою партнера та самостійно, поєднання вправ у комбінації).

Легкоатлетичні вправи (біг із прискоренням до 20 м, біг 60 і 100 м, повторний біг 13×20 м, 3×30 м, естафетний біг з етапами до 40 м, крос до 1000 м; стрибки у висоту з розбігу у спосіб «ножиці», потрійний стрибок з місця і з розбігу, у довжину з місця та розбігу у спосіб «зігнувши ноги»; метання малого м'яча з місця на дальність; метання гранати з місця і з розбігу).

Спортивні ігри (баскетбол і гандбол 7:7).

Рухливі ігри («Перестрілка», «Перетягни через ризик», «Викликай зміну», «Естафета футболістів», «Естафета баскетболістів», «Чехарда», «Зустрічна естафета з м'ячем», «Ловці», «Боротьба за м'яч», «М'яч ловцеві», «Перетягування канату», «Рухлива мішень»).

Спеціальна фізична підготовка (матеріал попереднього періоду, пересування у колоні по одному (у шерензі) уздовж меж майданчика з виконанням додаткового завдання; вправи з мішком із піском

(до 4 кг — дівчата і до 8 кг — юнаки), штангою (присідання — до 80 %, вистрибування — 20–40 % від максимального), манжетами, набивними м'ячами).

Техніка нападу

Стійки та переміщення (подвійний крок назад, у сторони; зупинка стрибком).

Передачі м'яча обома руками зверху (на точність, із пересуванням у парах; зустрічна передача, передачі у трикутнику), відбивання м'яча у стрибку кулаком через сітку.

Подачі м'яча (нижня пряма та бокова на точність; верхня пряма).

Нападальні удари (сильнішою рукою з розбігу 1, 2 або 3 кроки по м'ячу, що підвішений на амортизаторах; через сітку по м'ячу, що підкинутий партнером; із зони 4 після передачі партнера із зони 3).

Техніка захисту

Стійки та переміщення (матеріал попереднього періоду).

Прийом м'яча (обома руками зверху та низу після подачі в зонах 6, 1, 5 і перша передача в зони 3 і 2).



ЗАМОВЛЯЙТЕ ЗИМОВИЙ КАТАЛОГ ВІД ВГ «ОСНОВА»



УСЕ ДЛЯ ШКОЛИ!

- Оновлений асортимент
- Література, відповідає новій програмі та схвалена МОНМС
- Доповнений розділ «Початкове навчання та виховання». Зошити для учнів
- Інформація для передплатників. Нові журнали
- Дистанційні курси; електронні книги; «Учительський журнал»
- Спеціальні пропозиції

ЗАМОВТЕ БЕЗКОШТОВНИЙ ВЛАСНИЙ ПРИМІРНИК КАТАЛОГУ!

Замовлення можна зробити:

• за тел.: (057) 731-96-35;

• за адресою: ВГ «Основа», вул. Плеханівська, 66, м. Харків, 61001;

• на сайті: <http://book.osnova.com.ua>;

• за e-mail: pochta2@osnova.com.ua;

• за ICQ: 551156379;

• за SMS, надісланим на номер (067) 572-30-37.

Блокування (одиначне прямого нападального удару в зонах 4 і 2, стоячи на підставці).

Тактика нападу

Індивідуальні дії (обирання місця для виконання другої передачі в зонах 3 і 2; для нападального удару в зонах 4 і 2; під час дій із м'ячем; чергування способів подач на точність у ближню та далеку половини майданчика; обирання способу відбивання м'яча через сітку передачею обома руками зверху, кулаком (стоячи на майданчику або в стрибку) та знизу (у положенні обличчям, боком, спиною до сітки); подача на гравця, який слабко володіє навичками прийому м'яча).

