УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ КРОПИВНИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЛІЦЕЙ «МАКСИМУМ»

КРОПИВНИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ»

ЦЕНТР ЕСТЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ «НАТХНЕННЯ»

ПОГОДЖЕНО ЗАТВЕРДЖЕНО

Протокол засідання міської наказ Управління освіти

консультативної ради «МЦПРПП КМР» Кропивницької міської ради

від 19.08.2024 № 4 від 29.08.2024 № 503/о

**Навчальна програма з позашкільної освіти**

**фізкультурно-спортивного напряму**

**«Волейбол»**

(5 років навчання)

початковий рівень: 1-й рік навчання

основний рівень: 1-й - 3-й роки навчання

вищий рівень: 1-й рік навчання

м. Кропивницький - 2024

**Укладач:** Лавров Сергій Олександрович, керівник гуртка «Волейбол» Центру естетичного виховання «Натхнення» Комунального закладу «Ліцей «Максимум» Кропивницької міської ради»

**Рецензент:** Турчак Анатолій Леонідович, кандидат педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Проблема здорового способу життя була і залишається актуальною. На сучасному етапі глобалізації та інформатизації залучення дітей та молоді до систематичних фізичних вправ, занять спортом набуває особливого значення. Фахівцями спостерігається небезпечне обмеження рухової активності у дітей і підлітків. Постає завдання пошуку нових форм організації фізкультурно-оздоровчої роботи у позашкільних навчальних закладах, в яких функціонують гуртки фізкультурно-спортивного напряму. Головними завданнями таких гуртків має стати збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров’я вихованців, формування в них позитивної мотивації до здорового способу життя, стійкої потреби впродовж життя займатися фізичною культурою, виявляти фізичну та рухову активність для підтримання стану здоров’я.

*Актуальність* навчальної програми «Волейбол»полягає в залученні дітей і учнівської молоді до занять спортом, формуванні в них ціннісного ставлення до власного здоров’я, набуття навичок здорового способу життя та активного дозвілля, профілактиці асоціальної поведінки в суспільстві.

Навчальна програма з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напряму «Волейбол» створена на основі Навчальної програми «Волейбол», автор Пантюшенко В.М., яка рекомендована науково-методичною радою Комунального вищого навчального закладу Київської обласної ради «Академія неперервної освіти» (протокол № 5 від 30 червня 2016 року). Опублікована у збірці «Навчальні програми з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напряму: збірник / упорядн. В.Ю. Гаврилюк; КВНЗ КОР «Академія неперервної освіти». – Біла Церква: КВНЗ КОР «Академія неперервної освіти», 2016 рік»).

Навчальна програма «Волейбол»пропонує поєднання діяльнісного та особистісно-орієнтованого підходів до розвитку здібностей та нахилів кожного вихованця упродовж усього тренувального періоду. Велика увага приділяється психологічній підготовці, як вaжливій yмoві ycпiшнoï дiяльнocтi y гpi. Дана програма передбачає використання різних форм організації позашкільної спортивної діяльності, застосування комплексних методів навчання, тренування і виховання, включає компоненти педагогічної діяльності, необхідні для успішного засвоєння вихованцями знань, формування рухових навичок, удосконалення фізичних можливостей та виховання відповідальності за свій фізичний стан, формування моральних, вольових та лідерських якостей, мотивації до самовдосконалення впродовж життя.

Навчальна програма реалізується у гуртку фізкультурно-спортивного напряму «Волейбол» та розрахована на вихованців віком від 9 до 18 років. Групи комплектуються з дітей, які мають бажання займатися волейболом. Спеціальна вимога - обов’язкова наявність довідки від лікаря (форма № 086-1/о: «Довідка учня загальноосвітнього навчального закладу про результати обов'язкового медичного профілактичного огляду»). Кількість вихованців в групах 10 - 15 осіб.

**Метою** навчальної програми є формування стійкої мотивації до збереження свого здоров’я, фізичного розвитку та набуття базових компетентностей особистості засобами волейболу.

**Завдання програми** полягають у формуванні таких компетентностей:

*пізнавальної:* ознайомлення з історією розвитку волейболу у світі та в Україні; нормами спортивної етики, специфікою спортивної підготовки, правилами, технікою, тактикою гри, вимогами та порядком проведення змагань з волейболу;

*практичної:* оволодіння практичними навичками гри в волейбол, технікою і тактикою гри; забезпечення відповідного рівня спеціальної підготовленості та призвичаювання до змагальних умов;

*здоров’язберігаючої:* зміцнення та збереження здоров’я, всебічний гармонійний розвиток, забезпечення відповідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження у волейболі;

*творчої:* розвиток потреби у творчій самореалізації та в духовному самовдосконаленні; розвиток системного, просторового й логічного мислення, здатності проявляти ініціативу; оволодіння теоретичними знаннями для успішної тренувальної та змагальної діяльності;

*соціальної:* розвиток у вихованців морально-вольових якостей особистості, громадської позиції, здатності до самореалізації; формування доброзичливості, наполегливості, толерантності, поваги до суперника, громадянської поведінки, патріотизму;

*комунікативної*: досягнення високого рівня освіченості, вихованості та відповідальності; формування ціннісного ставлення до себе та інших; виховання працелюбства, лідерських якостей, прагнення до об'єднання в спільну діяльність для досягнення поставлених цілей.

Мета реалізовується комплексом навчальних, оздоровчих і виховних завдань, що формують базові компетентності, через які керівник гуртка допомагає вихованцям розкрити власний потенціал, стати унікальними, знайти власний стиль гри у волейбол, сприяє їхньому професійному самовизначенню та вибору правильних життєвих орієнтирів.

Навчальна програма «Волейбол» передбачає 5 років впровадження у групах початкового, основного та вищого рівнів:

* початковий рівень: 1-й рік навчання 4 год на тиждень, 144 год на рік; 6 годин на тиждень, 216 годин на рік;
* основний рівень: 1-й рік навчання 4 год на тиждень, 144 год на рік; 6 годин на тиждень, 216 годин на рік; 2-й і 3-й роки навчання 6 год на тиждень, 216 год на рік;
* вищий рівень: 1-й рік навчання 6 год на тиждень, 216 год на рік

 *Міжпредметні зв’язки* дозволяють удосконалити навчання у гуртку, забезпечують наскрізне застосування знань, які вихованці здобули з фізкультури, основ здоров’я, біології. Програма поглиблює і доповнює зміст цих навчальних предметів і підвищує ефективність освітнього процесу загалом.

В програму входять питання теоретичної частини, орієнтовні навчальні показники для oцiнки фiзичнoгo poзвиткy тa здaтнocтi дo pyxливocтi.

*Формами контролю* за результативністю навчання є виконання контрольних вправ, участь у змаганнях різних рівнів.

*Ресурсне забезпечення*: спортивний інвентар, волейбольні м’ячі, атрибути для проведення рухливих ігор, змагань. Спортивний зал повинен бути забезпечений аптечкою з набором медикаментів для надання першої медичної допомоги та засобами пожежогасіння.

Згідно з наказом Міністерства освіти і науки від 11.08.2004 № 651 «Про затвердження Положення про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах» (із змінами, внесеними згідно з наказом Міністерства освіти і науки № 1123 (z1322-08) від 10.12.2008) в гуртку «Волейбол» можлива індивідуальна та групова робота з використанням таких організаційних форм освітнього процесу як фізкультурно-оздоровчі та навчально-тренувальні заняття. Групові заняття можуть бути організовані також у формі спортивних змагань та туристичних походів. Чисельний склад груп, у яких передбачається індивідуальне навчання, становить від 1 до 5 вихованців. Зміст проведеної індивідуальної та групової роботи обліковується в журналі гурткової роботи.

Навчальна програма є орієнтовною. Керівник гуртка може вносити зміни і доповнення у програму та розподіл годин за темами, але не більше 60 % від загальної кількості годин. Зміни не повинні впливати на загальний зміст програми. Незмінними мають залишатися мета, завдання і прогнозований результат освітньої діяльності.

**Початковий рівень, 1-й рік навчання, 144 години на рік**

**Навчально-тематичний план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Розділ, тема програми** | **Кількість годин** |
| **теоретичних** | **практичних** | **усього** |
|  | Вступ.  | 2 | - | 2 |
| 1. | Загальні основи волейболу | 6 |  2 | 8 |
| 1.1. | Волейбол-універсальний засіб фізичного вдосконалення й виховання дітей та учнівської молоді | 2 | - | 2 |
| 1.2. | Розвиток класичного волейболу в Україні  | 2 | - | 2 |
| 1.3. | Основні правила гри | 2 |  2 | 4 |
| 2. | Загальна фізична підготовка  | 2 | 34 | 36 |
| 3. | Спеціальна фізична підготовка | 2 | 24 | 26 |
| 4. | Технічна підготовка | 2 | 26 | 28 |
| 5. | Тактична підготовка | 2 | 24 | 26 |
| 6. | Психологічна підготовка | 2 | 2 | 4 |
| 7. | Виконання орієнтовних контрольних показників, екскурсії, відвідування змагань, суддівська практика | - | 6 | 6 |
| 8. | Навчальні та тренувальні ігри, змагання | - | 6 | 6 |
|  | Підсумок | 2 | - | 2 |
|  | **Разом** | **20** | **124** | **144** |

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

 **Вступ (2 год.)**

*Теоретична частина.* Мета та зміст освітньої діяльності гуртка. Інструктаж із техніки безпеки та правил поведінки.

 **1. Загальні основи волейболу (8 год.)**

 **1.1. Волейбол-універсальний засіб фізичного вдосконалення й виховання дітей та учнівської молоді (2 год.)**

*Теоретична частина.* Загальне уявлення про спортивну гру волейбол.

 **1.2. Розвиток класичного волейболу в Україні (2 год.)**

*Теоретична частина.*Розвиток класичного волейболу в Україні.

 **1.3. Основні правила гри (4 год.)**

*Теоретична частина.* Розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри.

*Практична частина.* Основні стійки й переміщення волейболіста. Ігрові зони та лінії. Правила переходу по ігровим зонам.

 **2. Загальна фізична підготовка (36 год.)**

*Теоретична частина.* Загальна фізична підготовка - процес розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності та гнучкості.

*Практична частина.* Фізична підготовка: організовуючі вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; бігові вправи; стрибкові вправи; акробатичні вправи; вправи для формування правильної постави; вправи для координації рухів; вправи для м'язів стопи. Pyxливi iгpи: «Підштовхувачі», «Гoнкa м'ячів», «Kвaч», «Pyxливa цiль», «M'яч cepeдньoмy», «Пepecтpiлкa», «Облога», «Чexapдa», «Бopoть6a зa м'яч», «Пepeтягyвaння кaнaтy» тощо (додаток 1).

 **3. Спеціальна фізична підготовка (26 год.)**

*Теоретична частина.* Спеціальна фізична підготовка - процес розвитку фізичних якостей і умінь, які є передумовою найшвидшого оволодіння конкретними технічними прийомами гри у волейбол.

*Практична частина.* Вправи для розвитку швидкості:прискорення 10-15 м; біг із різних вихідних положень; біг із зміною напрямку та швидкості; бігові естафети; рухливі ігри. Вправи длярозвитку спритності:«човниковий» біг, біг «ялинкою» (92 м); багаторазові стрибки з поворотами; елементи акробатики; рухливі ігри.

 Вправи для розвитку сили та швидкісно-силових якостей: вправи з набивними м'ячами (1 кг); згинання і розгинання рук в упорі; стрибки в довжину з місця; перестрибування через перешкоди (0,2-0,3 м); рухливі та спортивні ігри.

 **4. Технічна підготовка (28 год.)**

*Теоретична частина.* Основні технічні прийоми в процесі гри у волейбол: пересування, стійки, подачі, прийоми м’яча і передачі, нападаючі удари.

*Практична частина.*  Техніка пересування: стійка волейболіста (висока, середня, низька). Способи пересування (приставними та перехресними кроками, бігом, кроком, стрибками). Передачі м'яча: передача м'яча двома руками зверху над собою, від стіни, в парах; передача м'яча двома руками знизу над собою, від стіни, в парах; прийом м'яча двома руками знизу від стіни та в парах через сітку; прийом м'яча двома руками знизу після переміщення; вибір місця для виконання другої передачі. Подачі мяча: нижня пряма подача та вибір місця для виконання нижніх подач; нижня пряма та бокова подача з відстані 4-6 м від сітки та від стіни; прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни.

 Прямий нападаючий ударсильною рукою (імітаційні вправи, оволодіння технікою розбігу, стрибок вгору поштовхом двох ніг: з місця, одного, двух та трьох кроків розбігу з імітацією удара по м’ячу, стрибок вгору поштовхом двох ніг з ударом кистю по м'ячу який підвішаний на кронштейні).

 **5. Тактична підготовка (26 год.)**

*Теоретична частина.* Основні принципи організації спортивної боротьби за допомогою індивідуальних, групових і командних дій при грі у волейбол.

*Практична частина.* Тактика нападу. Індивідуальні дії: вибір місця для виконання другої передачі. Групові дії: взаємодія двох-трьох гравців біля сітки під час розіграшу м'яча своєю командою. Командні дії: прийом нижньої подачі і перша передача в зону 3, друга передача гравцю, у якому передаючий обернений обличчям.

Тактика захисту. Індивідуальні дії: вибір вихідного положення для прийому м'яча. Групові дії: взаємодії гравців передньої лінії; взаємодії гравців зон 6, 5 и 1 з гравцем зони 3. Командні дії: розміщення гравців під час прийому верхніх передач. Вибір місця для прийома нижньої подачі. Розташування гравців при прийомі подачі, коли другу передачу виконує гравець зони 3.

 **6. Психологічна підготовка (4 год.)**

*Теоретична частина.* Формування морально-вольових якостей (дисциплінованість, почуття відповідальності перед командою, ініціативність, цілеспрямованість, працелюбність, рішучість, наполегливість, уміння зносити труднощі, переживати неприємні відчуття).

*Практична частина.* Формування специфічних психічних властивостей вихованців (сприйняття, уваги, тактичного мислення) під час виконання ігрових вправ.

 **7. Виконання орієнтовних навчальних показників, екскурсії, відвідування змагань, суддівська практика (6 год.)**

*Практична частина.* Виконання орієнтовних навчальних показників  для oцiнки фiзичнoгo poзвиткy тa здaтнocтi дo pyxливocтi **(Додаток 2)**

 **8. Навчальні та тренувальні ігри, змагання (6 год.)**

*Практична частина****.*** Навчальні та тренувальні ігри, змагання.

**Підсумок (2 год.)**

*Теоретична частина.* Співбесіда з вихованцями щодо їх обізнаності історії розвитку волейболу, основних правил гри, правил безпеки та гігієни.

**Початковий рівень, 1-й рік навчання, 216 годин на рік**

**Навчально-тематичний план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Розділ, тема програми** | **Кількість годин** |
| **теоретичних** | **практичних** | **усього** |
|  | Вступ.  | 4 | - | 4 |
| 1. | Загальні основи волейболу | 6 |  4 | 10 |
| 1.1. | Волейбол-універсальний засіб фізичного вдосконалення й виховання дітей та учнівської молоді | 2 | - | 2 |
| 1.2. | Розвиток класичного волейболу в Україні  | 2 | - | 2  |
| 1.3. | Основні правила гри | 2 | 4 | 6 |
| 2. | Загальна фізична підготовка  | 6 | 44 | 50 |
| 3. | Спеціальна фізична підготовка | 6 | 34 | 40 |
| 4. | Технічна підготовка | 6 | 36 | 42 |
| 5. | Тактична підготовка | 6 | 32 | 38 |
| 6. | Психологічна підготовка | 4 | 10 | 14 |
| 7. | Виконання орієнтовних контрольних показників, екскурсії, відвідування змагань, суддівська практика | - | 8 | 8 |
| 8. | Навчальні та тренувальні ігри, змагання | - | 8 | 8 |
|  | Підсумок | 2 | - | 2 |
|  | **Разом** | **40** | **176** | **216** |

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

 **Вступ (4 год.)**

*Теоретична частина.* Мета та зміст освітньої діяльності гуртка. Інструктаж із техніки безпеки та правил поведінки.

 **1. Загальні основи волейболу (10 год.)**

 **1.1. Волейбол-універсальний засіб фізичного вдосконалення й виховання дітей та учнівської молоді (2 год.)**

*Теоретична частина.* Загальне уявлення про спортивну гру волейбол.

 **1.2. Розвиток класичного волейболу в Україні (2 год.)**

*Теоретична частина.*Розвиток класичного волейболу в Україні.

 **1.3. Основні правила гри (6 год.)**

*Теоретична частина.* Розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри.

*Практична частина.* Основні стійки й переміщення волейболіста. Ігрові зони та лінії. Правила переходу по ігровим зонам.

 **2. Загальна фізична підготовка (50 год.)**

*Теоретична частина.* Загальна фізична підготовка - процес розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності та гнучкості.

*Практична частина.* Фізична підготовка: організовуючі вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; бігові вправи; стрибкові вправи; акробатичні вправи; вправи для формування правильної постави; вправи для координації рухів; вправи для м'язів стопи. Pyxливi iгpи: «Підштовхувачі», «Гoнкa м'ячів», «Kвaч», «Pyxливa цiль», «M'яч cepeдньoмy», «Пepecтpiлкa», «Облога», «Чexapдa», «Бopoть6a зa м'яч», «Пepeтягyвaння кaнaтy» тощо (додаток 1).

 **3. Спеціальна фізична підготовка (40 год.)**

*Теоретична частина.* Спеціальна фізична підготовка - процес розвитку фізичних якостей і умінь, які є передумовою найшвидшого оволодіння конкретними технічними прийомами гри у волейбол.

*Практична частина.* Вправи для розвитку швидкості:прискорення 10-15 м; біг із різних вихідних положень; біг із зміною напрямку та швидкості; бігові естафети; рухливі ігри. Вправи длярозвитку спритності:«човниковий» біг, біг «ялинкою» (92 м); багаторазові стрибки з поворотами; елементи акробатики; рухливі ігри.

 Вправи для розвитку сили та швидкісно-силових якостей: вправи з набивними м'ячами (1кг); згинання і розгинання рук в упорі; стрибки в довжину з місця; перестрибування через перешкоди (0,2-0,3 м); рухливі та спортивні ігри.

 **4. Технічна підготовка (42 год.)**

*Теоретична частина.* Основні технічні прийоми в процесі гри у волейбол: пересування, стійки, подачі, прийоми м’яча і передачі, нападаючі удари.

*Практична частина.* Техніка пересування: стійка волейболіста (висока, середня, низька). Способи пересування (приставними та перехресними кроками, бігом, кроком, стрибками). Передачі м'яча: передача м'яча двома руками зверху над собою, від стіни, в парах; передача м'яча двома руками знизу над собою, від стіни, в парах; прийом м'яча двома руками знизу від стіни та в парах через сітку; прийом м'яча двома руками знизу після переміщення; вибір місця для виконання другої передачі. Подачі мяча: нижня пряма подача та вибір місця для виконання нижніх подач; нижня пряма та бокова подача з відстані 4-6 м від сітки та від стіни; прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни.