Групові взаємодії (під час першої передачі — гравця зони 4 із гравцем зони 2, гравця зони 3 із гравцем зони 2, гравця зони 3 із гравцем зони 4; під час другої передачі — гравця зони 3 із гравцем зон 2 і 4, гравця зони 2 із гравцем зони 3; гравців зон 6, 5 і 1 із гравцем зони 3).

Командні дії (прийом подач і перша передача в зону 3, друга передача в зони 4 і 2, стоячи обличчям убік передачі).

Тактика захисту

Індивідуальні дії (обирання місця під час прийому подач; страхування партнера, який приймає м'яч після подачі та обманливої передачі).

Групові взаємодії (після подачі або передачі гравця зони 1 із гравцем зон 6 і 2; гравця зони 6 із гравцями зон 1, 5 і 3; гравця зони 5 із гравцями зон 6 і 4).

Командні дії (розташування гравців під час прийому подач, коли другу передачу виконує гравець зони 2, гравець зони 3 перебуває позаду; система гри «кутом уперед»).

Контрольні ігри та змагання

Товариські та офіційні ігри з волейболу.

Контрольні випробування

Фізична підготовка

| № з/п | Види випробувань | Дівчата | Хлопці |
|-------|--------------------------------|---------|--------|
| 1 | Станова сила; кг | 60 | 80 |
| 2 | Біг 30 м із високого старту; с | 5,0 | 4,9 |
| 3 | «Човниковий» біг 6×5 м; с | 11,9 | 11,2 |
| 4 | Біг 92 м зі зміною напрямку; с | 30,0 | 28,0 |
| 5 | Стрибок у довжину з місця; см | 150 | 170 |
| 6 | Стрибок у висоту з місця; см | 35 | 45 |

| № з/п | Види випробувань | Дівчата | Хлопці |
|-------|---|------------|------------|
| 7 | Метання набивного м'яча (1 кг) обома руками з-за голови; м: • сидючи; • у стрибку з місця | 5,0 7,5 | 6,0 9,5 |

Технічна підготовленість

| № з/п | Види випробувань | Кількість передач |
|-------|--|-------------------|
| 1 | Верхня передача м'яча на точність із зони 3 (2) у зону 4; 10 спроб | 4 |
| 2 | Верхня пряма подача в зони 1, 5 і 6; 10 спроб | 3 |
| 3 | Прийом м'яча після подачі й перша передача в зону 3; 10 спроб | 6 |
| 4 | Чергування передач і прийому м'яча зверху та знизу; 10 спроб | 8 |

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ГРУП 2-го РОКУ НАВЧАННЯ (16–18 років)

| № з/п | Теми | Кількість год | | |
|-------|--|--------------------|-------------------|--------|
| | | теоретичні заняття | практичні заняття | усього |
| 1 | Фізична культура та спорт в Україні | 1 | – | 1 |
| 2 | Відомості про будову і функції організму | 1 | – | 1 |
| 3 | Вплив фізичних вправ на організм | 1 | – | 1 |
| 4 | Гігієна, лікарський контроль, попередження травматизму та самоконтроль | 1 | – | 1 |
| 5 | Основи методики навчання у волейболі | 1 | – | 1 |
| 6 | Правила гри, організація змагань | 1 | – | 1 |
| 7 | Місця занять, обладнання та інвентар | 1 | – | 1 |
| 8 | Загальна та спеціальна фізична підготовка | 1 | 40 | 41 |
| 9 | Основи техніки й тактики волейболу | 1 | 49 | 50 |
| 10 | Контрольні ігри та змагання | 1 | 19 | 20 |
| 11 | Контрольні випробування | – | 6 | 6 |
| 12 | Інструкторська та суддівська підготовка | – | 8 | 8 |
| 13 | Екскурсії, відвідування змагань | – | 8 | 8 |
| Разом | | 10 | 130 | 140 |

Теоретичні заняття

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні

Матеріал попереднього періоду.

Тема 2. Відомості про будову і функції організму

Кісткова система та її розвиток. Зв'язковий апарат та його функції. М'язи, їх будова, функції, розташування основних м'язових груп.

Тема 3. Вплив фізичних вправ на організм

Вплив фізичних вправ на збільшення м'язової маси, працездатність м'язів і рухливість суглобів.

Тема 4. Гігієна, лікарський контроль, попередження травм і самоконтроль

Гігієнічні вимоги до місць проведення занять. Тимчасові обмеження та протипоказання до занять волейболом. Поняття про травми, їх причини та профілактика. Перша допомога при забитих місцях, розтяганні зв'язок. Догляд за шкірою, волоссям, гігієна порожнини рота, вух, очей, догляд за ногами. Гігієна взуття і одягу.

Тема 5. Основи методики навчання у волейболі

Навчання і тренування як єдиний процес формування і вдосконалювання рухових навичок, фізичних і вольових якостей. Дидактичні принципи.

Тема 6. Правила гри, організація і проведення змагань

Розміщення та перехід гравців. Початок гри. Зміна подачі. Перехід середньої лінії. Рахунок і результат гри. Способи проведення змагань (коловий, із вибуванням, змішаний). Підготовка місць для змагань. Обов'язки суддів.

Тема 7. Місця занять, обладнання та інвентар

Майданчик для гри у волейбол у спортивній залі та на відкритому повітрі. Сітка та м'яч.

Тема 8. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Методи та засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки, їх особливості під час занять у різних вікових групах.

Тема 9. Основи техніки й тактики волейболу

Характеристика техніки і тактики найсильніших команд. Аналіз технічних прийомів і тактичних дій.

Тема 10. Контрольні ігри та змагання

Настанова на гру (на макеті). Технічний план гри команди та завдання окремим гравцям. Ха-

рактеристика команди суперника. Розбір проведеної гри. Оцінювання гри та дій окремих гравців.

Практичні заняття

Стройові вправи (матеріал попереднього періоду).

Загальнорозвивальні вправи без предметів, із набивними м'ячами, гімнастичними палицями, гантелями, гумовими амортизаторами, скакалками, на гімнастичній стінці та перекладині; у парах).

Акробатичні вправи (групування, переكاتи, перекиди, стійка на руках із допомогою та опорою ногами об стіну (для юнаків 13 і більше років), «міст», переворот убік із місця і з розбігу (із 14 років), поєднання вправ у комбінації).

Легкоатлетичні вправи (біг із прискоренням до 40 м, біг 60 і 100 м, повторний біг 3×20–30 м, 3×30–40 м, 4×50–60 м, естафетний біг з етапами до 60 м, біг із перешкодами 60–100 м, біг у чергуванні з ходьбою до 400 м, біг або крос до 2000 м; стрибки у висоту з розбігу у спосіб «ножиці», у довжину з місця та з розбігу у спосіб «зігнувши ноги», потрійний стрибок із місця і з розбігу (хлопці); метання малого м'яча з місця на дальність, метання гранати з місця і з розбігу).

Спортивні ігри (баскетбол і гандбол 7 : 7).

Рухливі ігри (матеріал попереднього періоду).

Техніка нападу

Стійки та переміщення (сполучення способів переміщень і стійок із технічними прийомами).

Передачі м'яча обома руками зверху (із глибини майданчика для нападального удару; біля сітки, стоячи спиною до напрямку передачі; у стрибку вперед-угору).

Верхня пряма подача.

Нападальні удари (із зон 4, 3 і 2 із високих і середніх передач).

Техніка захисту

Стійки та переміщення (зупинка стрибком, падіння та переكاتи після падінь, сполучення способів переміщень із зупинками і технічними прийомами гри в захисті).

Прийом м'яча (обома руками знизу, нижня передача на точність, після подачі в зонах 6, 1 і 5 та перша передача в зони 4, 3, 2; обома руками зверху з випадом убік і наступним падінням і переكاتом на стегно та спину).