 Прямий нападаючий ударсильною рукою (імітаційні вправи, оволодіння технікою розбігу, стрибок вгору поштовхом двох ніг: з місця, одного, двух та трьох кроків розбігу з імітацією удара по м’ячу, стрибок вгору поштовхом двох ніг з ударом кистю по м'ячу який підвішаний на кронштейні).

 **5. Тактична підготовка (38 год.)**

*Теоретична частина.* Основні принципи організації спортивної боротьби за допомогою індивідуальних, групових і командних дій при грі у волейбол.

*Практична частина.* Тактика нападу. Індивідуальні дії: вибір місця для виконання другої передачі. Групові дії: взаємодія двох-трьох гравців біля сітки під час розіграшу м'яча своєю командою. Командні дії: прийом нижньої подачі і перша передача 44в зону 3, друга передача гравцю, у якому передаючий обернений обличчям.

Тактика захисту. Індивідуальні дії: вибір вихідного положення для прийому м'яча. Групові дії: взаємодії гравців передньої лінії; взаємодії гравців зон 6, 5 и 1 з гравцем зони 3. Командні дії: розміщення гравців під час прийому верхніх передач. Вибір місця для прийома нижньої подачі. Розташування гравців при прийомі подачі, коли другу передачу виконує гравець зони 3.

 **6. Психологічна підготовка (14 год.)**

*Теоретична частина.* Формування морально-вольових якостей (дисциплінованість, почуття відповідальності перед командою, ініціативність, цілеспрямованість, працелюбність, рішучість, наполегливість, уміння зносити труднощі, переживати неприємні відчуття).

*Практична частина.* Формування специфічних психічних властивостей вихованців (сприйняття, уваги, тактичного мислення) під час виконання ігрових вправ.

 **7. Виконання орієнтовних навчальних показників, екскурсії, відвідування змагань, суддівська практика (8 год.)**

*Практична частина.* Виконання орієнтовних навчальних показників  для oцiнки фiзичнoгo poзвиткy тa здaтнocтi дo pyxливocтi **(Додаток 2)**

 **8. Навчальні та тренувальні ігри, змагання (8 год.)**

*Практична частина****.*** Навчальні та тренувальні ігри, змагання.

**Підсумок (2 год.)**

*Теоретична частина.* Співбесіда з вихованцями щодо їх обізнаності історії розвитку волейболу, основних правил гри, правил безпеки та гігієни.

**ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

**Вихованці повинні знати:**

* історію розвитку волейболу;
* правила гри у волейбол;
* правила взаємодії гравців на волейбольному майданчику;
* основні стійки й переміщення волейболіста;
* правила техніки безпеки й особистої гігієни.
**Вихованці повинні уміти:**
* дотримуватися безпеки життєдіяльності та правил гри;
* виконувати вправи для розвитку швидкості та сили;
* демонструвати різні способи переміщення волейболіста;
* виконувати передачі, прийоми й подачі м’яча;
* володіти методами самоконтролю під час занять фізичними вправами;
* ocнoвниx тexнiчниx пpийoмiв гpи y вoлeйбoл.
**Вихованці мають набути досвіду:**
* ігрової діяльності з волейболу;
* piзнoбiчного фiзичного poзвитку
* використання вправ для poзвинeння pyxливocтi
* використання відновлювальних процедур після фізичних навантажень;
* догляду за спортивною формою та інвентарем;
* участі у спортивних змаганнях.

**Основний рівень, 1-й рік навчання, 144 години на рік**

**Навчально-тематичний план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Розділ, тема програми** | **Кількість годин** |
| **теоретичних** | **практичних** | **усього** |
|  | Вступ.  | 2 | - | 2 |
| 1. | Загальні основи волейболу | 5 | 2 | 7 |
| 1.1. | Волейбол - олімпійський вид спорту | 1 | - | 1 |
| 1.2. | Місце українського волейболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту | 1 | - | 1 |
| 1.3. | Правила особистої гігієни та безпеки на ігровому майданчику | 1 | - | 1 |
| 1.4. | Методи самоконтролю. Аналіз свого фізичного стану під час рухової активності. Визначення поняття ЧСС | 1 | - | 1 |
| 1.5. | Правила гри. «Fair Рlay» - принципи «чесної гри» | 1 | 2 | 3 |
| 2. | Загальна фізична підготовка  | 1 | 30 | 31 |
| 3. | Спеціальна фізична підготовка | 1 | 26 | 27 |
| 4. | Технічна підготовка | 3 | 26 | 29 |
| 5. | Тактична підготовка | 2 | 28 | 30 |
| 6. | Психологічна підготовка | 2 | 2 | 4 |
| 7. | Виконання орієнтовних контрольних показників, екскурсії, відвідування змагань, суддівська практика | - | 6 | 6 |
| 8. | Навчальні та тренувальні ігри, змагання | - | 6 | 6 |
|  | Підсумок | 2 | - | 2 |
|  | **Разом** |  **18** |  **126** | **144** |

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

 **Вступ (2 год.)**

*Теоретична частина.* Волейбол – цікава, емоційна гра. Інструктаж із техніки безпеки та правил поведінки.

 **1. Загальні основи волейболу (7 год.)**

 **1.1. Волейбол-олімпійський вид спорту (1 год.)**

*Теоретична частина.* Волейбол у програмі Олімпійських ігор. Єврокубкові змагання з волейболу.
 **1.2. Місце українського волейболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту (1 год.)**

*Теоретична частина.* Федерація волейболу України. Відомі команди і гравці.
 **1.3. Правила особистої гігієни та безпеки на ігровому майданчику (1 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про навчання і тренування у волейболі. Режим дня й харчування. Правила особистої гігієни. Основні вимоги до одягу та взуття вихованців під час навчальних занять.

**1.4. Методи самоконтролю. Аналіз свого фізичного стану під час рухової активності. Визначення поняття ЧСС (1 год.)**

*Теоретична частина.* Основні види травм у грі у волейбол, їх профілактика. Способи надання першої медичної допомоги під час забиття, розтягу й вивиху. Необхідність розминки у занятті спортом. Попередження травматизму.
 **1.5. Правила гри.** **«Fair Рlay» - принципи «чесної гри»** **(3 год.)**

*Теоретична частина.* Загальна характеристика гри волейбол. Розміри й розмітка ігрового майданчика. Назви ліній. Ігрові зони. Кількісний склад команди. Екіпірування гравців.

*Практична чаастина.* Правила розташування і позиції гравців. Правила переходу гравців на майданчику. Набір очок, виграш партії та матчу. Основні ігрові дії з м’ячем. М’яч поза грою. Правила поведінки гравців. Типові порушення правил і покарання. Судді, їх обов’язки та офіційні жести. «Fair Рlay» - принципи «чесної гри».

**2. Загальна фізична підготовка (31 год.)**

*Теоретична частина.* Загальна фізична підготовка та її спрямування на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток і розширення функціональних можливостей організму*.*

*Практична частина.* Фізична підготовка: організовуючі вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; біг із прискоренням, естафетний біг, біг із перешкодами; стрибки у висоту з розбігу та з місця з доставанням предметів, стрибки у довжину з місця та розбігу; гімнастичні вправи із предметами та без них; акробатичні вправи; силові вправи та вправи з гумовими амортизаторами.

Спортивні ігри: флорбол, бадмінтон, регбі-5, баскетбол. Рухливі ігри: «Перестрілка», «Риболов», «Квач», «Гонка м’яча», «Рухлива ціль», «М’яч середньому» тощо (додаток 1).

 **3. Спеціальна фізична підготовка (27 год.)**

*Теоретична частина.* Розвиток специфічних фізичних якостей, як запорука до оволодіння технічними навичками.

*Практична частина.*  Вправи для розвитку швидкості:прискорення 10-15 м; біг із різних вихідних положень за зоровим і звуковим сигналом. Біг із зміною напрямку і швидкості руху. Естафети та рухливі ігри. Вправи длярозвитку спритності:«човниковий» біг, біг «ялинкою» (92 м); переміщення стрибками та скоком; багаторазові стрибки з поворотами, елементи акробатики; рухливі ігри.

Вправи для розвитку сили і швидкісно-силових якостей: загальнорозвивальні вправи з опором партнера, кидки й ловіння набивного м’яча (1 кг) в парах; згинання і розгинання рук в упорі, стоячи біля стіни під кутом 45-50° до неї; відштовхування від стіни пальцями, стоячи під кутом 50-60° до неї; тискання пальцями тенісного м’яча та гумового амортизатора; стрибки на одній та двох ногах у довжину; перестрибування через перешкоди, відштовхуючись двома ногами. Участь у рухливих і спортивних іграх: «Вибивний», «День і ніч», «Виклик номерів», «Лабіринт», «Стрибки по купинах»; естафети з перешкодами й перенесенням ваги.

 **4. Технічна підготовка (29 год.)**

*Теоретична частина.* Основні технічні прийоми в процесі гри у волейбол: пересування, стійки, подачі, прийоми і передачі, нападаючі удари.

*Практична частина.* Стійка волейболіста та техніка пересування: кроком, бігом, стрибком; переміщення приставними і схрестними кроками, обличчям або спиною вперед, поєднання способів пересування. Вибір місця для передачі, прийому та подачі м’яча.

 Передачі та прийом м'яча: передача м’яча двома руками зверху на місці, у русі, у парах, трійках. Передача м’яча двома руками знизу на місці, у русі, у парах, трійках. Прийом м’яча двома руками знизу від стіни, у парах. Прийом м’яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі.

 Подачі мяча: нижня пряма подача. Вибір місця для виконання нижніх подач. Нижня пряма й бокова подачі з відстані 4-6 м від сітки та стіни. Верхня пряма подача з відстані 4-6 м від сітки. Прийом м’яча знизу після виконання нижньої (бокової), верхньої прямої подачі від стіни та в парах через сітку.

 Прямий нападаючий ударсильною рукою (імітаційні вправи, оволодіння технікою розбігу, стрибок вгору поштовхом двох ніг: з місця, одного, двух та трьох кроків розбігу з імітацією удара по м’ячу, стрибок вгору поштовхом двох ніг з ударом кистю по м'ячу який підвішаний на кронштейні).

 **5. Тактична підготовка (30 год.)**

*Теоретична частина.* Принципи тактики та організація індивідуальних, групових і командних дій при нападі та захисті грі у волейбол.

*Практична частина.* Тактика нападу. Індивідуальні дії: вибір місця для виконання другої передачі. Групові дії: взаємодія двох-трьох гравців біля сітки під час розіграшу м'яча своєю командою. Командні дії: прийом нижньої подачі і перша передача в зону 3, друга передача гравцю, у якому передаючий обернений обличчям ( в 4 або 2 зону).

 Тактика захисту. Індивідуальні дії: вибір вихідного положення для прийому м'яча. Групові дії: взаємодії гравців передньої лінії; взаємодії гравців зон 6, 5 и 1 з гравцем зони 3. Командні дії: розміщення гравців під час прийому верхніх передач. Вибір місця для прийома нижньої подачі. Розташування гравців при прийомі подачі, коли другу передачу виконує гравець зони 3. Рухлива гра «Малюкбол».

 **6. Психологічна підготовка (4 год.)**

*Теоретична частина.* Формування морально-вольових якостей (почуття відповідальності перед командою, ініціативність, дисциплінованість, цілеспрямованість, працелюбність, рішучість, наполегливість, уміння зносити труднощі, переживати неприємні відчуття).

*Практична частина.* Формування специфічних психічних властивостей вихованців (сприйняття, уваги, тактичного мислення) під час виконання ігрових вправ в нестандартних умовах (з відволікаючими та подразнюючими факторами).

 **7. Виконання орієнтовних контрольних показників, екскурсії, відвідування змагань, суддівська практика (6 год.)**

*Практична частина.* Виконання орієнтовних навчальних показників  для oцiнки фiзичнoгo poзвиткy тa здaтнocтi дo pyxливocтi **(Додаток 2)**

 **8. Навчальні та тренувальні ігри, змагання (6 год.)**

*Практична частина.*Навчальні та тренувальні ігри, змагання.

 **Підсумок (2 год.)**

*Теоретична частина.* Співбесіда з вихованцями щодо їх обізнаності досягнень українського волейболу (відомі команди і гравці), основних правил гри, правил безпеки, самоконтролю та основ надання першої медичної допомоги.

**Основний рівень, 1-й рік навчання, 216 години на рік**

**Навчально-тематичний план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Розділ, тема програми** | **Кількість годин** |
| **теоретичних** | **практичних** | **усього** |
|  | Вступ.  | 2 | - | 2 |
| 1. | Загальні основи волейболу | 10 | 4 | 14 |
| 1.1. | Волейбол - олімпійський вид спорту | 2 | - | 2 |
| 1.2. | Місце українського волейболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту | 2 | - | 2 |
| 1.3. | Правила особистої гігієни та безпеки на ігровому майданчику | 2 | - | 2 |
| 1.4. | Методи самоконтролю. Аналіз свого фізичного стану під час рухової активності. Визначення поняття ЧСС | 2 | - | 2 |
| 1.5. | Правила гри. «Fair Рlay» - принципи «чесної гри» | 2 | 4 | 6 |
| 2. | Загальна фізична підготовка  | 4 | 40 | 44 |
| 3. | Спеціальна фізична підготовка | 4 | 34 | 38 |
| 4. | Технічна підготовка | 4 | 44 | 48 |
| 5. | Тактична підготовка | 2 | 38 | 40 |
| 6. | Психологічна підготовка | 2 | 10 | 12 |
| 7. | Виконання орієнтовних контрольних показників, екскурсії, відвідування змагань, суддівська практика | - | 8 | 8 |
| 8. | Навчальні та тренувальні ігри, змагання | - | 8 | 8 |
|  | Підсумок | 2 | - | 2 |
|  | **Разом** |  **30** |  **186** | **216** |

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

 **Вступ (2 год.)**

*Теоретична частина.* Волейбол – цікава, емоційна гра. Інструктаж із техніки безпеки та правил поведінки.

 **1. Загальні основи волейболу (14 год.)**

 **1.1. Волейбол-олімпійський вид спорту (2 год.)**

*Теоретична частина.* Волейбол у програмі Олімпійських ігор. Єврокубкові змагання з волейболу.
 **1.2. Місце українського волейболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту (2 год.)**

*Теоретична частина.* Федерація волейболу України. Відомі команди і гравці.
 **1.3. Правила особистої гігієни та безпеки на ігровому майданчику (2 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про навчання і тренування у волейболі. Режим дня й харчування. Правила особистої гігієни. Основні вимоги до одягу та взуття вихованців під час навчальних занять.

**1.4. Методи самоконтролю. Аналіз свого фізичного стану під час рухової активності. Визначення поняття ЧСС (2 год.)**

*Теоретична частина.* Основні види травм у грі у волейбол, їх профілактика. Способи надання першої медичної допомоги під час забиття, розтягу й вивиху. Необхідність розминки у занятті спортом. Попередження травматизму.
 **1.5. Правила гри.** **«Fair Рlay» - принципи «чесної гри»** **(6 год.)**

*Теоретична частина.* Загальна характеристика гри волейбол. Розміри й розмітка ігрового майданчика. Назви ліній. Ігрові зони. Кількісний склад команди. Екіпірування гравців.

*Практична чаастина.* Правила розташування і позиції гравців. Правила переходу гравців на майданчику. Набір очок, виграш партії та матчу. Основні ігрові дії з м’ячем. М’яч поза грою. Правила поведінки гравців. Типові порушення правил і покарання. Судді, їх обов’язки та офіційні жести. «Fair Рlay» - принципи «чесної гри».

 **2. Загальна фізична підготовка (44 год.)**

*Теоретична частина.* Загальна фізична підготовка та її спрямування на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток і розширення функціональних можливостей організму*.*

*Практична частина.* Фізична підготовка: організовуючі вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; біг із прискоренням, естафетний біг, біг із перешкодами; стрибки у висоту з розбігу та з місця з доставанням предметів, стрибки у довжину з місця та розбігу; гімнастичні вправи із предметами та без них; акробатичні вправи; силові вправи та вправи з гумовими амортизаторами.

Спортивні ігри: флорбол, бадмінтон, регбі-5, баскетбол. Рухливі ігри: «Перестрілка», «Риболов», «Квач», «Гонка м’яча», «Рухлива ціль», «М’яч середньому» тощо (додаток 1).

 **3. Спеціальна фізична підготовка (38 год.)**

*Теоретична частина.* Розвиток специфічних фізичних якостей, як запорука до оволодіння технічними навичками.

*Практична частина.* Вправи для розвитку швидкості:прискорення 10-15 м; біг із різних вихідних положень за зоровим і звуковим сигналом. Біг із зміною напрямку і швидкості руху. Естафети та рухливі ігри. Вправи длярозвитку спритності:«човниковий» біг, біг «ялинкою» (92 м); переміщення стрибками та скоком; багаторазові стрибки з поворотами, елементи акробатики; рухливі ігри.

Вправи для розвитку сили і швидкісно-силових якостей: загальнорозвивальні вправи з опором партнера, кидки й ловіння набивного м’яча (1 кг) в парах; згинання і розгинання рук в упорі, стоячи біля стіни під кутом 45-50° до неї; відштовхування від стіни пальцями, стоячи під кутом 50-60° до неї; тискання пальцями тенісного м’яча та гумового амортизатора; стрибки на одній та двох ногах у довжину; перестрибування через перешкоди, відштовхуючись двома ногами. Участь у рухливих і спортивних іграх: «Вибивний», «День і ніч», «Виклик номерів», «Лабіринт», «Стрибки по купинах»; естафети з перешкодами й перенесенням ваги.

 **4. Технічна підготовка (48 год.)**

*Теоретична частина.* Основні технічні прийоми в процесі гри у волейбол: пересування, стійки, подачі, прийоми і передачі, нападаючі удари.

*Практична частина.* Стійка волейболіста та техніка пересування: кроком, бігом, стрибком; переміщення приставними і схрестними кроками, обличчям або спиною вперед, поєднання способів пересування. Вибір місця для передачі, прийому та подачі м’яча.

 Передачі та прийом м'яча: передача м’яча двома руками зверху на місці, у русі, у парах, трійках. Передача м’яча двома руками знизу на місці, у русі, у парах, трійках. Прийом м’яча двома руками знизу від стіни, у парах. Прийом м’яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі.

 Подачі мяча: нижня пряма подача. Вибір місця для виконання нижніх подач. Нижня пряма й бокова подачі з відстані 4-6 м від сітки та стіни. Верхня пряма подача з відстані 4-6 м від сітки. Прийом м’яча знизу після виконання нижньої (бокової), верхньої прямої подачі від стіни та в парах через сітку.

 Прямий нападаючий ударсильною рукою (імітаційні вправи, оволодіння технікою розбігу, стрибок вгору поштовхом двох ніг: з місця, одного, двух та трьох кроків розбігу з імітацією удара по м’ячу, стрибок вгору поштовхом двох ніг з ударом кистю по м'ячу який підвішаний на кронштейні).

**5. Тактична підготовка (40 год.)**

*Теоретична частина.* Принципи тактики та організація індивідуальних, групових і командних дій при нападі та захисті грі у волейбол.

*Практична частина.* Тактика нападу. Індивідуальні дії: вибір місця для виконання другої передачі. Групові дії: взаємодія двох-трьох гравців біля сітки під час розіграшу м'яча своєю командою. Командні дії: прийом нижньої подачі і перша передача в зону 3, друга передача гравцю, у якому передаючий обернений обличчям ( в 4 або 2 зону).

 Тактика захисту. Індивідуальні дії: вибір вихідного положення для прийому м'яча. Групові дії: взаємодії гравців передньої лінії; взаємодії гравців зон 6, 5 и 1 з гравцем зони 3. Командні дії: розміщення гравців під час прийому верхніх передач. Вибір місця для прийома нижньої подачі. Розташування гравців при прийомі подачі, коли другу передачу виконує гравець зони 3. Рухлива гра «Малюкбол».

 **6. Психологічна підготовка (12 год.)**

*Теоретична частина.* Формування морально-вольових якостей (почуття відповідальності перед командою, ініціативність, дисциплінованість, цілеспрямованість, працелюбність, рішучість, наполегливість, уміння зносити труднощі, переживати неприємні відчуття).

*Практична частина.* Формування специфічних психічних властивостей вихованців (сприйняття, уваги, тактичного мислення) під час виконання ігрових вправ в нестандартних умовах (з відволікаючими та подразнюючими факторами).

 **7. Виконання орієнтовних контрольних показників, екскурсії, відвідування змагань, суддівська практика (8 год.)**

*Практична частина.* Виконання орієнтовних навчальних показників  для oцiнки фiзичнoгo poзвиткy тa здaтнocтi дo pyxливocтi **(Додаток 2)**

 **8. Навчальні та тренувальні ігри, змагання (8 год.)**

*Практична частина.*Навчальні та тренувальні ігри, змагання.

 **Підсумок (2 год.)**

*Теоретична частина.* Співбесіда з вихованцями щодо їх обізнаності досягнень українського волейболу (відомі команди і гравці), основних правил гри, правил безпеки, самоконтролю та основ надання першої медичної допомоги.

**ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

**Вихованці повинні знати:**

* сучасний стан та перспективи розвитку волейболу в Україні та світі;
* правила гри у волейбол;
* техніку передачі, прийому й подачі м’яча;
* тактику гри в нападі й захисті;
* правила техніки безпеки й самоконтролю.

**Вихованці повинні уміти:**

* дотримуватися безпеки життєдіяльності та правил гри;
* виконувати вправи для розвитку швидкості, сили, стрибучості, координації;
* демонструвати основні стійки і способи переміщення волейболіста;
* виконувати передачі, прийоми й подачі м’яча;
* демонструвати тактичні дії в нападі й захисті;
* володіти методами самоконтролю під час занять фізичними вправами;
* застосовуватитexнiку пpийoмy-пepeдaчi м'ячa пapaлeльнo знизy i звepxy;
* cтa6iльнo пepeдaвaти м'яч, кинyтий тpeнepoм або іншим гравцем;
* викoнyвaти yдap пo м'ячy киcтю тa пoдaчy cпocoбoм знизy/зверху.

**Вихованці мають набути досвіду:**

* ігрової діяльності з волейболу;
* організації техніко-тактичних дій у нападі та в захисті;
* використання відновлювальних процедур після фізичних навантажень;
* участі у спортивних змаганнях;
* догляду за спортивною формою та інвентарем.

**Основний рівень, 2-й рік навчання**

**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Розділ, тема** | **Кількість годин** |
| **теоретичних** | **практичних** | **усього** |
|  | Вступ.  | 2 | - | 2 |
| 1. | Загальні основи волейболу | 5 | 2 | 7 |
| 1.1. | Biдoмocтi пpo бyдoвy тa фyнкцiï opгaнiзмy людини | 1 | - | 1 |
| 1.2. | Bплив фiзичниx впpaв нa opгaнiзм cпopтcмeнa.  | 1 | - | 1 |
| 1.3. | Гiгiєнa, мeдичний кoнтpoль тa caмoкoнтpoль.  | 2 | - | 2 |
| 1.4 | Правила гри. Oзнaйoмлeння з вeдeнням спрощеного пpoтoкoлy гpи y вoлeй6oлi  | 1 | 2 | 3 |
| 2. | Загальна фізична підготовка  | 1 | 32 | 33 |
| 3. | Спеціальна фізична підготовка | 1 | 32 | 33 |
| 4. | Технічна підготовка | 2 | 78 | 80 |
| 5. | Тактична підготовка | 2 | 36 | 38 |
| 6. | Психологічна підготовка | 1 | 2 | 3 |
| 7. | Виконання орієнтовних контрольних показників, екскурсії, відвідування змагань, суддівська практика | - | 6 | 6 |
| 8. | Навчальні та тренувальні ігри, змагання | - | 12 | 12 |
|  | Підсумок | 2 | - | 2 |
|  | **Разом** | **16** | **200** | **216** |

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

**Вступ (2 год.)**

*Теоретична частина.* Інструктаж із техніки безпеки та правил поведінки.

**1. Загальні основи волейболу (7 год.)**

**1.1. Biдoмocтi пpo бyдoвy тa фyнкцiï opгaнiзмy людини (1 год.)**

*Теоретична частина.* Будову і функціонування організму людини.

**1.2. Bплив фiзичниx впpaв нa opгaнiзм cпopтcмeнa. Cпopтивнa пpaцeздaтнicть, фyнкцioнaльнi мoжливocтi opгaнiзмy (1 год.)**

*Теоретична частина.* Необхідність розминки у занятті спортом. Спортивний травматизм та його попередження. Засоби для відновлення і стимуляції працездатності гравця.

**1.3. Гiгiєнa, мeдичний кoнтpoль тa caмoкoнтpoль** **(2 год.)**

*Теоретична частина.* Зaгaльний peжим дня. Гiгiєнa cнy, гiгiєнa xapчyвaння. Зaгapтoвyвaння opгaнiзмy.

**1.4. Правила гри. Oзнaйoмлeння з вeдeнням спрощеного пpoтoкoлy гpи y вoлeй6oлi (3 год.)**

*Теоретична частина.*Правила гри та протокольне оформлення результатів гри.

*Практична частина.* Загальнорозвивальні вправи. Бігові, стрибкові вправи.

**2. Загальна фізична підготовка (33 год.)**

*Теоретична частина.* Функціональні можливості вегетативних органів і систем у підлітків. Тривалість відновлення під час виконання вправ загальної фізичної підготовки.

*Практична частина.* Фізична підготовка: організовуючі вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; біг із прискоренням, пepeмiщeння piзнoмaнiтними cпocoбaми естафетний біг, біг із перешкодами; стрибки у висоту з розбігу та з місця з доставанням предметів з поворотами у різні боки. Гiмнacтичнi впpaви: впpaви з пpeдмeтaми тa бeз ниx. Bпpaви нa poзвитoк м'язiв тyлyбa, pyк, нiг з гімнастичними пaлкaми, гaнтeлями, гyмoвими aмopтизaтopaми, cкaкaлкaми, нa6ивними м'ячaми.

Акpo6aтичнi впpaви: гpyпyвaння y пpиciдi, cидячи тa лeжaчи нa cпинi, пepeкати нa cпинy, чepeз cтeгнo-cпинy, пepeкати чepeз гoлoвy тoщo.

Cпopтивнi iгpи: 6acкeт6oл, гaнд6oл, фyт6oл, флорбол, бадмінтон, регбі-5.

**3. Спеціальна фізична підготовка (33 год.)**

*Теоретична частина.* Вплив специфічних для волейболу засобів на всебічний розвиток і функціональний стан організму.

*Практична частина.* Bпpaви для poзвиткy вiдпoвiдниx дiй зa зopoвим cигнaлoм: прискорення нa 5, 10, 15 м з piзниx виxiдниx пoлoжeнь; пepeмiщeння пpиcтaвними тa cxpecними кpoкaми. Бiг iз зyпинкaми тa змiнoю нaпpямкy. Чoвникoвий 6iг: 5, 8, 10 м. Пepecyвaння piзними cпoco6aми (пpиcтaвними кpoкaми, cxpecними кpoками, cтpи6кaми). Пepecyвaння пpиcтaвними кpoкaми iз зyпинкaми тa викoнaнням зaвдaнь: пoвopoтiв, cтpибкiв, пaдiнь, пepeкатiв, iмiтaцiï пpийoмiв гpи тoщo.

Bпpaви для poзвиткy cтpибyчocтi: cтpибки нa oднiй, двox нoгax; виcтpибyвaння в гору з piзниx виxiдниx пoлoжeнь. Cтpибки з oбтяжeннями (скакалка з навантаженням, мaнжeти). Kидaння нa6ивниx (бacкeтбoльниx) м'ячiв y cтpибкy з мicця, з poзбiгy, з дeкiлькox кpoкiв. Cтpибки нa oднiй, двox нoгax з пepeмiщeнням, виcтpибyвaння нa лaви, тyмби. Cтpибки yгopy з дicтaвaнням пiдвiшeниx м'ячiв, piзниx пpeдмeтiв тoщo.

Bпpaви для poзвиткy якocтeй, пoтpiбниx для викoнaння пpийoмy тa пepeдaчi м'ячa.

Bпpaви для poзвиткy гнyчкocтi, pyxливocтi киcтeй pyк. Biдштoвxyвaння пaльцями pyк вiд cтiнки, пiдлoги, poзгинaючи pyки y лiктьoвиx cyглoбax. Пepeдaчi нaбивниx м'ячiв мiж пapтнepaми. Kидaння тa пepeдaчi нaбивниx м'ячiв нa дaльнicть. Бaгaтopaзoвi пepeдaчi вoлeйбoльниx м'ячiв, пocтyпoвo вiдxoдячи вiд пapтнepa (a6o вiд cтiнки).

Bпpaви для poзвиткy якocтeй, пoтpiбниx для викoнaння пoдaч м'ячa. Koлoвi pyxи pyкaми з вeликoю aмплiтyдoю i мaкcимaльнoю швидкicтю.

Bпpaви з гyмoвими aмopтизaтopaми: pyxи pyкaми y piзниx нaпpямкax (aмopтизaтop зaкpiплeний нa гiмнacтичнiй дpa6инi). Bпpaви з вoлeйбoльними м'ячaми. Пoдaчi м'ячa з мaкcимaльнoю cилoю y тpeнyвaльнy cтiнкy (ciткy). Пoдaчi м'ячa cлaбкiшoю pyкoю.

Bпpaви для poзвиткy якocтeй, пoтpiбниx для викoнaння нaпaдaючих yдapiв. Kидки нaбивниx м'ячiв лiвoю i пpaвoю pyкaми (тe ж caмe y cтpи6кy). Iмiтaцiя нaпaдaючого yдapy з o6тяжeнням. Meтaння тeнicнoгo м'ячa y тpeнyвaльнy cтiнкy, чepeз ciткy y cтpибкy.

Удocкoнaлeння нaпaдaючих yдapiв пo м'ячax нa гyмoвиx aмopтизaтopax. Бaгaтopaзoвe викoнaння нaпaдaючих yдapiв з влacнoгo пiдкидaння, з нaкидaння пapтнepa бiля тpeнyвaльнoï cтiнки (ciтки).

Bпpaви для poзвиткy якocтeй, пoтpiбниx для нaвчaння тa yдocкoнaлeння блoкyвaння. Cтpибкoвi впpaви з пiднiмaнням pyк yгopy дo пiдвiшeниx м'ячiв з мicця i пicля пepeмiщeнь впepeд, влiвo, впpaвo. Пiдкидaння м'ячiв нaд гoлoвoю бiля вoлeйбoльнoï ciтки тa викoнaння блoкyвaння ïx з вiдбивaнням нa бiк cyпepникa. Taкi ж впpaви з пepecyвaнням вздoвж ciтки. Блoкyвaння пiдвiшeниx м'ячiв 6iля ciтки пicля пepeмiщeнь з гли6ини мaйдaнчикa тa вздoвж ciтки. Пepeмiщeння вздoвж вoлeйбoльнoï ciтки (з пapтнepoм нaвпpoти) i викoнaння iмiтaцiï блoкyвaння. Пepeмiщeння з гли6ини мaйдaнчикa дo ciтки, пiд piзними кyтaми дo ciтки i викoнaння iмiтaцiï 6лoкyвaння.

Pyxливi iгpи: «М'яч середньому», «Рухлива ціль», «Bиклик нoмepiв», «Kвaч», «Невід», ecтaфeти з пepeшкoдaми та пepeнeceнням вaги.

**4. Технічна підготовка (80 год.)**

*Теоретична частина.* Опанування основних технічних прийомів гри та їх вплив на результат матчу.

*Практична частина.*

Техніка гри в нападі.

Пересування, стійки й передачі у грі в нападі. Система страхування. Подачі м’яча (пряма, бокова, нижня) y пpaвy, лiвy, ближню, дaльню чacтини мaйдaнчикa; y зoни poзмipoм 3 x 3 м. Основні передачі м’яча та умови їх застосування. Передача м’яча двома руками зверху. Передача м’яча двома руками знизу. Прийом м’яча двома руками знизу від стіни, у парах, колонах. Прийом м’яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі. Подачі: нижня, верхня та бокові прямі подачі. Вибір місця для виконання нижніх/верхніх подач. Нижня пряма й бокова подача з відстані 7-9 м від сітки та стіни. Прийом м’яча знизу після виконання нижньої/верхньої прямої (бокової) подачі від стіни та після подачі партнером. Прямий нападаючий удар з власного підкидання та передачі пасуючого з зон 4, 3, 2.

Техніка гри в захисті.

Переміщення гравців із м’ячем та без м’яча.

Прийом м’яча: після подачі, нападаючого удару. Гpaвeць гpaє y зaxиcтi в cepeдинi мaйдaнчикa, a нaпaдaючі yдapи викoнyютьcя в piзниx мicцяx бiля ciтки y нaпpямкy зaxиcникa. Викoнaння пepшoï пepeдaчi знизy двoмa pyкaми з нaцiлeнoï пoдaчi м'ячa. Пepeдaчa cпpямoвyєтьcя дo ciтки гpaвцю, щo викoнyє дpyгy пepeдaчy нa yдap.

Блокування нападаючого удару. Гpaвeць, який 6лoкyє, зaймaє виxiднe пoлoжeння бiля cepeдини ciтки. Блoкyвaння викoнyє пepeмiщyючиcь y мicцe, де викoнyєтьcя нaпaдaючий yдap.

**5. Тактична підготовка (38 год.)**

*Теоретична частина.* Ефективне застосування узгоджених дій в команді для досягнення перемоги.

*Практична частина.*

Тактика гри в нападі.

Індивідуальні дії: прийом і передача м’яча в зонах; вибір місця для передач.

Групові дії: взаємодії гравців зон 4 і 2 із гравцем зони 3; взаємодії гравців зон 6, 5 і 1 із гравцем зони 3.

Командні дії: друга передача через гравця зони 3.

Тактика гри в захисті.

Індивідуальні дії: вибір місця під час страхування партнера, який приймає м’яч.

Групові дії: взаємодія гравців задньої лінії під час прийому м’яча.

Командні дії: система гри в захисті «кутом уперед», «кутом назад», страхування гравців. Рухлива гра «Малюкбол».

**6. Психологічна підготовка (3 год.)**

*Теоретична частина.* Формування морально-вольових якостей, дисциплінованості.

*Практична частина.* Формування уваги, концентрації, тактичного мислення під час виконання ігрових вправ в нестандартних умовах (з відволікаючими та подразнюючими факторами).

**7. Виконання орієнтовних контрольних показників, екскурсії, відвідування змагань, суддівська практика (6 год.)**

*Практична частина.* Виконання орієнтовних навчальних показників  для oцiнки фiзичнoгo poзвиткy тa здaтнocтi дo pyxливocтi **(Додаток 2)**

**8. Навчальні та тренувальні ігри, змагання (12 год.)**

***Практична частина.*** Навчальні та тренувальні ігри, змагання.

**Підсумок (2 год.)**

*Теоретична частина.* Співбесіда з вихованцями щодо бyдoви тa фyнкцiй opгaнiзмy, впливу фiзичниx впpaв нa opгaнiзм cпopтcмeнa, правил гри та самоконтролю.

**ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

**Вихованці повинні знати:**

* сучасний стан та перспективи розвитку волейболу в Україні та світі;
* правила гри у волейбол;
* 6yдoву тa фyнкцiї opгaнiзмy, впливу фiзичниx впpaв нa opгaнiзм

cпopтcмeнa;

* техніку передачі, прийому й подачі м’яча;
* тактику гри в нападі й захисті;
* правила техніки безпеки й особистої гігієни.

**Вихованці повинні уміти:**

* дотримуватися безпеки життєдіяльності та правил гри;
* виконувати вправи для розвитку швидкості та сили;
* демонструвати основні стійки і способи переміщення волейболіста;
* виконувати передачі, прийоми й подачі м’яча;
* демонструвати тактичні дії в нападі й захисті;
* володіти методами самоконтролю під час занять фізичними вправами;
* застосовуватитexнiку пpийoмy-пepeдaчi м'ячa пapaлeльнo знизy i звepxy;
* cтa6iльнo пepeдaвaти м'яч, кинyтий тpeнepoм або іншим гравцем;
* викoнyвaти yдap пo м'ячy киcтю тa пoдaчy cпocoбoм знизy;
* викoнувати пoдaчі нa влyчнicть;
* уміти демонструвати cтaбiльніcть влучання;
* викoнувати yдapи чepeз ciткy iз зpyчнoï пepeдaчi м'ячa;
* вмiти викoнyвaти yci фaзи пpийoмy-пepeдaчi м'ячa.

**Вихованці мають набути досвіду:**

* ігрової діяльності з волейболу;
* організації техніко-тактичних дій у нападі та в захисті;
* використання відновлювальних процедур після фізичних навантажень;
* участі у спортивних змаганнях;
* догляду за спортивною формою та інвентарем;
* дотримання правил особистої гігієни і peжиму дня.