Блокування (одиначне прямого нападального удару по ходу в зонах 4, 3 і 2).

Тактика нападу

Індивідуальні дії (обирання місця для виконання другої передачі в зоні 2, стоячи спиною до напрямку передачі, для виконання верхньої прямої подачі; чергування способів подач, друга передача із зони 3 гравцеві, до якого той, хто передає, повернений спиною).

Групові взаємодії (гравців під час другої передачі із зон 6, 1 і 5 із гравцем зони 2 після прийому передач і подач).

Командні дії (прийом м'яча після подач і перша передача в зону 3, друга — гравцеві, до якого той, хто передає, повернений спиною).

Тактика захисту

Індивідуальні дії (обирання місця під час прийому нижньої та верхньої подач; визначення часу для відштовхування під час блокування, своєчасність винесення рук над сіткою; обирання способу прийому м'яча зверху, знизу, із падінням).

Групові взаємодії (гравців усередині лінії та між ними під час прийому м'яча після подачі, передачі, нападального та обманливого ударів).

Командні дії (розташування гравців під час прийому нижньої та верхньої прямих подач, коли гравець зони 4 стоїть біля сітки, гравець зони 3 відтягнутий і перебуває в зоні 4, після прийому гравець зони 4 іде на другу передачу в зону 3, а гравець зони 3 залишається в зоні 4 і грає в нападі; система гри «кутом уперед»).

Контрольні випробування Фізична підготовка

| № з/п | Види випробувань | Дівчата | Хлопці |
|-------|---|------------|-------------|
| 1 | Станова сила; кг | 70 | 95 |
| 2 | Біг 30 м із високого старту; с | 4,9 | 4,8 |
| 3 | «Човниковий» біг 6х5 м; с | 11,8 | 11,1 |
| 4 | Біг 92 м зі зміною напрямку; с | 29,8 | 27,8 |
| 5 | Стрибок у довжину з місця; см | 180 | 190 |
| 6 | Стрибок у висоту з розбігу поштовхом обома ногами; см | 40 | 50 |
| 7 | Метання набивного м'яча (1 кг) обома руками з-за голови; м: • сидячи; • у стрибку з місця | 5,5 8,0 | 6,5 10,0 |

Технічна підготовленість

| № з/п | Види випробувань | Кількість передач |
|-------|---|-------------------|
| 1 | Друга передача на точність із зони 2 у зону 4; 10 спроб | 6 |
| 2 | Передача із зони 3 у зону 2 стоячи спиною у напрямку передачі; 10 спроб | 6 |
| 3 | Передачі зверху та знизу стоячи біля стіни; 10 спроб | 8 |
| 4 | Подача на точність у зони 1, 5 і 6; 10 спроб | 6 |
| 5 | Прямий нападальний удар із зони 4 у зони 5 і 6; 10 спроб | 6 |

Інструкторська і суддівська підготовка

Складання комплексу вправ із фізичної, технічної й тактичної підготовки та проведення його з групою.

Проведення підготовчої та основної частин заняття з початкового навчання техніки гри.

Проведення занять із навчання навичок гри у міні-волейбол.

Проведення змагань із волейболу та міні-волейболу.

Виконання обов'язків головного судді, заступника головного судді, секретаря. Складання календаря ігор.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А.* Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II–IV рівнів акредитації. — 2-вид., перероб. і доп. — Кам'янець-Подільський: Абетка-Нова, 2002.
2. *Васьков Ю. В.* Добір і конструювання теоретичного компонента та змісту фізкультурної освіти в загальноосвітній школі. — Х. : ХОІУВ, 1997.
3. *Голомазов В. А., Ковалев В. Д., Мельников А. Г.* Волейбол в школі. — М. : Просвещение, 1989.
4. *Гусєв В., Кравченко Н.* Волейбол. Варіативний модуль навчальної програми з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів // Фізичне виховання в школі. — 2009. — № 5(63).
5. *Железняк Ю. Д.* Юний волейболіст: Учеб. пособие для тренерів. — М. : Физкультура и спорт, 1988.
6. *Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г.* Юный волейболист. — М. : Физкультура и спорт, 1979.
7. *Мерзляков В. В., Гордышев В. В.* Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. — Волгоград, 1977.