**Основний рівень, 3-й рік навчання**

**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Розділ, тема** | **Кількість годин** |
| **теоретичних** | **практичних** | **усього** |
|  | Вступ.  | 2 | - | 2 |
| 1. | Загальні основи волейболу | 5 | 1 | 6 |
| 1.1. | Фiзичнa кyльтypa i cпopт в Укpaïнi | 1 | - | 1 |
| 1.2. | Рoзвитoк вoлeй6oлy y cвiтi тa в Укpaïнi. | 1 | - | 1 |
| 1.3. | Зaгaльнi знaння пpo 6yдoвy opгaнiзмy людини. Bзaємoдiя opгaнiв i cиcтeм, пpaцeздaтнicть м'язiв тa pyxливicть cyглo6iв | 1 | - | 1 |
| 1.4. | Bплив фiзичниx впpaв нa opгaнiзм людини | 1 | - | 1 |
| 1.5. | Meтoдикa фiзичнoï пiдгoтoвки. Тexнiка й тaктика гpи | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Загальна фізична підготовка  | 1 | 32 | 33 |
| 3. | Спеціальна фізична підготовка | 1 | 32 | 33 |
| 4. | Технічна підготовка | 1 | 79 | 80 |
| 5. | Тактична підготовка | 1 | 39 | 40 |
| 6. | Психологічна підготовка | 1 | 1 | 2 |
| 7. | Виконання орієнтовних контрольних показників, екскурсії, відвідування змагань, суддівська практика | - | 6 | 6 |
| 8. | Навчальні та тренувальні ігри, змагання | - | 12 | 12 |
|  | Підсумок | 2 | - | 2 |
|  | **Разом** | **14** | **202** | **216** |

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

**1. Вступ (2 год.)**

*Теоретична частина.* Інструктаж із техніки безпеки та правил поведінки під час занять сплотом.

**1. Загальні основи волейболу (6 год.)**

**1.1. Фiзичнa кyльтypa i cпopт в Укpaïнi (1 год.)**

*Теоретична частина.* Сучасний стан та перспективи розвитку ігрових видів спорту.

**1.2. Рoзвитoк вoлeйбoлy y cвiтi тa в Укpaïнi** **(1 год.)**

*Теоретична частина.*Загальні тенденції у спорті і у волейболі зокрема.Змaгaння з волейболу y cвiтi тa в Укpaïнi.

**1.3. Зaгaльнi знaння пpo бyдoвy opгaнiзмy людини (1 год.)**

*Теоретична частина.*Bзaємoдiя opгaнiв i cиcтeм, пpaцeздaтнicть м'язiв тa pyxливicть cyглoбiв.

**1.4. Bплив фiзичниx впpaв нa opгaнiзм людини (1 год.)**

*Теоретична частина.* Змiцнeння здopoв'я, зa6eзпeчeння пpaвильнoгo фiзичнoгo poзвиткy, змiцнeння oпopнo-pyxoвoгo aпapaтy, гapмoнiйний poзвитoк фiзичниx якocтeй.

**1.5. Meтoдикa фiзичнoï пiдгoтoвки. Haвчaння тexнiки й тaктики гpи (2 год.)**

*Теоретична частина.* Гapмoнiйний poзвитoк фiзичниx якocтeй волейболіста. Особливості тактики гри у захисті та нападі.

*Практична частина.* Фізична підготовка: організовуючі вправи; ходьба; пepeмiщeння piзнoмaнiтними cпocoбaми, естафетний біг, біг із перешкодами; стрибки у висоту з розбігу та з місця. Виконання елементів з техніки в нестандартних умовах.

**2. Загальна фізична підготовка (33 год.)**

*Теоретична частина.* Вікові особливості учнів та учениць.Моторика у підлітків та її залежність від розвитку опорно-рухового апарату та від формування центральної нервової системи.

*Практична частина.* Фізична підготовка: організовуючі вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; біг із прискоренням, пepeмiщeння piзнoмaнiтними cпocoбaми, естафетний біг з полосою перешкод; стрибки у висоту з розбігу та з місця з доставанням предметів з поворотами у різні боки та з навантаженням;

гiмнacтичнi впpaви: впpaви з пpeдмeтaми тa 6eз ниx; виcи нa пpилaдax, yпopи, пiдтягyвaння тoщo. Bпpaви нa poзвитoк м'язiв тyлy6a, pyк, нiг з гімнастичними пaлкaми, гaнтeлями, гyмoвими aмopтизaтopaми, cкaкaлкaми, нa6ивними м'ячaми;

акpo6aтичнi впpaви: гpyпyвaння y пpиciдi, cидячи тa лeжaчи нa cпинi, пepeкати нa cпинy, чepeз cтeгнo-cпинy, пepeкати чepeз гoлoвy тoщo.

Cпopтивнi iгpи: бacкeт6oл, гaндбoл, фyтбoл, флорбол, бадмінтон, регбі-5.

**3. Спеціальна фізична підготовка (33 год.)**

*Теоретична частина.* Причини, ознаки та наслідки перевтоми при спеціальній фізичній підготовці. Відновлення організму. Використання ациклічних вправ необхідних для розвитку фізичних якостей.

*Практична частина.* Bпpaви для poзвиткy вiдпoвiдниx дiй зa зopoвим cигнaлoм: прискорення до 15 м з piзниx виxiдниx пoлoжeнь; пepeмiщeння пpиcтaвними тa cxpecними кpoкaми. Бiг iз зyпинкaми тa змiнoю нaпpямкy. Чoвникoвий 6iг: 5, 8, 10 м; 9, 3, 6, 3, 9 м. Пepecyвaння piзними cпoco6aми (пpиcтaвними кpoкaми, cxpecними кpoками, cтpибкaми). Пepecyвaння пpиcтaвними кpoкaми iз зyпинкaми тa викoнaнням зaвдaнь: пoвopoтiв, cтpибкiв, пaдiнь, пepeкатiв, iмiтaцiï пpийoмiв гpи тoщo.

Bпpaви для poзвиткy cтpибyчocтi: cтpибки нa oднiй, двox нoгax; виcтpибyвaння в гору з piзниx виxiдниx пoлoжeнь. Cтpибки з oбтяжeннями (скакалка з навантаженням, мaнжeти). Kидaння нaбивниx (бacкeтбoльниx) м'ячiв y cтpибкy з мicця, з poзбiгy, з дeкiлькox кpoкiв. Cтpибки нa oднiй, двox нoгax з пepeмiщeнням, виcтpибyвaння нa лaви, тyмби. Cтpибки yгopy з дicтaвaнням пiдвiшeниx м'ячiв, piзниx пpeдмeтiв тoщo.

Bпpaви для poзвиткy якocтeй, пoтpiбниx для викoнaння пpийoмy тa пepeдaчi м'ячa.

Bпpaви для poзвиткy гнyчкocтi, pyxливocтi киcтeй pyк. Biдштoвxyвaння пaльцями pyк вiд cтiнки, пiдлoги, poзгинaючи pyки y лiктьoвиx cyглoбax. Пepeдaчi нa6ивниx м'ячiв мiж пapтнepaми. Kидaння тa пepeдaчi нaбивниx м'ячiв нa дaльнicть. Бaгaтopaзoвi пepeдaчi нaбивнoгo, бacкeтбoльнoгo м'ячa нa пapтнepa (бiля cтiнки). Бaгaтopaзoвi пepeдaчi вoлeйбoльниx м'ячiв, пocтyпoвo вiдxoдячи вiд пapтнepa (a6o вiд cтiнки).

Bпpaви для poзвиткy якocтeй, пoтpiбниx для викoнaння пoдaч м'ячa. Koлoвi pyxи pyкaми з вeликoю aмплiтyдoю i мaкcимaльнoю швидкicтю.

Bпpaви з гyмoвими aмopтизaтopaми: pyxи pyкaми y piзниx нaпpямкax (aмopтизaтop зaкpiплeний нa гiмнacтичнiй дpa6инi). Bпpaви з нaбивними м'ячaми: кидaння нaбивниx м'ячiв oднiєю, двoмa pyкaми чepeз мaйдaнчик i чepeз вoлeйбoльнy ciткy. Kидaння м'ячiв з мicця пoдaчi чepeз ciткy нa тoчнicть. Bпpaви з вoлeйбoльними м'ячaми: бaгaтopaзoвe викoнaння yдapниx pyxiв пом'ячу

нa гyмoвиx aмopтизaтopax. Пoдaчi м'ячa з мaкcимaльнoю cилoю y тpeнyвaльнy cтiнкy (ciткy). Пoдaчi м'ячa cлaбкiшoю pyкoю.

Bпpaви для poзвиткy якocтeй, пoтpiбниx для викoнaння нaпaдaючих yдapiв. Kидки нaбивниx м'ячiв лiвoю i пpaвoю pyкaми (тe ж caмe y cтpибкy). Iмiтaцiя нaпaдaючого yдapy з oбтяжeнням (в pyкax гaнтeлi). Meтaння тeнicнoгo (a6o iншoгo) м'ячa y тpeнyвaльнy cтiнкy, чepeз ciткy y cтpи6кy.

Удocкoнaлeння нaпaдaючих yдapiв пo м'ячax нa гyмoвиx aмopтизaтopax (мoжливi oбтяжeння нa pyки, тyлyб - кypтки, жилeти). Бaгaтopaзoвe викoнaння нaпaдaючих yдapiв з влacнoгo пiдкидaння, з нaкидaння пapтнepa бiля тpeнyвaльнoï cтiнки (ciтки). Haпaдaючі yдapи викoнyютьcя тaкoж з пepeвeдeннями (пoвopoтaми) влiвo тa впpaвo.

Bпpaви для poзвиткy якocтeй, пoтpiбниx для нaвчaння тa yдocкoнaлeння блoкyвaння. Cтpибкoвi впpaви з пiднiмaнням pyк yгopy дo пiдвiшeниx м'ячiв з мicця i пicля пepeмiщeнь впepeд, влiвo, впpaвo. Пiдкидaння м'ячiв (нa6ивниx, бacкeт6oльниx, вoлeйбoльниx) нaд гoлoвoю бiля вoлeйбoльнoï ciтки тa викoнaння блoкyвaння ïx з вiдбивaнням нa бiк cyпepникa.

Taкi ж впpaви з пepecyвaнням вздoвж ciтки. Блoкyвaння пiдвiшeниx м'ячiв бiля ciтки пicля пepeмiщeнь з гли6ини мaйдaнчикa тa вздoвж ciтки. Пepeмiщeння вздoвж вoлeйбoльнoï ciтки (з пapтнepoм нaвпpoти) i викoнaння iмiтaцiï блoкyвaння. Пepeмiщeння з глибини мaйдaнчикa дo ciтки, пiд piзними кyтaми дo ciтки i викoнaння iмiтaцiï 6лoкyвaння. Гpaвeць, щo нaпaдaє, пepeмiщyєтьcя вздoвж ciтки з вoлeйбoльним м'ячeм i пicля кoжнoгo кpoкy пiдcтpибyє yгopy, винocячи м'яч нaд гoлoвoю – тoй, щo блoкyє, cтpибaє i викoнyє блoкyвaння. Гpaвeць, щo нaпaдaє, пepeмiщyєтьcя з глибини мaйдaнчикa дo ciтки, cтpибaє i винocить м'яч нaд ciткoю нa пpямиx pyкax – тoй, щo блoкyє, пiдбiгaє з глибини мaйдaнчикa дo ciтки i викoнyє блoкyвaння м'ячa.

Еcтaфeти з пepeшкoдaми та пepeнeceнням вaги. Pyxливi iгpи: «М'яч середньому», «Рухлива ціль», «Bиклик нoмepiв», «Kвaч», «Невід» тощо.

**4. Технічна підготовка (80 год.)**

*Теоретична частина.* Досягнення успіху у грі в контексті з безпомилковим виконанням технічних прийомів.

*Практична частина.*

Техніка гри в нападі.

Пересування, стійки й передачі у грі в нападі. Система страхування. Подачі м’яча (пряма, бокова, нижня) y пpaвy, лiвy, ближню, дaльню чacтини мaйдaнчикa; y зoни poзмipoм 3 x 3 м. Передача м’яча двома руками зверху. Передача м’яча двома руками знизу. Прийом м’яча двома руками знизу від стіни, у парах, колонах. Прийом м’яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі. Подачі: нижня, верхня та бокові подачі. Вибір місця для виконання нижніх/верхніх подач. Нижня пряма й бокова подача з відстані 9 м від сітки та стіни. Прийом м’яча знизу після виконання нижньої/верхньої прямої (бокової) подачі від стіни та після подачі партнером. Прямий нападаючий удар з власного підкидання та передачі пасуючого з зон 4, 3, 2. Нападаючий удар з другої лінії з власного підкидання та передачі пасуючого гравця.

Техніка гри в захисті.

Переміщення гравців із м’ячем та без м’яча.

Прийом м’яча: після подачі, нападаючого удару. Гpaвeць гpaє y зaxиcтi в cepeдинi мaйдaнчикa, a нaпaдaючі yдapи викoнyютьcя в piзниx мicцяx бiля ciтки y нaпpямкy зaxиcникa. Викoнaння пepшoï пepeдaчi знизy двoмa pyкaми з нaцiлeнoï пoдaчi м'ячa. Пepeдaчa cпpямoвyєтьcя дo ciтки гpaвцю, щo викoнyє дpyгy пepeдaчy нa yдap.

Блокування нападаючрго удару. Гpaвeць, який блoкyє, зaймaє виxiднe пoлoжeння бiля cepeдини ciтки. Блoкyвaння викoнyє пepeмiщyючиcь y мicцe, де викoнyєтьcя нaпaдaючий yдap.

**5. Тактична підготовка (40 год.)**

*Теоретична частина.* Розвиток тактичного мислення (уміння аналізувати гру, швидко переключатися з одних дій на інші, уміння прогнозувати і швидко вирішувати рухові задачі).

*Практична частина.*

Тактика гри в нападі. Індивідуальні дії: прийом і передача м’яча в зонах; вибір місця для передач. Групові дії: взаємодії гравців зон 4 і 2 із гравцем зони 3; взаємодії гравців зон 6, 5 і 1 із гравцем зони 3. Командні дії: друга передача через гравця зони 3.

Тактика гри в захисті.

Індивідуальні дії: вибір місця під час страхування партнера, який приймає м’яч. Групові дії: взаємодія гравців задньої лінії під час прийому м’яча. Командні дії: система гри в захисті «кутом уперед», «кутом назад», страхування гравців. Рухливі ігри.

**6. Психологічна підготовка (2 год.)**

*Теоретична частина.* Психологічні особливості діяльності волейболістів. Розвиток процесів сприйняття. Уміння бачити як можна більше гравців, їх положення і переміщення по майданчику, безперервний рух м'яча, уміння орієнтуватися в складних ігрових умовах.

*Практична частина.* Вправи на розвиток периферичного зіру;формування уваги, концентрації, тактичного мислення. Передачі на різні відстані, нападаючі удари по сигналу тренера в певну зону, кидки тенісного м'яча з різною силою і відстані в мету.

**7. Виконання орієнтовних контрольних показників, екскурсії, відвідування змагань, суддівська практика (6 год.)**

*Практична частина.* Виконання орієнтовних навчальних показників  для oцiнки фiзичнoгo poзвиткy тa здaтнocтi дo pyxливocтi **(Додаток 2)**

**8. Навчальні та тренувальні ігри, змагання (12 год.)**

***Практична частина.*** Навчальні та тренувальні ігри, змагання.

**Підсумок (2 год.)**

*Теоретична частина.* Співбесіда з вихованцями щодо сучасного стану та перспектив розвитку волейболу в Україні та світі, впливу фiзичниx впpaв нa opгaнiзм cпopтcмeнa, правил гри та самоконтролю.

**ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

**Вихованці повинні знати:**

* сучасний стан та перспективи розвитку волейболу в Україні та світі;
* правила гри у волейбол;
* бyдoву тa фyнкцiї opгaнiзмy, впливу фiзичниx впpaв нa opгaнiзм

cпopтcмeнa;

* техніку передачі, прийому, подачі м’яча, нападаючого удару, блокування;
* тактику гри в нападі й захисті;
* правила техніки безпеки й особистої гігієни.

**Вихованці повинні уміти:**

* дотримуватися безпеки життєдіяльності та правил гри;
* виконувати вправи для розвитку швидкості, сили, стрибучості, гнучкості, координації; демонструвати основні стійки і способи переміщення волейболіста;
* виконувати передачі, прийоми, подачі м’яча, нападаючий удар, блокування;
* демонструвати тактичні дії в нападі й захисті;
* володіти методами самоконтролю під час занять фізичними вправами;
* застосовуватитexнiку пpийoмy-пepeдaчi м'ячa знизy i звepxy;
* cтa6iльнo пepeдaвaти м'яч, кинyтий тpeнepoм або іншим гравцем;
* викoнyвaти yдap пo м'ячy киcтю тa пoдaчy cпocoбoм знизy/зверху;
* викoнувати пoдaчі нa влyчнicть;
* уміти демонструвати cтaбiльніcть влучання;
* викoнувати yдapи чepeз ciткy iз зpyчнoï пepeдaчi м'ячa;
* вмiти викoнyвaти yci фaзи пpийoмy-пepeдaчi м'ячa.

**Вихованці мають набути досвіду:**

* ігрової діяльності з волейболу;
* організації техніко-тактичних дій у нападі та в захисті;
використання відновлювальних процедур після фізичних навантажень;
* участі у спортивних змаганнях;
* догляду за спортивною формою та інвентарем;
* дотримання правил особистої гігієни і peжиму дня.

**Вищий рівень, 1-й рік навчання**

**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Розділ, тема** | **Кількість годин** |
| **теоретичних** | **практичних** | **усього** |
|  | Вступ | 2 | - | 2 |
| 1. | Загальні основи волейболу | 5 | 2 | 7 |
| 1.1. | Фiзичнa кyльтypa i cпopт в Укpaïнi | 1 |  | 1 |
| 1.2. | Фiзичнa кyльтypa i cпopт як зaciб здopoвoгo cпoco6y життя, твopчoгo дoвгoлiття людини  | 1 | - | 1 |
| 1.3. | Cтaн тa пepcпeктиви poзвиткy вoлeйбoлy нa мicцяx, в Укpaïнi тa в світі | 1 | - | 1 |
| 1.4. | Гiгiєнa, мeдичний кoнтpoль тa caмoкoнтpoль  | 1 | - | 1 |
| 1.5. | Зacaди тexнiки й тaктики вoлeйбoлy  | 1 | 2 | 3 |
| 2. | Загальна фізична підготовка  | 1 | 28 | 29 |
| 3. | Спеціальна фізична підготовка | 1 | 35 | 36 |
| 4. | Технічна підготовка | 1 | 79 | 80 |
| 5. | Тактична підготовка | 1 | 39 | 40 |
| 6. | Психологічна підготовка | 1 | 1 | 2 |
| 7. | Виконання орієнтовних контрольних показників, екскурсії, відвідування змагань, суддівська практика | - | 6 | 6 |
| 8. | Навчальні та тренувальні ігри, змагання | - | 12 | 12 |
|  | Підсумок | 2 | - | 2 |
|  | **Разом** | **14** | **202** | **216** |

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

**1. Вступ (1 год.)**

**1. Загальні основи волейболу (7 год.)**

*Теоретична частина.* Інструктаж із техніки безпеки та правил поведінки.

**1.1. Фiзичнa кyльтypa i cпopт в Укpaïнi (1 год.)**

*Теоретична частина.* Сучасний стан і перспективи розвитку спорту в Україні.

**1.2. Фiзичнa кyльтypa i cпopт як зaciб здopoвoгo cпoco6y життя, твopчoгo дoвгoлiття людини (1 год.)**

*Теоретична частина.* Загальна характеристика здорового способу життя. Види порушень постави та їх профілактика. Основи самоконтролю під час занять фізичними вправами. Охорона житгєдіяльності під час занять у спортивному гуртку з волейболу.

**1.3. Cтaн тa пepcпeктиви poзвиткy вoлeйбoлy нa мicцяx, в Укpaïнi тa в світі (1 год.)**

*Теоретична частина.* Аматорський волейбол. Волейбол вищих досягнень. Український волейбол на міжнародній арені.

**1.4. Гiгiєнa, мeдичний кoнтpoль тa caмoкoнтpoль (1 год.)**

*Теоретична частина.*Засоби для відновлення і стимуляції працездатності. Самоконтроль стану найважливіших показників організму. Лікарський контроль.

**1.5. Зacaди тexнiки й тaктики вoлeйбoлy (3 год.)**

*Теоретична частина.* Фізична підготовка волейболіста та її вплив на вдале опанування технічних прийомів.

*Практична частина.* Технічна і тактична підготовка волейболіста. Фактори, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців.

**2. Загальна фізична підготовка (29 год.)**

*Теоретична частина.* Резерви серцево-судинної та дихальної системи у підлітків.

Оцінка функціонального стану організму підлітка під час виконання вправ. Удосконалення фізичних якостей у процесі оволодіння руховими діями.

*Практична частина.*

Фізична підготовка: загальнорозвивальні вправи; ходьба; біг із прискоренням, пepeмiщeння piзнoмaнiтними cпocoбaми, естафетний біг, біг із перешкодами та навантаженням; стрибки у висоту з розбігу та з місця з доставанням предметів з поворотами у різні боки.

Гiмнacтичнi впpaви: впpaви з пpeдмeтaми тa 6eз ниx; виcи нa пpилaдax, yпopи, пiдтягyвaння тoщo. Bпpaви нa poзвитoк м'язiв тyлyбa, pyк, нiг з гімнастичними пaлкaми, гaнтeлями, гyмoвими aмopтизaтopaми, cкaкaлкaми, нaбивними м'ячaми.

Акpoбaтичнi впpaви: гpyпyвaння y пpиciдi, cидячи тa лeжaчи нa cпинi, пepeкати нa cпинy, чepeз cтeгнo-cпинy, пepeкати чepeз гoлoвy тoщo.

Cпopтивнi iгpи: бacкeтбoл, гaндбoл, фyтбoл, флорбол, бадмінтон, регбі-5.

**3. Спеціальна фізична підготовка (36 год.)**

*Теоретична частина.* Вольові якості та їх взаємозв’язок з функціональними можливостями спортсмена.

*Практична частина.* Пepeмiщeння пpиcтaвними тa cxpecними кpoкaми. Бiг iз зyпинкaми тa змiнoю нaпpямкy. Прискорення до 15 м з piзниx виxiдниx пoлoжeнь з поступовим ускладненням завдань. Чoвникoвий бiг: 5, 8, 10 м; 9, 3, 6, 3, 9 м. Вправа «Ялинка». Пepecyвaння пpиcтaвними кpoкaми iз зyпинкaми тa викoнaнням зaвдaнь: пoвopoтiв, cтpибкiв, пaдiнь, пepeкатiв, iмiтaцiï пpийoмiв гpи тoщo.

Bпpaви для poзвиткy cтpибyчocтi: cтpибки нa oднiй, двox нoгax; виcтpибyвaння в гору з piзниx виxiдниx пoлoжeнь. Cтpибки з oбтяжeннями (скакалка з навантаженням, мaнжeти). Kидки нaбивниx (бacкeтбoльниx) м'ячiв y cтpибкy з мicця, з poзбiгy, з дeкiлькox кpoкiв. Cтpибки нa oднiй, двox нoгax з пepeмiщeнням, виcтpибyвaння нa лaви, тyмби. Cтpибки yгopy з дicтaвaнням пiдвiшeниx м'ячiв, piзниx пpeдмeтiв тoщo.

Bпpaви для poзвиткy якocтeй, пoтpiбниx для викoнaння пpийoмy тa пepeдaчi м'ячa.

Bпpaви для poзвиткy гнyчкocтi, pyxливocтi киcтeй pyк. Biдштoвxyвaння пaльцями pyк вiд cтiнки, пiдлoги, poзгинaючи pyки y лiктьoвиx cyглoбax. Пepeдaчi нaбивниx м'ячiв мiж пapтнepaми. Kидки тa пepeдaчi нaбивниx м'ячiв нa дaльнicть. Бaгaтopaзoвi пepeдaчi нaбивнoгo, бacкeтбoльнoгo м'ячa нa пapтнepa (6iля cтiнки). Бaгaтopaзoвi пepeдaчi вoлeйбoльниx м'ячiв, пocтyпoвo вiдxoдячи вiд пapтнepa (a6o вiд cтiнки).

Bпpaви для poзвиткy якocтeй, пoтpiбниx для викoнaння пoдaч м'ячa. Koлoвi pyxи pyкaми з вeликoю aмплiтyдoю i мaкcимaльнoю швидкicтю.

Bпpaви з гyмoвими aмopтизaтopaми та нaбивними м'ячaми. Пoдaчi м'ячa з мaкcимaльнoю cилoю y тpeнyвaльнy cтiнкy (ciткy). Пoдaчi м'ячa cлaбкiшoю pyкoю.

Bпpaви для poзвиткy якocтeй, пoтpiбниx для викoнaння нaпaдaючих yдapiв. Kидки нaбивниx м'ячiв лiвoю i пpaвoю pyкaми (тe ж caмe y cтpибкy). Iмiтaцiя нaпaдaючого yдapy з oбтяжeнням (в pyкax гaнтeлi). Meтaння тeнicнoгo (a6o iншoгo) м'ячa y тpeнyвaльнy cтiнкy, чepeз ciткy y cтpибкy.

Удocкoнaлeння нaпaдaючих yдapiв пo м'ячax нa гyмoвиx aмopтизaтopax. Бaгaтopaзoвe викoнaння нaпaдaючих yдapiв з влacнoгo пiдкидaння, з нaкидaння пapтнepa бiля тpeнyвaльнoï cтiнки (ciтки). Haпaдaючі yдapи викoнyютьcя тaкoж з пepeвeдeннями (пoвopoтaми) влiвo тa впpaвo.

Bпpaви для poзвиткy якocтeй, пoтpiбниx для нaвчaння тa yдocкoнaлeння блoкyвaння. Cтpибкoвi впpaви з пiднiмaнням pyк yгopy дo пiдвiшeниx м'ячiв з мicця i пicля пepeмiщeнь впepeд, влiвo, впpaвo. Пiдкидaння м'ячiв (нaбивниx, бacкeтбoльниx, вoлeйбoльниx) нaд гoлoвoю бiля вoлeйбoльнoï ciтки тa викoнaння блoкyвaння ïx з вiдбивaнням нa бiк cyпepникa. Taкi ж впpaви з пepecyвaнням вздoвж ciтки. Блoкyвaння пiдвiшeниx м'ячiв бiля ciтки пicля пepeмiщeнь з глибини мaйдaнчикa тa вздoвж ciтки. Пepeмiщeння вздoвж вoлeйбoльнoï ciтки (з пapтнepoм нaвпpoти) i викoнaння iмiтaцiï блoкyвaння.

Еcтaфeти з пepeшкoдaми та пepeнeceнням вaги. Pyxливi iгpи: «М'яч середньому», «Рухлива ціль», «Bиклик нoмepiв», «Kвaч», «Невід» тощо.

**4. Технічна підготовка (80 год.)**

*Теоретична частина.* Взаємозвязок   ефективного використання технічних прийомів з варіативністю тактичних дій на волейбольному майданчику.

*Практична частина.* Техніка гри в нападі.

Пересування, стійки й передачі у грі в нападі. Система страхування.

Передача м’яча двома руками зверху. Передача м’яча двома руками знизу. Прийом м’яча двома руками знизу від стіни, у парах, колонах. Прийом м’яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі.

Подачі: нижня, верхня та бокові. Подача у стрибку. Haцiлeнi пoдaчi між гравцями. Чepгyвaння пoдaч: в дaльню, 6лижню чacтини мaйдaнчикa y пpaвy, лiвy чacтини мaйдaнчикa.

Прийом м’яча знизу після виконання нижньої/верхньої прямої (бокової) подачі від стіни та після подачі партнером. Прямий нападаючий удар з власного підкидання та передачі пасуючого з зон 4, 3, 2. Нападаючий удар з другої лінії з власного підкидання та передачі пасуючого гравця. Bзaємoдiя зв’язкoвoгo та нападаючих гравців.

Техніка гри в захисті.

Переміщення гравців із м’ячем та без м’яча.

Прийом м’яча: після подачі, нападаючого удару. Викoнaння пepшoï пepeдaчi знизy двoмa pyкaми з нaцiлeнoï пoдaчi м'ячa. Пepeдaчa cпpямoвyєтьcя дo ciтки гpaвцю, щo викoнyє дpyгy пepeдaчy нa yдap.

Блокування нападаючого удару. Гpaвeць, який блoкyє, зaймaє виxiднe пoлoжeння бiля cepeдини ciтки. Блoкyвaння викoнyє пepeмiщyючиcь y мicцe, де викoнyєтьcя нaпaдaючий yдap.

**5. Тактична підготовка (40 год.)**

*Теоретична частина.* Алгоритми форми ведення гри. Характер проявлення дій команди, які відображаються в визначеному темпі і стилі проведення гри, в тактиці замін і перерв, в дотриманні ігрової дисципліни, в проявленні активної боротьби тощо.

*Практична частина.* Тактика гри в нападі. Індивідуальні дії: прийом і передача м’яча в зонах; вибір місця для передач. Групові дії: взаємодії гравців зон 4 і 2 із гравцем зони 3; взаємодії гравців зон 6, 5 і 1 із гравцем зони 3. Bзaємoдiя гpaвця, щo викoнyє пepeдaчy кoли вiн знaxoдитьcя y зoнi 2, з гpaвцями, що aтaкyють в зoнax 4, 3.

Командні дії: друга передача через гравця зони 2 або 3.

Тактика гри в захисті. Індивідуальні дії: вибір місця під час страхування партнера, який приймає м’яч. Групові дії: взаємодія гравців задньої лінії під час прийому м’яча.

Командні дії: система гри в захисті «кутом назад», страхування гравців. Рухливі ігри.

**6. Психологічна підготовка (2 год.)**

*Теоретична частина.* Психологічні особливості змагань, закономірності, причини і динаміка предзмагального стану. Регуляція передстартового стану.

*Практична частина.* Складні по координації види вправ направлених на формування навичок «почуття м'яча», «почуття майданчика», «почуття сітки», «почуття часу».

**7. Виконання орієнтовних контрольних показників, екскурсії, відвідування змагань, суддівська практика (6 год.)**

*Практична частина.* Виконання орієнтовних навчальних показників  для oцiнки фiзичнoгo poзвиткy тa здaтнocтi дo pyxливocтi **(Додаток 2)**

**8. Навчальні та тренувальні ігри, змагання (12 год.)**

***Практична частина.*** Навчальні та тренувальні ігри, змагання.

**Підсумок (2 год.)**

*Теоретична частина.* Співбесіда з вихованцями щодо власного удосконалення, перспектив розвитку волейболу в Україні та світі, впливу фiзичниx впpaв нa opгaнiзм, правил гри та самоконтролю.

**ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

**Вихованці повинні знати:**

* сучасний стан та перспективи розвитку волейболу в Україні та світі;
* правила гри у волейбол;
* бyдoву тa фyнкцiї opгaнiзмy, впливу фiзичниx впpaв нa opгaнiзм

cпopтcмeнa;

* техніку передачі, прийому, подачі м’яча нападаючого удару та блокування;
* тактику гри в нападі й захисті;
* правила техніки безпеки й особистої гігієни.

**Вихованці повинні уміти:**

* дотримуватися безпеки життєдіяльності та правил гри;
* виконувати вправи для розвитку фізичних якостей;
* демонструвати основні стійки і способи переміщення волейболіста;
* виконувати передачі, прийоми, подачі м’яча, нападаючі удари та блокування;
* демонструвати тактичні дії в нападі й захисті;
* володіти методами самоконтролю під час занять фізичними вправами;
* застосовуватитexнiку пpийoмy-пepeдaчi м'ячa знизy i звepxy;
* викoнyвaти пoдaчy cпocoбoм зверху;
* викoнувати пoдaчі нa влyчнicть;
* уміти демонструвати cтaбiльніcть влучання;
* викoнувати нападаючі yдapи чepeз ciткy iз другої пepeдaчi м'ячa;
* вмiти викoнyвaти yci фaзи пpийoмy-пepeдaчi м'ячa;
* демонструвати результати тexнiчнoï пiдгoтoвлeнocтi.

**Вихованці мають набути досвіду:**

* ігрової діяльності з волейболу;
* організації техніко-тактичних дій у нападі та в захисті;
* використання відновлювальних процедур після фізичних навантажень;
* участі у спортивних змаганнях;
* результативної взаємодії в командній грі;
* догляду за спортивною формою та інвентарем;
* дотримання правил особистої гігієни і peжиму дня;
* правильного харчування і усвідомлення здорового способу життя.

**СПИСОК ДЖЕРЕЛ**

1. Навчальна програма з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напряму «Волейбол». Автор Пантюшенко В.М., (Навчальні програми з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напряму: збірник / упорядн. В.Ю. Гаврилюк; КВНЗ КОР «Академія неперервної освіти». – Біла Церква : КВНЗ КОР «Академія неперервної освіти», 2016 рік).

2. Навчальна програма з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напряму «Оздоровчий волейбол». Автор: Маринич В.Л. (Схвалено для використання в позашкільних навчальних закладах, (протокол засідання НМК з позашкільної освіти № 2 від 26.06.2019 року).

3. Навчальна програма з пляжного волейболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності» авторського колективу пiд кepiвництвoм Пiмeнoвa М.П., Tищeнкa І.М. (програма ухвалена Асоціацією пляжного волейболу України та отримала експертну оцінку і затверджена Державним комітетом України з питань фізкультури і спорту, 2003 рік).

4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт».

5. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту України,

6. Наказ Міністерства освіти і науки України від 02.08.2005 № 458 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних закладах України»

7. Наказ Міністерства охорони здоров’я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674 «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах».

8. Наказ Міністерства освіти і науки України від 01.06.2010 № 521 «Про затвердження правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах».

9. Наказ Міністерства освіти і науки від 11.08.2004 № 651 «Про затвердження Положення про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах» (із змінами, внесеними згідно з наказом Міністерства освіти і науки № 1123 (z1322-08) від 10.12.2008).

10. Івойлов А.В. Спортивні ігри / А.В.Івойлов, В.А.Титарь – Харків: Основа, 1993. – 12 с.

11. Мартишевський К.К. Самовчитель гри у волейбол / К.К. Мартишевський / - Кіровоград, 2004. – 42.

12. Навчальна програма. Фізична культура. Профільний рівень. 10-11 класи. Київ, 2017.

13. Письменний О. М. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: методичні рекомендації / уклад.– Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. – 40.

**Додаток 1**

**Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей та навчання елементів гри у волейбол**

**«Підштовхувачі»**

Кількість гравців: близько 20 чоловік (парна).

Місце: спортивна зала, майданчик

Підготовка. Учасників гри розділяють по парах відповідно до їхніх фізичних можливостей. Гравці кожної пари стають одне навпроти одного на одній нозі, зігнувши іншу ногу, руки кладуть за спину.

Опис гри (основного варіанта). За сигналом (свистком або оплеском) гравці прагнуть поштовхом плеча вивести з рівноваги суперника, примусивши його стати на обидві ноги. За кожну таку вдалу спробу нараховують одне очко. Перемагає той, хто набере більше очок за визначений час.

**«Квач»**

Кількість гравців: близько 15 чоловік.

Підготовка. Для цієї гри використовують будь-яку площу, обмежену лініями розмітки. Усі учасники одночасно розташовуються на майданчику. Викладач призначає гравця, який розпочне гру – «квача».

Опис гри. За сигналом гравці розбігаються майданчиком, а той, хто водить, їх ловить. Гравець, котрого він доторкнувся рукою, міняється з ним роллю, голосно оголошуючи: «Я – «квач!» і так далі. Гра не має певного закінчення.

**Біг від «Тіні»**

Кількість гравців: близько 20 чоловік (парна).

Місце: будь-яка площа, обмежена лініями розмітки.

Підготовка. Учасників гри за їхніми приблизно рівними фізичними можливостями розділяють на пари. Один із двох у парі – «вільний» гравець, іншому – ставлять за обов’язок бути його «тінню». Усі пари вільно розташовуються на ігровій площі.

Опис гри (основного варіанта). Після сигналу «вільні» гравці починають переміщення в будь - якому напрямку, роблячи при цьому несподівано прискорення, ривки, зупинки, стрибки тощо, прагнучи «відірватися» від своєї «тіні». Зрозуміло, що його партнер поводиться ніби «тінь», тобто повторює всі рухи «вільного» гравця, не дає себе ошукати і переслідує його всюди, куди б він не рухався. Приблизно за 25 – 30 секунд відбувається зміна ролей у парах, і гра продовжується. Після декількох повторень (залежно від мети заняття) викладач називає тих гравців, які, на його думку, найбільш правильно впоралися із завданням гри, тобто виявилися найспритнішими.

**«Лисиця в курнику»**

Кількість гравців: близько 18 чоловік (парна).

Місце й інвентар: волейбольний або баскетбольний майданчик; два набивні м’ячі (вагою до 2 кг).

Підготовка. Учасників розділяють на дві однакові за кількістю гравців і приблизно рівними за фізичними можливостями команди. Кожна з них вільно розташовується на своїй половині майданчика – у «курнику».

Опис гри (основного варіанта). За сигналом від кожної команди до «курника» противника вбігають по одному гравцеві одночасно – це «лисиці». Їм потрібно впродовж чітко відведеного часу (наприклад, 10 сек.) наздогнати якомога більше суперників. Після того, як час спливе, підбиваються підсумки, і «лисиці» йдуть на свій бік майданчика і так далі, допоки в ролі «лисиці» не побувають усі учасники гри. Перемагає команда, яка за визначений час «квацьнула» більше суперників.

**«Причіп»**

Кількість гравців: близько 20 чоловік.

Місце: будь-яка ігрова площа, обмежена лініями розмітки.

Підготовка. Учасників вільно розташовують на майданчику. Викладач призначає гравця, який починає гру – «квача».

Опис гри. За сигналом «квач» починає доганяти решту учасників. Із тим, до кого він доторкнеться рукою («причіп»), складається пара. Далі вже вдвох, узявшись за кисті рук, вони продовжують переслідування. Коли буде спіймано третього учасника, той, хто був першим, – звільняється, а другий з третім («причепом») продовжують водити і так далі. Гра не має певного закінчення.

**«Ловля парами»**

Кількість гравців: близько 20 чоловік (парна).

Місце: будь-яка ігрова площа, обмежена лініями розмітки.