ДОДАТОК 1

Перевірка технічної підготовленості

1. Точність передач

Необхідно створити умови, за яких можна отримати кількісні результати: установити обмежники відстані та висоти передач (рейки, кольорові стрічки, гімнастичні обручі, позначки). Під час передач із зони 3 у зони 2 і 4 відстань передач складає 3–3,5 м, висота — 3 м, відстань від сітки — не більше ніж 1,5 м. Ураховують кількість передач, що відповідають вимогам, а також якість їх виконання (передачі з порушенням правил не зараховують).

2. Точність передач через сітку

На протилежній стороні майданчика накреслено зону, куди слід спрямувати м'яч: у зоні 4 — розміром 2×1 м, у зоні 1 і 6 — розміром 3×3 м. Ураховують кількість і якість виконання.

3. Точність подачі

За якісного технічного виконання у заданий спосіб подачі спрямовувати м'яч у певну ділянку майданчика: права (ліва) половина, зони 4–5 (1–2), площа біля бічних ліній у зонах 5–4

і 1–2 розміром 6×2 м, у зоні 6 біля лицьової лінії розміром 3×3 м.

4. Точність нападального удару

Необхідно створити умови, за яких можна технічно якісно виконати різні способи нападального удару в зоні 1, 6 і 5 із зон 4 і 2.

5. Захисні дії («захист зони»)

Випробуваний перебуває в зоні 6 у колі діаметром 2,5 м. Стоячи на підставці, учень ударом із власного підкидання спрямовує м'яч через сітку із зон 4 і 2.

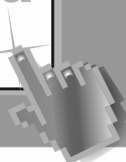
ДОДАТОК 2

Перевірка тактичної підготовленості (дії під час прийому м'яча)

1. Обирання способу прийому м'яча з 10 спроб (із віку 14–16 років — 15 спроб). Ураховують кількість правильних спроб і якість прийому.

2. Обирання способу дії під час прийому м'яча після нападального удару або вихід до сітки на страхування та прийом м'яча від «скидки» із 10 спроб. Ураховують кількість правильно виконаних завдань і якість прийому м'яча. 🖐️

Дистанційна
Академія



**НОВИЙ НАБІР
ДО ДИСТАНЦІЙНОЇ АКАДЕМІЇ**

Видавнича група «ОСНОВА» пропонує здобути знання на дистанційних курсах без відриву від роботи:

- ➔ **Проектування дистанційного курсу. Практикум** — для тих, хто бажає розробити власний дистанційний курс та спробувати себе в ролі тьютора дистанційного навчання.
- ➔ **Microsoft Excel (2003, 2007) базовий курс. Практикум** — курс допоможе опанувати базові функції програми, навчитися різних прийомів та тонкощів під час роботи з електронними таблицями.
- ➔ **Microsoft Power Point (2003, 2007). Професійне створення презентацій** — цей курс навчить створювати професійні презентації та забезпечить ефективність будь-якого виступу.
- ➔ **Photoshop: перші уроки. Частина 1** — курс для тих, хто ніколи не працював із найпопулярнішим графічним редактором Adobe Photoshop. Ви навчитеся створювати колаж, фотомонтаж, плакат.
- ➔ **Інтернет-урок** — створення, планування та практикум проведення.

Більше інформації знайдете на сайті Дистанційної академії www.d-academy.com.ua, де ви зможете ознайомитися з переліком курсів, відгуками попередніх слухачів та їх роботами.



ПРИЄДНУЙТЕСЯ! ЦЕ НАСПРАВДІ ПРОСТО!
➔ **www.d-academy.com.ua**