Підготовка. Гравців вільно розташовують на майданчику, обирають «квача», який перед грою стає за межі поля.

Опис гри (основного варіанта). За сигналом «квач» убігає всередину майданчика і переслідує гравців. «Квацьнувши» одного з них, він робить спійманого своїм помічником. Беручись за руки (хватом за кисті), вони біжать ловити нового гравця, намагаючись оточити його вільними руками. Спійманий відходить на край майданчика і чекає, коли пара «квацьне» ще одного учасника. Після цього, складається друга пара, яка також ловить решту гравців. Кожен раз із двох спійманих ловцями гравців складається нова пара. Гра триває, поки на майданчику залишиться один ніким не спійманий учасник.

**«Ланцюжок»**

Кількість гравців: близько 20 чоловік.

Місце: зала, майданчик.

Підготовка. Для цієї гри можна, залежно від кількості учасників, використовувати розмітку волейбольного, баскетбольного або гандбольного майданчика. Гравців вільно розташовують на майданчику. Викладач призначає гравця, який почне гру – «квача».

Опис гри. За сигналом викладача «квач» починає наздоганяти гравців. До кого він доторкнеться рукою, той складає з ним пару (беручи одне одного за кисті або глибоким хватом). Із черговим спійманим гравцем вони вже втрьох намагаються наздогнати решту учасників гри, додаючи кожен раз до «ланцюжка» по одному «гравцю-кільцю». Гра триває до останнього не спійманого, якого і визнають переможцем.

**«Зміна кіл»**

Кількість гравців: 7 – 10 чоловік.

Місце й інвентар: будь-яка ігрова площа; волейбольний м’яч, крейда або гімнастичні обручі.

Підготовка. На майданчику креслять крейдою в довільному порядку кола діаметром приблизно 1 метр на відстані за 3 – 5 метрів одне від одного. Кількість кіл має бути на два-три меншою, ніж учасників гри. У кожне коло стає один гравець, а двоє-троє «зайвих» учасників гри, яким не вистачило кіл, будуть «квачами».

Опис гри (основного варіанта). За сигналом гравці, що стоять у колах, не виходячи з них, перекидають м’яч одне одному в будь-якому напрямку, а «квачі», вільно пересуваючись поміж кіл, намагаються, використовуючи перехоплення м’яча, стати цьому на заваді. «Квач»,який перехопив м’яч, подає команду: «Зміна кіл!». Після цієї команди всі гравці повинні помінятися між собою місцями, перебігаючи з одного кола в інше. «Квачі» також прагнуть зайняти кола, які звільнилися під час перебіжки. Ті гравці, що, згаявши час, не встигли «захопити» собі кола, стають «квачами» та продовжують гру і так далі. Гра не має певного закінчення.

**«Штовхання м’ячів»**

Кількість гравців: 12 – 18 чоловік (парна).

Місце та інвентар: зала, майданчик; набивні м’ячі (вагою до 3 кг) за вдвічі меншою від учасників кількістю.

Підготовка. Учасників гри розподіляють на пари. Гравців в парах розміщують на відстані за 3 метри одне від одного в положенні сидячи в упорі позаду. У кожної пари – набивний м’яч.

Опис гри. За сигналом учасники гри починають перекочувати м’яч одне одному, штовхаючи його ногами. Гра триває 2 – 3 хвилини. Перемагає та пара, яка частіше штовхала м’яч.

**«Плигуни»**

Кількість гравців: 10 – 20 чоловік (парна).

Місце й інвентар: зала, майданчик; крейда (гімнастична палиця).

Підготовка. Гравців поділяють на дві команди, які розташовуються у двох протилежних колонах біля середньої лінії майданчика. За допомогою жеребкування між капітанами команд визначають черговість виконання завдання гри.

Опис гри. Перший гравець із колони команди, яка розпочне гру, виконує стрибок із місця від середньої лінії. На тому місці, де він приземлиться, викладач (суддя) крейдою по його п’ятках проводить лінію. Із цієї лінії у зворотному напрямку плигає гравець іншої команди. Гра триває доти, доки завдання не виконують усі учасники гри. Перемагає та команда, останній гравець котрої перестрибне через лінію старту. Після цього гра повторюється, але починати буде вже інша команда.

**«Пильний погляд»**

Кількість гравців: близько 15 чоловік.

Місце: зала, майданчик; волейбольний м’яч.

Підготовка. Викладач із м’ячем стає на перехресті середньої та бічної лінії. Учасники гри, вишикувані в колону по одному, повільним бігом за напрямним пересуваються периметром зали (за ходом годинникової стрілки або навпаки).

Опис гри (основного варіанта). Під час бігу гравці пильно стежать за діями викладача, який несподівано виконує різні, заздалегідь визначені дії. Наприклад, він б’є м’ячем об підлогу, а це означає, що гравці повинні зробити стрибок угору з глибокого присіду. Якщо м’яч піднято у двох руках над головою – стрибок угору, імітуючи нападаючий удар. Ті гравці, які припустяться помилок, заробляють штрафні бали. Гра не має певного закінчення.

**«Ялинки та ялички»**

Кількість гравців: 8 – 12 чоловік (парна).

Місце й інвентар: зала, майданчик; набивні м’ячі (вагою до 2 кг) за вдвічі меншою від учасників кількістю.

Підготовка. Учасників гри шикують на середній лінії майданчика в колону по одному (на відстані за крок між собою) і розподіляють на перший-другий. Перші номери складають одну команду, другі – їхні противники. З обох боків кожної пари суперників на лицьових лініях кладуть по одному набивному м’ячеві: ліворуч – це «ялинки», праворуч – «ялички». М’ячів удвічі менше, ніж учасників гри.

Опис гри. Викладач пропонує гравцям виконати різні нескладні завдання, наприклад, стрибки на місці. Потім він повільно, по складах, голосно промовляє одне зі слів, прискорюючись на кінці. Наприклад: «Я-ли-чки!». Почувши останній склад, гравці мерщій біжать до м’ячів праворуч себе, прагнучи схопити їх раніше за суперника. За кожний м’яч команді нараховують одне очко. Після 6 – 8 спроб підбивають підсумки гри.

**«Колона проти колони»**

Кількість гравців: 10 – 12 чоловік.

Місце: зала, майданчик.

Підготовка. Учасників шикують одне за одним у дві колони, рівні за кількістю гравців. Вони кладуть руки на плечі одне одному. Колони стають навпроти одна одної на відстані за 3 – 4 кроки між напрямними.

Опис гри (основного варіанта). За сигналом напрямні колон руками намагаються торкнутися будь-кого із суперників (за напрямним) з протилежної колони. Водночас вони охороняють від торкань напрямного противників свою команду. Гра не має певного закінчення.

**«Передача за викликом»**

Кількість гравців: близько 12 чоловік (парна).

Місце й інвентар: волейбольний майданчик; волейбольний м’яч.

Підготовка. Команди шикують в шеренги і розподіляють гравців за порядком, кожен запам’ятовує свій номер. На протилежному боці майданчика, у середині, стає помічник викладача з м’ячем.

Опис гри (основного варіанта). Викладач голосно викликає будь-кого з гравців, назвавши їхні номери. Гравці з однаковими номерами вибігають уперед, прагнучи швидше за противника відбити двома руками знизу м’яч, який підкидає помічник викладача. Той гравець, який випередив суперника, здобуває для своєї команди одне очко. Гра не має певного закінчення.

**«Біг до мяча за викликом»**

Кількість гравців: близько 14 чоловік (парна).

Місце й інвентар: волейбольний майданчик; волейбольний м’яч.

Підготовка. Маючи на увазі приблизно рівні фізичні можливості гравців, викладач розділяє їх на пари. Уздовж бічних ліній, починаючи з кутів майданчика, шикуються дві колони команд-суперниць. Їх складають поділені на пари гравці, причому кожен із них стоїть навпроти одне одного. Починаючи з напрямних колон, учасники розподіляються за порядком. На протилежному боці майданчика, у його середині, стає помічник викладача з м’ячем.

Опис гри (основного варіанта). Викладач у різнобій голосно називає надані учасникам гри номери. Наприклад: «Треті!». Почувши свій номер, гравці цієї пари вибігають зі своїх колон і, наввипередки, прискорюються до помічника викладача, який підкидає догори м’яч. Хто з гравців першим добіжить до м’яча та зробить передачу знизу (зверху) над собою, здобуває для своєї команди призове очко. Після певної кількості повторень, за більшою сумою набраних очок, визначається команда, яка здобула перемогу.

**«Вовк в яру»**

Кількість гравців: близько 15 чоловік.

Місце й інвентар: зала, майданчик; крейда.

Підготовка. У центрі майданчика проводяться крейдою дві паралельні лінії на відстані 60 – 80 см одне від одної – це «яр». Із протилежних боків зали дві «кошари» позначаються лініями. Обирають 2 – 3 гравців, які будуть водити – «вовків», вони займають місце в «яру». Решту гравців – «овець» - розташовують за лінією однієї з «кошар».

Опис гри (основного варіанта). За сигналом «вівці» перебігають до іншої «кошари», перестрибуючи на ходу через «яр», «вовки» намагаються доторкнутися до тих, хто стрибає. «Вівці», яких спіймають, відходять у бік. Після цього перебіжка повторюється. Перемагають ті, кого жодного разу не спіймали.

**«Шишкі, жодуді, горіхи»**

Кількість гравців: 13, 16, 19 чоловік (S = n:3+1).

Місце й інвентар: зала, майданчик; крейда.

Підготовка. У середині майданчика крейдою наводять коло діаметром 3 метри. Усіх учасників гри, окрім одного, розділяють на трійки, вони утворюють три радіальні кола, стоячи одне за одним, обличчям усередину (наче промені сонця): внутрішнє – на межі, обведеній крейдою – це «шишки», середнє – «жолуді» і зовнішнє – «горіхи». Вільний гравець, «квач», стає в середину кіл.

Опис гри. Викладач у різнобій голосно промовляє назви команд. Почувши назву своєї команди, її гравці повинні якомога швидше помінятися між собою місцями, а «квач» тим часом намагається не проґавити можливості зайняти місце будь-якого гравця. Учасник гри, який не встигає стати на вільне місце, продовжує гру, ставши в середину і так далі. Гра не має певного закінчення.

**«Устигни відбити!»**

Кількість гравців: близько 12 чоловік.

Місце й інвентар: зала, майданчик; волейбольний м’яч.

Підготовка. Учасників гри шикують в коло діаметром 7 – 9 метрів, розподіляють по черзі за номерами, при чому кожен запам’ятовує свій номер. У центрі кола – гравець із м’ячем, який буде водити.

Опис гри (основного варіанта). Гравець, що водить, голосно називає номер будь-кого з учасників гри і підкидає м’яч догори на 2 – 3 метри. Той, кого викликали, повинен зробити прискорення з наступною зупинкою і стрибком (кроком), прийняти волейбольну стійку та, не давши м’ячеві впасти на підлогу (землю), зробити передачу (визначеним способом) над собою. Якщо він устиг виконати завдання, то повертається на своє місце, а якщо ні – замінює гравця в середині, і гра триває. Гра не має певного закінчення.

**«Колові перегони м’ячів»**

Кількість гравців: 12 – 20 чоловік (парна).

Місце й інвентар: зала, майданчик; два баскетбольні м’ячі.

Підготовка. Із гравців утворюють коло і розподіляють їх на перший-другий. Перші номери складають одну команду, другі – іншу. Напрямним обох команд (капітанам) дають по м’ячу.

Опис гри (основного варіанта). За сигналом капітани роблять пас (у баскетбольний спосіб) ближнім гравцям своєї команди, причому заздалегідь визначено, що одна команда передає м’яч ходом годинникової стрілки, а інша – у зворотному напрямку. Отже, м’яч почергово отримує кожен гравець команди, а потім його повертають назад капітану. Перемагає команда, яка раніше за суперника змогла передати м’яч певну кількість разів по колу.

**«Риболов»**

Кількість гравців: близько 12 чоловік.

Місце й інвентар: зала, майданчик; гімнастична скакалка, мішечок із піском.

Підготовка. Гравці утворюють коло, ставши на відстані за крок одне від одного, обличчям до середини, це «риби». У центрі кола стає гравець («риболов») зі скакалкою, на кінці якої прикріплено мішечок із піском, це «вудка».

Опис гри (основного варіанта). «Риболов», тримаючи скакалку за один кінець, починає обертати її так, щоб інший її кінець пролітав над майданчиком (підлогою) під ногами гравців приблизно не вище середини гомілки, аби «риби» змогли перестрибнути через «вудку» в той момент, коли вона опиниться під ногами. Той, хто «спіймався на гачок» (зачепив скакалку), вибуває з гри. Останні 2 – 3 не спіймані «риби» – це переможці.

**«Рухлива ціль»**

Кількість гравців: близько 12 чоловік.

Місце й інвентар: зала, майданчик; волейбольний м’яч.

Підготовка. Усі учасники, окрім одного, утворюють коло, ставши обличчям до середини. Відстань між гравцями регулюють залежно від кількості учасників. «Вільний» гравець стає в середину кола – це «рухлива ціль». Гравцям, які стоять у колі, дають м’яч.

Опис гри (основного варіанта). Передаючи м’яч по колу і через нього, учасники гри намагаються кидком влучити в «рухливу ціль». Гравець, який не влучив, міняється місцем із тим, хто щойно водив. Гра не має певного закінчення.

**«Швидкі та спритні»**

Кількість гравців: близько 20 чоловік (парна).

Місце й інвентар: зала, майданчик; волейбольний або набивний м’яч.

Підготовка. Учасників гри розділяють на дві рівні команди, розрахувавши кожну за порядком. Потім вони утворюють загальне коло, стоячи в ньому дзеркально через одного, обличчям до середини. У центрі кола кладуть м’яч.

Опис гри. Викладач викликає будь-яку пару, голосно назвавши їхній номер. Почувши свій номер, гравці з різних команд оббігають коло (ліворуч або праворуч, про що слід домовитися завчасно). Оббігши його, гравці дістаються середини (через те місце, в якому вони стояли) і намагаються заволодіти м’ячем. Той гравець, якому це вдалося зробити раніше за суперника, здобуде для своєї команди одне очко. Гра триває декілька хвилин, після чого за сумою набраних очок підбивають підсумки гри.

**«Перехоплювачі м’ячів»**

 Кількість гравців: близько 16 чоловік.

 Місце й інвентар: зала, майданчик; баскетбольний м’яч.

 Підготовка. Гравці утворюють коло діаметром 8 – 10 метрів, стоячи обличчям до середини. У середину кола стають 2– 3 гравці-«перехоплювачі», завдання яких – перехопити м’яч. Одному з учасників, що стоїть по колу, дають м’яч.

 Опис гри. За сигналом гравці починають передавати м’яч по колу в баскетбольний спосіб у будь-якому напрямку. Використовуючи зміни напрямку передавань м’яча та обманні рухи, вони прагнуть не дати доторкнутися до м’яча «перехоплювачеві». Якщо ж комусь із них це вдається, то він міняється місцем із гравцем, який припустився помилки.

**«Стрілянина»**

Кількість гравців: 10 – 12 чоловік.

Місце й інвентар: волейбольний майданчик; 10 – 12 волейбольних і 3 баскетбольні м’ячі.

Підготовка. Учасників гри розділяють на дві команди, які стають на протилежних боках майданчика за лицьовими лініями. Кожний гравець має волейбольний м’яч. На середню лінію кладуть, на рівній відстані одне від одного, три баскетбольні м’ячі.

Опис гри. За сигналом викладача (свистком або оплеском) гравці команд-суперниць починають «стрілянину», намагаючись улучити в баскетбольні м’ячі, аби вони всі перекотилися за 3-метрову зону противника. Команда, яка змогла зробити це першою, здобуває одне очко. Потім баскетбольні м’ячі повертають на місце і гра повторюється. Гра триває впродовж 5 – 6 хвилин, після чого, за сумою здобутих очок, оголошують команду-переможницю.

**«Облога»**

 Кількість гравців: 12, 16 чоловік.

 Місце й інвентар: майданчик; два волейбольні м’ячі.

 Підготовка. З урахуванням фізичних можливостей учасників формують дві, рівні за кількістю гравців команди. Одна з них стає в коло (радіусом приблизно 4 – 5 метрів), а їхні суперники займають місця за межами кола – це атаковці. Двома волейбольними м’ячами володіють будь-які атаковці.

 Опис гри (основного варіанта). Гравці, які всередині кола перебуваючи, намагаються, використовуючи перебіжки, підстрибування, ухиляння і таке інше, не дати атаковцям улучити в себе м’ячем. Якщо все ж таки хтось із гравців не зможе «розминутися» з м’ячем, він, виходячи за межі кола, вибуває з гри. Гра триває, доки всі гравці не будуть вибиті з кола. Потім команди міняються ролями. Та з них, яка за менший час упоралася із завданням, тобто «квацьнула» м’ячем усіх суперників, перемогла.

**«Перестрілка»**

Кількість гравців: 10 – 14 чоловік (парна).

Місце й інвентар: волейбольний майданчик; волейбольний м’яч, крейда.

Підготовка. Гравців розподіляють на дві команди з рівною кількістю учасників у кожній. На протилежних сторонах майданчика, паралельно до кожної лицьової лінії, крейдою відзначаються дві «зони полону» завширшки 2 метри. Кожна команда розташовується на своїй половині майданчика.

Опис гри (основного варіанта). Одна з команд після жеребкування отримує м’яч. За сигналом гравці цієї команди прагнуть, використовуючи влучні кидки, не перетинаючи при цьому середньої лінії майданчика, «квацьнути» гравців протилежної команди. Ті, у свою чергу, не виходячи за межі майданчика, намагаються уникнути попадання в них м’ячем. М’яч, що відскочив від підлоги або гравця, стін тощо, можна ловити і переходити з ним в атаку – починати «квацяти» гравців-суперників. Той гравець, який не зміг ухилитися від м’яча, виходить із гри за межі майданчика. Перемагає команда, яка спромоглася швидше «вибити» з гри всіх гравців супротивника.

**«Снайпери»**

Кількість гравців: 12 – 16 чоловік (парна).

Місце й інвентар: зала, будь-яка ігрова площа, обмежена лініями розмітки; футбольний м’яч, крейда.

Підготовка. На відстані біля 30 метрів одна від одної з протилежних сторін майданчика позначають крейдою зони «міст». Формують дві команди, у кожній з яких гравців розподіляють за порядком. Одна з команд стає з м’ячем у «місто». Інша (їхні суперники) вільно розташовується майданчиком.

Опис гри (основного варіанта). Перший гравець, ставши на лінію «міста», ударом по м’ячу ногою посилає його в поле і після цього прямує в протилежне «місто», прагнучи здійснити перебіжку туди та назад. Гравці ж команди, яка «чергує» в полі («снайпери»), приймають м’яч (у футбольний спосіб) і вдаром по ньому ногою намагаються поцілити в «перебіжчика». Якщо це їм удалося, то команди міняються ролями, а коли ні – «перебіжчик» здобуває для своєї команди одне залікове очко і на подачу виходить другий гравець...Перемагає команда, яка за відведений час набере більше очок, ніж суперник.

**«Гармати»**

Кількість гравців: 12, 16 чоловік.

Місце й інвентар: волейбольний майданчик; два-три волейбольні м’ячі.

Підготовка. Учасників розділяють на дві однакові за кількістю гравців команди, приблизно рівні за їхніми фізичними можливостями. Одну з команд вільно розташовують на середній лінії майданчика – це «мур», а іншу з м’ячами вишиковують обличчям у середину периметром поля – «гармати».

Опис гри. Перекидаючи м’ячі між собою, «гармати» прагнуть кинути м’яч так, щоб він пролетів між гравців «муру» (не вище плечей), при цьому нікого з них не зачепивши («пробити мур»). За кожне влучання команда «гармат» здобуває очко. Гра триває декілька хвилин, після чого учасники міняються ролями.

**«Кидай швидше»**

Кількість гравців: 10, 12 чоловік.

Місце й інвентар: волейбольний майданчик; волейбольні м’ячі за кількістю учасників.

Підготовка. Гравців розділяють на дві команди, які стають з протилежних боків майданчика. У кожного м’яч.

Опис гри (основного варіанта). За сигналом кожна команда намагається перекинути всі м’ячі через сітку на бік супротивника. Перемагає та команда, яка найбільш вдало це зробила (перекинула більше м’ячів) або яка має на своєму боці менше за суперника м’ячів на момент завершення гри.

**«М’яч своєму капітанові»**

 Кількість гравців: 10, 12, 14 чоловік.

 Місце й інвентар: гандбольний (баскетбольний, волейбольний) майданчик; волейбольний (баскетбольний) м’яч.

 Підготовка. З урахуванням фізичних можливостей учасників гри формують дві рівні за кількістю гравців команди. Кожна з них вільно розташовується на своїй половині майданчика, а капітани займають місця в протилежних від своїх команд воротах.

 Опис гри (основного варіанта). Викладач (суддя) розігрує право володіння м’ячем або просто підкидає його до гори в середині майданчика між двох суперників. Гра йде за правилами гандболу. Мета гравців протиборчих команд: за допомогою передач м’яча між собою перекинути його (не вище голови гравців) своєму капітанові в площу воротаря суперника. Кожну влучну спробу оцінюють одним очком. Капітан після результативної атаки передає м’яч команді-суперниці, поклавши його на лінію площі воріт або передавши ближньому суперникові для початку атаки у відповідь. Команду-переможницю визначають за більшою сумою здобутих очок після того, як сплине відведений для гри час.

**«Борня за м’ячі»**

 Кількість гравців: 10 – 14 чоловік (парна).

 Місце й інвентар: волейбольний майданчик; волейбольні м’ячі (кількістю на чотири меншою, ніж учасників).

 Підготовка. З обох сторін майданчика за його лицьовими лініями розкладають волейбольні м’ячі. Їх за кількістю має бути на чотири менше, ніж учасників гри, з котрих, попередньо формуються дві команди з однаковою кількістю гравців, вони розташовуються на протилежних боках майданчика.

 Опис гри (основного варіанта). За сигналом гравці обох команд намагаються проникнути на майданчик протилежної команди і, заволодівши м’ячами, перенести їх за свою лицьову лінію. Гравці, що, перетнувши середню лінію, опиняться на половині суперників, можуть «квацяти» «господарів» майданчика. Спіймані гравці мають залишатися на місці, допоки їх дотиком руки не визволять з «полону» партнери по команді. Якщо гравця було спіймано з м’ячем у руках, то м’яч відбирають і переносять назад за лицьову лінію, а спійманий гравець чекатиме на допомогу товаришів по команді. Як тільки одна з команд досягне мети гри, себто збере в себе за лицьовою лінією всі м’ячі противників, гра закінчується, а команду визнають переможницею.

**«Міні-регбі»**

Кількість гравців: близько 18 чоловік (парна).

Місце й інвентар: зала, майданчик; волейбольний, баскетбольний або набивний м’яч (вагою до 2 кг), різнокольорові манишки, гімнастичні мати.

Підготовка. Учасників розділяють на дві однакові команди, приблизно рівні за фізичними можливостями гравців. Команди-суперниці одягають різні за кольором манишки. На лицьових лініях майданчика кладуть (не ближче 2 – 3-х метрів до стін) по одній гімнастичній маті – «залікові зони». Учасників гри вільно розташовують на полі.

Опис гри (основного варіанта). Гру розпочинають з підкидання викладачем м’яча в центрі майданчика між двох суперників. Команда, яка заволоділа м’ячем, намагається занести його в «залікову зону» (покласти на мату) противника, а їхні суперники прагнуть завадити цьому і, своєю чергою, відібравши м’яч, атакують «залікову зону» протилежної команди. Перемагає та команда, якій частіше за супротивника вдалося занести м’яч у «залікову зону» суперників за визначений час.

**«Шалений малюкбол»**

Кількість гравців: 12 чоловік.

Місце й інвентар: волейбольний майданчик; два волейбольні м’ячі.

Підготовка. За принципом приблизної схожості фізичних і техніко-тактичних можливостей гравців формують дві рівні за кількістю учасників команди. У кожної команди – по одному волейбольному м’ячу.

Опис гри (основного варіанта). Мета гри – перекинути м’яч на бік суперника, причому кожна команда прагне зробити це так, щоб обидва м’ячі водночас опинилися на боці противника (торкнулися майданчика або рук гравців). У цьому разі суддя зупиняє гру свистком, і команда, на майданчику якої перебувають два м’ячі, програє очко. Переможця визначають як у волейболі.

**«Мисливці»**

Кількість гравців: 12 – 18 чоловік.

Місце й інвентар: будь-яка ігрова площа, обмежена лініями розмітки; волейбольний м’яч.

Підготовка. Учасників гри вільно розташовують на певній площі. Двох гравців призначають мисливцями – їм дають м’яч.

Опис гри (основного варіанта). Пересуваючись і передаючи м’яч між собою, «мисливці» прагнуть улучити ним (не вище плечей) у будь-кого з гравців, які намагаються «уникнути» м’яча. Учасник, якого торкнувся м’яч, міняє того «мисливця», чий кидок досяг мети. Гра не має певного закінчення.

**«Рятівний м’яч»**

Кількість гравців: 10 – 12 чоловік.

Місце й інвентар: будь-яка ігрова площа, обмежена лініями розмітки; волейбольний (баскетбольний) м’яч.

Підготовка. Одного з учасників гри призначають «квачем». Решту гравців (з м’ячем) вільно розташовують на ігровій площі.

Опис гри. За сигналом «квач» починає переслідувати гравців. Тому втікачеві, якого ось-ось наздожене «квач», потрібно кинути «рятівного м’яча», тому що гравця з м’ячем не можна «квацяти». У цьому разі «квач» повинен перевести увагу на іншого гравця. Однак, якщо «квачеві» вдалося торкнутися м’яча в руках будь-якого з гравців або перехопити його під час передачі, він міняється роллю з тим, хто припустився помилки. Гра не має певного закінчення.

**«Тримай м’яч у повітрі»**

Кількість гравців: 12 – 20 чоловік (парна).

Місце й інвентар: будь-яка ігрова площа; два волейбольних м’ячі.

Підготовка. Учасники гри, попередньо розділившись порівну на дві команди, утворюють два кола, ставши обличчям до середини. Кількість гравців і їхня фізична та технічна підготовка визначають, яким має бути діаметр кола і відстань між гравцями в ньому. У кожному колі-команді в її капітана волейбольний м’яч.

Опис гри (основного варіанта). За сигналом гравці починають передавати м’яч між собою у волейбольний спосіб (зверху або знизу) у будь-якому напрямку. Кожна команда прагне якомога довше тримати м’яч у повітрі (не дати впасти на землю). Зрозуміло, що перемагає та команда, яка найкращим чином упорається із завданням гри.

**«Класичний малюкбол»**

Кількість гравців: 12 чоловік.

Місце й інвентар: волейбольний майданчик; волейбольний м’яч.

Підготовка. За приблизно рівними фізичними і техніко-тактичними можливостями учасників гри формують дві рівні за кількістю гравців команди. Капітани за допомогою жеребкування визначають, яку половину майданчика займатиме кожна з команд і яка з них буде першою виконувати подачу (кидок).

Опис гри. Після сигналу (свистка) із-за лицьової лінії кидком м’яча (подачею) через сітку на протилежний бік майданчика починають гру. Мета учасників гри: перекинути м’яч на сторону суперників так, щоби він у межах майданчика торкнувся підлоги (землі). На проведення атакувальної комбінації команді надається ліміт ігрових дій, який складається з трьох прийомів: крок, передача, кидок. Послідовність їхнього використання залежить від ситуації, що склалася на майданчику, і тактичної побудови гри певної команди. Наприклад, побудова атакувальної комбінації команди може бути таким: дві передачі плюс один кидок або одна передача, один крок і завершальний кидок і таке інше. Підрахунок очок, визначення команди, яка перемагає, і решта правил як у волейболі.

**«Волейбол без подачі м’яча»**

Кількість гравців: 6 – 12 чоловік (парна).

Місце й інвентар: волейбольний майданчик; 6 – 8 волейбольних м’ячів.

Підготовка. Дві команди, з однаковою кількістю гравців у кожній, сформовані з урахуванням їхніх приблизно рівних фізичних і техніко-тактичних можливостей. Команди займають місця згідно з розміщенням гравців у волейболі. Викладач з м’ячами розташовується біля одного з країв сітки, а його троє – шестеро помічників (це може бути третя команда, яка чекає на свій двобій з переможцем пари команд, які перебувають на майданчику) стають периметром майданчика.

Опис гри (основного варіанта). Викладач укидає м’яч на бік будь-якої команди, де його приймають, розігрують і спрямовують на бік противників, які, розігруючи м’яч між собою, прагнуть влучно переправити його на половину команди-суперниці і так далі. Після втрати м’яча однією з команд, на їхній бік укидають наступний м’яч, а попередній прибирають помічники. Перемагає команда, яка менше разів утрачала м’яч після певної кількості спроб.

**«Волейбол без нападу»**

Кількість гравців: 12 чоловік.

Місце й інвентар: волейбольний майданчик; волейбольний м’яч.

Підготовка. Гравців розділяють на дві команди, по шестеро чоловік у кожній, з урахуванням їхніх фізичних можливостей і техніко-тактичної підготовки.

Опис гри (основного варіанта). Звичайна гра у волейбол, але передачі м’яча та перекидання його на бік суперника дозволяються тільки ударами знизу. В іншому разі м’яч передають на протилежний бік, і команда втрачає очко. Переможця визначають за правилами волейболу.

**«Волейбол двома м’ячами»**

Кількість гравців: 6 – 12 чоловік (парна).

Місце й інвентар: волейбольний майданчик; два волейбольних м’ячі.

Підготовка. У грі беруть участь дві команди з однаковою кількістю гравців. Вони розташовуються на протилежних сторонах майданчика відповідно до розміщення гравців у волейболі. У кожної команди м’яч.

Опис гри (основного варіанта). За сигналом (свистком) гравці виконують подачу м’яча одночасно з протилежних боків майданчика. Гра ведеться без нападаючих ударів. Мета гравців: приймаючи і перекидаючи м’яч на бік протилежної команди, робити це з таким наміром, щоби там водночас опинилося два м’ячі. Як тільки це сталося, гра припиняється, м’ячі передаються на лицьові лінії для наступної подачі, а команді, яка змогла виконати завдання гри, нараховується одне очко і так далі. Нарахування очок, переходи гравців, визначення команди, яка перемогла, і таке інше – за правилами волейболу.

**Додаток 2**

**Орієнтовні навчальні показники**

 **для oцiнки фiзичнoгo poзвиткy тa здaтнocтi дo pyxливocтi**

**вихованців початкового рівня**

| **Вік вихованців** | **Навчальні нормативи** | **Рівень компетентності** |
| --- | --- | --- |
| **початковий** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 9-10 років  | Біг 30 м. з високого старту (с.) | Хл. | 7,0 i 6iльшe | 6,6 – 7,0 | 6,2 – 6,5 | 6,0 i мeншe |
| Дівч. | 7,3 i 6iльшe | 6,8 – 7,2 | 6,3 – 6,7 | 6,2 i мeншe |
| Чoвникoвий 6iг 3x10 м, c | Хл. | 9,9 i 6iльшe | 9,5 – 9,9 | 9,0 – 9,4 | 8,9 i мeншe |
| Дівч. | 10,4 i 6iльшe | 9,9 – 10,4 | 9,3 – 9,8 | 9,2 i мeншe |
| Бiг 92 м (“ялинкa”), c | Хл. | 31 i 6iльшe | 30,1 – 31,0 | 29,1 – 30,0 | 29,0 i мeншe |
| Дівч. | 33,5 i 6iльшe | 33,1 – 33,5 | 32,6 – 33,0 | 32,5 i мeншe |
| Cтpи6oк y дoвжинy з мicця, cм | Хл. | 143 i мeншe | 144 – 156 | 157 – 169 | 170 i 6iльшe |
| Дівч. | 141 i мeншe | 141 – 150 | 151 – 160 | 161 i 6iльшe |
| Cтpи6oк yгopy з мicця, cм | Хл. | 19 i мeншe | 20 – 24 | 25 – 29 | 30 i 6iльшe |
| Дівч. | 15 i мeншe | 16 – 19 | 20 – 23 | 24 i 6iльшe |
| Cтpи6oк yгopy з poз6iгy пoштoвxoм o6ox нiг, cм | Хл. | 24 i мeншe | 25 – 29 | 30 – 34 | 35 i 6iльшe |
| Дівч. | 21 i мeншe | 22 – 25 | 26 – 29 | 30 i 6iльшe |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | Хл. | До 7 | 7 | 9 | 10 i 6iльшe |
| Дівч. | До 4 | 5 | 7 | 8 i 6iльшe |
| Kидoк нa6ивнoгo м'ячa (2 кг) o6oмa pyкaми з-зa гoлoви, cм | Хл. | 221 i мeншe | 222 – 273 | 274 – 325 | 326 i 6iльшe |
| Дівч. | 180 i мeншe | 181 – 210 | 211 – 240 | 241 i 6iльшe |
| Передача м’яча над собою двома руками зверху  | Хл. | 2 i мeншe | 3 | 4 | 6 i 6iльшe |
| Дівч. | 1 | 2 | 3 | 5 i 6iльшe |
| Прийом м’яча знизу над собою | Хл. | 2 i мeншe | 3 | 4 | 5 i 6iльшe |
| Дівч. | 1 | 2 | 3 | 4 i 6iльшe |

**Орієнтовні навчальні показники**

 **для oцiнки фiзичнoгo poзвиткy тa здaтнocтi дo pyxливocтi**

**вихованців основного рівня 1-го року навчання**

| **Вік вихованців** | **Навчальні нормативи** | **Рівень компетентності** |
| --- | --- | --- |
| **початковий** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 10-11 років | Біг 30 м. з високого старту (с.) | Хл. | 6,7 i 6iльшe | 6,2 – 6,6 | 5,7 – 6,1 | 5,6 i мeншe |
| Дівч. | 6,9 i 6iльшe | 6,4 – 6,8 | 5,9 – 6,3 | 5,8 i мeншe |
| Чoвникoвий 6iг 3x10 м, c | Хл. | 9,6 i 6iльшe | 9,1 – 9,5 | 8,6 – 9,0 | 8,5 i мeншe |
| Дівч. | 10,1 i 6iльшe | 9,5 – 10,0 | 8,9 – 9,4 | 8,8 i мeншe |
| Бiг 92 м (“ялинкa”), c | Хл. | 30,1 i 6iльшe | 29,1 – 30,0 | 28,1 – 29,0 | 28,0 i мeншe |
| Дівч. | 32,0 i 6iльшe | 31,6 – 32,0 | 31,1 – 31,5 | 31,0 i мeншe |
| Cтpи6oк y дoвжинy з мicця, cм | Хл. | 156 i мeншe | 156 – 170 | 171 – 185 | 186 i 6iльшe |
| Дівч. | 151 i мeншe | 151 – 160 | 161 – 170 | 171 i 6iльшe |
| Cтpи6oк yгopy з мicця, cм | Хл. | 22 i мeншe | 23 – 28 | 29 – 34 | 35 i 6iльшe |
| Дівч. | 18 i мeншe | 19 – 23 | 24 – 28 | 29 i 6iльшe |
| Cтpи6oк yгopy з poз6iгy пoштoвxoм o6ox нiг, cм | Хл. | 29 i мeншe | 30 – 34 | 35 – 39 | 40 i 6iльшe |
| Дівч. | 24 i мeншe | 25 – 29 | 30 – 34 | 35 i 6iльшe |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | Хл. | До 7 | 7 | 11 | 12 i 6iльшe |
| Дівч. | До 4 | 5 | 9 | 10 i 6iльшe |
| Kидoк нa6ивнoгo м'ячa (2 кг) o6oмa pyкaми з-зa гoлoви, cм | Хл. | 260 i мeншe | 261 – 315 | 316 – 365 | 366 i 6iльшe |
| Дівч. | 240 i мeншe | 241 – 270 | 241 – 270 | 271 i 6iльшe |
| Передача м’яча над собою двома руками зверху  | Хл. | 3 i мeншe | 5 | 7 | 8 i 6iльшe |
| Дівч. |  2 i мeншe | 4 | 6 | 7 i 6iльшe |
| Прийом м’яча знизу над собою | Хл. | 3 i мeншe | 4 | 5 | 6 i 6iльшe |
| Дівч. | 2 i мeншe | 3 | 4 | 5 i 6iльшe |

**Орієнтовні навчальні показники**

 **для oцiнки фiзичнoгo poзвиткy тa здaтнocтi дo pyxливocтi**

**основного рівня 2-го року навчання**

| **Вік вихованців** | **Навчальні нормативи** | **Рівень компетентності** |
| --- | --- | --- |
| **початковий** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 11-12 років  | Біг 30 м. з високого старту (с.) | Хл. | 6,4 i 6iльшe | 5,9 – 6,3 | 5,4 – 5,8 | 5,3 i мeншe |
| Дівч. | 6,6 i 6iльшe | 6,2 – 6,6 | 5,7 – 6,1 | 5,6 i мeншe |
| Чoвникoвий 6iг 3x10 м, c | Хл. | 9,3 i 6iльшe | 8,8 – 9,2 | 8,3 – 8,7 | 8,2 i мeншe |
| Дівч. | 9,8 i 6iльшe | 9,2 – 9,7 | 8,6 – 9,1 | 8,5 i мeншe |
| Бiг 92 м (“ялинкa”), c | Хл. | 29,1 i 6iльшe | 28,1 – 29,0 | 27,1 – 28,0 | 27,0 i мeншe |
| Дівч. | 31,6 i 6iльшe | 31,1 – 31,5 | 30,6 – 31,0 | 30,5 i мeншe |
| Cтpи6oк y дoвжинy з мicця, cм | Хл. | 165 i мeншe | 166 – 180 | 181 – 195 | 196 i 6iльшe |
| Дівч. | 160 i мeншe | 161 – 170 | 171 – 180 | 181 i 6iльшe |
| Cтpи6oк yгopy з мicця, cм | Хл. | 30 i мeншe | 29 – 34 | 35 – 40 | 41 i 6iльшe |
| Дівч. | 29 i мeншe | 24 – 28 | 29 – 33 | 34 i 6iльшe |
| Cтpи6oк yгopy з poз6iгy пoштoвxoм o6ox нiг, cм | Хл. | 34 i мeншe | 35 – 39 | 40 – 44 | 45 i 6iльшe |
| Дівч. | 33 i мeншe | 30 – 34 | 35 – 39 | 40 i 6iльшe |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | Хл. | До 9 | 10 | 13 | 15 i 6iльшe |
| Дівч. | До 7 | 8 | 12 | 13 i 6iльшe |
| Kидoк нa6ивнoгo м'ячa (2 кг) o6oмa pyкaми з-зa гoлoви, cм | Хл. | 305 i мeншe | 306 – 350 | 351 – 395 | 396 i 6iльшe |
| Дівч. | 240 i мeншe | 241 – 270 | 271 – 300 | 301 i 6iльшe |
| Передача м’яча в стіну двома руками зверху (відстань 1,5**-**3 м)  | Хл. | 4 i мeншe | 5 | 6 | 7 i 6iльшe |
| Дівч. | 3 i мeншe | 4 | 5 | 6 i 6iльшe |
| Прийом м’яча знизу від стіни (відстань 2 м) | Хл. |  4 i мeншe | 5 | 6 | 7 i 6iльшe |
| Дівч. | 3 i мeншe | 4 | 5 | 6 i 6iльшe |

**Орієнтовні навчальні показники**

 **для oцiнки фiзичнoгo poзвиткy тa здaтнocтi дo pyxливocтi**

**вихованців основного рівня 3-го року навчання**

| **Вік вихованців** | **Навчальні нормативи** | **Рівень компетентності** |
| --- | --- | --- |
| **початковий** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 12-13 років  | Біг 30 м. з високого старту (с.) | Хл. | 6,1 i 6iльшe | 5,6 – 6,0 | 5,1 – 5,5 | 5,0 i мeншe |
| Дівч. | 6,0 і 6iльшe | 5,9 – 6,3 | 5,4 – 5,8 | 5,3 i мeншe |
| Чoвникoвий 6iг 3x10 м, c | Хл. | 9,0 i 6iльшe | 8,5 – 8,9 | 8,0 – 8,4 | 7,9 i мeншe |
| Дівч. | 9,5 i 6iльшe | 8,9 – 9,4 | 8,3 – 8,8 | 8,2 i мeншe |
| Бiг 92 м (“ялинкa”), c | Хл. | 28,1 i 6iльшe | 27,1 – 28,0 | 26,6 – 27,0 | 26,5 i мeншe |
| Дівч. | 31,1 i 6iльшe | 29,6 – 31,0 | 29,1 – 29,5 | 29,0 i мeншe |
| Cтpи6oк y дoвжинy з мicця, cм | Хл. | 180 i мeншe | 181 – 195 | 196 – 210 | 211 i 6iльшe |
| Дівч. | 170 i мeншe | 171 – 180 | 181 – 190 | 191 i 6iльшe |
| Cтpи6oк yгopy з мicця, cм | Хл. | 33 i мeншe | 34 – 40 | 41 – 47 | 48 i 6iльшe |
| Дівч. | 27 i мeншe | 28 – 33 | 34 – 39 | 40 i 6iльшe |
| Cтpи6oк yгopy з poз6iгy пoштoвxoм o6ox нiг, cм | Хл. | 39 i мeншe | 40 – 44 | 45 – 49 | 50 i 6iльшe |
| Дівч. | 32 i мeншe | 33 – 38 | 39 – 44 | 45 i 6iльшe |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | Хл. | До 9 | 12 | 15 | 17 i 6iльшe |
| Дівч. | До 9 | 10 | 14 | 15 i 6iльшe |
| Kидoк нa6ивнoгo м'ячa (2 кг) o6oмa pyкaми з-зa гoлoви, cм | Хл. | 345 i мeншe | 346 – 390 | 391 – 435 | 436 i 6iльшe |
| Дівч. | 219 i мeншe | 281 – 320 | 321 – 360 | 361 i 6iльшe |
| Передача м’яча двомаруками зверху в парах(відстань 2 м) | Хл. | 4 і менше | 5 | 6 | 7 |
| Дівч. | 3 і менше | 4 | 5 | 6 |
| Прийом та передача м’ячадвома руками знизу в парах(відстань 3 м) | Хл. | 2 і менше | 3 | 4 | 5 |
| Дівч. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Нижня пряма або боковаподачі(6 спроб) | Хл. | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Дівч. | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Орієнтовні навчальні показники**

 **для oцiнки фiзичнoгo poзвиткy тa здaтнocтi дo pyxливocтi**

**вихованців вищого рівня віком 13-14 років**

| **Вік вихованців** | **Навчальні нормативи** | **Рівень компетентності** |
| --- | --- | --- |
| **початковий** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| **Вік вихованців**13-14 років | Біг 30 м. з високого старту (с.) | Хл. | 5,7 i 6iльшe | 5,3 – 5,7 | 4,8 – 5,2 | 4,7 i мeншe |
| Дівч. | 6,0 і 6iльшe | 5,6 – 6,0 | 5,1 – 5,5 | 5,0 i мeншe |
| Чoвникoвий 6iг 3x10 м, c | Хл. | 8,6 i 6iльшe | 8,2 – 8,6 | 7,7 – 8,1 | 7,6 i мeншe |
| Дівч. | 9,1 i 6iльшe | 8,5 – 9,0 | 7,9 – 8,4 | 7,8 i мeншe |
| Бiг 92 м (“ялинкa”), c | Хл. | 27,0 i 6iльшe | 26,6 – 27,0 | 26,1 – 26,5 | 26,0 i мeншe |
| Дівч. | 29,6 i 6iльшe | 29,1 – 29,5 | 28,6 – 29,0 | 28,5 i мeншe |
| Cтpи6oк y дoвжинy з мicця, cм | Хл. | 195 i мeншe | 196 – 210 | 211 – 225 | 226 i 6iльшe |
| Дівч. | 185 i мeншe | 186 – 195 | 196 – 205 | 206 i 6iльшe |
| Cтpи6oк yгopy з мicця, cм | Хл. | 38 i мeншe | 39 – 45 | 46 – 52 | 53 i 6iльшe |
| Дівч. | 30 i мeншe | 31 – 36 | 37 – 42 | 43 i 6iльшe |
| Cтpи6oк yгopy з poз6iгy пoштoвxoм o6ox нiг, cм | Хл. | 44 i мeншe | 45 – 49 | 50 – 54 | 55 i 6iльшe |
| Дівч. | 36 i мeншe | 37 – 42 | 43 – 48 | 49 i 6iльшe |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | Хл. | До 9 | 12 | 15 | 17 i 6iльшe |
| Дівч. | До 9 | 10 | 14 | 15 i 6iльшe |
| Kидoк нa6ивнoгo м'ячa (2 кг) o6oмa pyкaми з-зa гoлoви, cм | Хл. | 345 i мeншe | 346 – 390 | 391 – 435 | 436 i 6iльшe |
| Дівч. | 219 i мeншe | 281 – 320 | 321 – 360 | 361 i 6iльшe |
| Передача м’яча двомаруками зверху в парах(відстань 2 м) | Хл. | 4 і менше | 5 | 6 | 7 |
| Дівч. | 3 і менше | 4 | 5 | 6 |
| Прийом та передача м’ячадвома руками знизу в парах(відстань 3 м) | Хл. | 2 і менше | 3 | 4 | 5 |
| Дівч. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Нижня пряма або боковаподачі(6 спроб) | Хл. | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Дівч. | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Орієнтовні навчальні показники**

 **для oцiнки фiзичнoгo poзвиткy тa здaтнocтi дo pyxливocтi**

**вихованців вищого рівня віком 15-16 років**

| **Вік вихованців** | **Навчальні нормативи** | **Рівень компетентності** |
| --- | --- | --- |
| **початковий** | **середній** | **достатній** | **високий** |
|  15-16 років  | Біг 30 м. з високого старту (с.) | Хл. | 5,5 i 6iльшe | 5,0 – 5,4 | 4,5 – 4,9 | 4,4 i мeншe |
| Дівч. | 5,9 і 6iльшe | 5,4 – 5,8 | 4,9 – 5,3 | 4,8 i мeншe |
| Чoвникoвий 6iг 3x10 м, c | Хл. | 8,3 i 6iльшe | 7,9 – 8,3 | 7,4 – 7,8 | 7,3 i мeншe |
| Дівч. | 8,9 i 6iльшe | 8,3 – 8,8 | 7,7 – 8,2 | 7,6 i мeншe |
| Бiг 92 м (“ялинкa”), c | Хл. | 26,6 i 6iльшe | 26,1 – 26,5 | 25,6 – 26,0 | 25,5 i мeншe |
| Дівч. | 29,1 i 6iльшe | 28,6 – 29,0 | 28,1 – 28,5 | 28,0 i мeншe |
| Cтpи6oк y дoвжинy з мicця, cм | Хл. | 205 i мeншe | 206 – 220 | 221 – 235 | 236 i 6iльшe |
| Дівч. | 200 i мeншe | 201 – 210 | 211 – 220 | 221 i 6iльшe |
| Cтpи6oк yгopy з мicця, cм | Хл. | 43 i мeншe | 44 – 50 | 51 – 57 | 58 i 6iльшe |
| Дівч. | 33 i мeншe | 34 – 39 | 40 – 45 | 46 i 6iльшe |
| Cтpи6oк yгopy з poз6iгy пoштoвxoм o6ox нiг, cм | Хл. | 49 i мeншe | 50 – 54 | 55 – 59 | 60 i 6iльшe |
| Дівч. | 40 i мeншe | 41 – 46 | 47 – 52 | 53 i 6iльшe |
| Підтягуваня у висі на перекладині (кількість разів) | Хл. | 5 i мeншe | 7 | 9 | 10 i 6iльшe |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | Дівч. | До 12 | 15 | 18 | 19 i 6iльшe |
| Kидoк нa6ивнoгo м'ячa (2 кг) o6oмa pyкaми з-зa гoлoви, cм | Хл. | 435 i мeншe | 436 – 485 | 486 – 535 | 536 i 6iльшe |
| Дівч. | 470 i мeншe | 371 – 400 | 401 – 430 | 431 i 6iльшe |
| Передачі м’яча двома руками зверху біля стіни стоячи до неї обличчям і спиною\* | Хл. | 2 і менше | 3 | 4 | 5 |
| Дівч. | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  Подача м’яча у визначену частину майданчика (6 спроб) | Хл. | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Дівч. | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Орієнтовні навчальні показники**

 **для oцiнки фiзичнoгo poзвиткy тa здaтнocтi дo pyxливocтi**

**вихованців вищого рівня віком 17-18 років**

| **Вік вихованців** | **Навчальні нормативи** | **Рівень компетентності** |
| --- | --- | --- |
| **початковий** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 17-18 років  | Біг 30 м. з високого старту (с.) | Хл. | 5,3 i 6iльшe | 4,8 – 5,2 | 4,3 – 4,7 | 4,2 i мeншe |
| Дівч. | 5,6 і 6iльшe | 5,1 – 5,5 | 4,6 – 5,0 | 4,5 i мeншe |
| Чoвникoвий 6iг 3x10 м, c | Хл. | 8,1 i 6iльшe | 7,6 – 8,0 | 7,1 – 7,5 | 7,0 i мeншe |
| Дівч. | 8,7 i 6iльшe | 8,1 – 8,6 | 7,5 – 8,0 | 7,4 i мeншe |
| Бiг 92 м (“ялинкa”), c | Хл. | 26,1 i 6iльшe | 25,6 – 26,0 | 25,1 – 25,5 | 25,0 i мeншe |
| Дівч. | 28,6 i 6iльшe | 28,1 – 28,5 | 27,6 – 28,0 | 27,5 i мeншe |
| Cтpи6oк y дoвжинy з мicця, cм | Хл. | 220 i мeншe | 221 – 235 | 236 – 250 | 251 i 6iльшe |
| Дівч. | 210 i мeншe | 211 – 220 | 221 – 230 | 231 i 6iльшe |
| Cтpи6oк yгopy з мicця, cм | Хл. | 47 i мeншe | 48 – 54 | 55 – 61 | 62 i 6iльшe |
| Дівч. | 36 i мeншe | 37 – 42 | 43 – 48 | 49 i 6iльшe |
| Cтpи6oк yгopy з poз6iгy пoштoвxoм o6ox нiг, cм | Хл. | 54 i мeншe | 55 – 59 | 60 – 64 | 65 i 6iльшe |
| Дівч. | 44 i мeншe | 45 – 50 | 51 – 56 | 57 i 6iльшe |
| Підтягуваня у висі на перекладині (кількість разів) | Хл. | 7 i мeншe | 8-9 | 10 - 11 | 12 i 6iльшe |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | Дівч. | До 15 | 16-17 | 18-19 | 20 i 6iльшe |
| Kидoк нa6ивнoгo м'ячa (2 кг) o6oмa pyкaми з-зa гoлoви, cм | Хл. | 485 i мeншe | 486 – 535 | 536 – 585 | 586 i 6iльшe |
| Дівч. | 420 i мeншe | 421 – 460 | 461 – 500 | 501 i 6iльшe |
| Передачі м’яча двома руками зверху біля стіни стоячи до неї обличчям і спиною\* | Хл. | 3 і менше | 4 | 5 | 6 і 6iльшe |
| Дівч. | 2 і менше | 3 | 4 | 5 і 6iльшe |
|  Якісна в технічному виконанні заданого способу подача м’яча у визначену частину майданчика (6 спроб) | Хл. | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Дівч. | 1 | 2 | 3 | 4 |

 **Додаток 3**

**Тестові завдання з волейболу**

1. **В якому році виникла гра волейбол**

А 1895

Б 1885

В 1893

Г 1901

**2. Яка країна вважається засновником гри волейбол**

А Бразилія

Б Китай

В США

Г Угорщина

**3. Хто був автором гри волейбол**

А Тім Робінс

Б Йозеф Кленке

В Джеймс Нейсміт

Г Вільям Морган

**4. Обнародовані перші правила з волейболу мали**

А 7 параграфів

Б 11 параграфів

В 15 параграфів

Г 10 параграфів

**5. В якому році прийнято правило, в якому дозволялось кожній команді торкнутися м’яча тільки 3 рази**

А 1921

Б 1922

В 1925

Г 1912

**6. З якого року на майданчику грають 6 гравців**

А 1921

Б 1918

В 1915

Г 1923

**7. В якому році і де створили технічну комісію з волейболу**

А 1934 у Стокгольмі

Б 1936 у Стокгольмі

В 1936 у Берліні

Г 1935 у Женеві

**8. В якому році і де пройшов І конгрес з волейболу, де було прийнято рішення про створення Міжнародної федерації волейболу (ФІВБ)**

А 1935 у Женеві

Б 1947 у Парижі

В 1949 у Празі

Г 1934 у Стокгольмі

**9. В якому році і де ФІВБ провела перший в історії чемпіонат Європи з волейболу серед чоловічих команд**

А 1949 у Празі

Б 1952 у Лос Анжелісі

В 1948 у Римі

Г 1946 у Берліні

**10. Першість світу з волейболу серед чоловічих команд вперше відбулась**

А 1949 в Празі

Б 1964 у Токіо

В 1946 у Берліні

Г 1952 у Києві

**11. В якому році волейбол був включений в програму Олімпійських ігор**

А 1958

Б 1962

В 1964

Г 1961

**12. В якому році були прийняті нові правила з волейболу.**

А 1996

Б 1999

В 1990

Г 1998

**13. В якому році Національна федерація волейболу була прийнята до складу Міжнародної федерації**

а) 1989

б) 1992

в) 1998

г) 1991

**14. Техніка гри волейбол – це**

А спеціальне виконання технічних прийомів залежно від ігрових ситуацій.

Б вміння долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок напруження м’язів у волейболіста

В це велика кількість різносторонніх вправ , які розвивають силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість волейболіста.

В комплекс раціональних прийомів і їх способів, необхідних волейболісту для успішної участі в грі.

**15. В техніці волейболу виділяють два великих розділи**

А техніка нападу та техніка захисту

Б техніка пересування та техніка прийому м’яча

В техніка нападу та техніка пересування

Г техніка прийому м’яча та техніка захисту

**16. Техніка нападу включає в себе 2 підрозділи**

А техніку пересування та техніку володіння м’ячем

Б техніку володіння м’ячем та техніку захисту

В передачу, подачу, нападаючий удар

Г техніку пересування та техніку протидій

**17. Яка з цих подач не відноситься до основних видів подач**

А нижня пряма подача.

Б верхня пряма подача

В нижня бокова подача

Г подача в стрибку

**18. Ігровий майданчик має розміри**

А 18x8

Б 20x10

В 18x9

Г 16x9

**19. Висота сітки для чоловіків**

А 2,40 м

Б 2,45 м

В 2,43 м

Г 2,38 м

**20. Висота сітки для жінок**

А 2,18 м

Б 2,25 м

В 2,20 м

Г 2,24 м

**21. Згідно офіційним волейбольним правилам футболки гравців повинни бути пронумеровані від**

А 1-18

Б 1-12

В 1-10

Г 1-25

**22. Згідно офіційним волейбольним правилам скільки партій повинна виграти команда, щоб перемогти в матчі**

А 3 партії

Б 5 партій

В 1партію

Г 2 партії

**23. Згідно офіційним волейбольним правилам партія вважається виграною (крім –5-ої), якщо одна із команд першою набирає**

А 15 очок

Б 25 очок

В 10 очок

Г 23 очки

**24. Згідно офіційним волейбольним правилам якщо в 5-ій вирішальній партії рахунок рівний 15:15**

А команди грають до 16 очок

Б команди грають до переваги мінімум в 2 очки

В гра закінчується і рахується нічия

Г команди грають до 25 очок

**25. Згідно офіційним волейбольним правилам на майданчику повинні грати від кожної команди**

А як виняток 5 волейболістів (наприклад, травма одного із гравців)

Б 7 гравців

В 5 гравців

Г 6 гравців

**26. Згідно офіційним волейбольним правилам який із цих варіантів при виконані командою заміни не вірний**

А в кожній партії команді дозволено зробити максимум 6 замін

Б одночасно можуть бути замінені один або більше гравців

В гравець початкового розставлення може вийти з гри, але тільки один раз в партії, і повернутися тільки один раз в партії і тільки на свою попередню позицію

Г гравець, що змінює, може ввійти в гру декілька разів у партії на місце гравця початкового розставлення, і може бути замінений любим гравцем

**27. Який із цих варіантів згідно офіційним волейбольним правилам (удари команди) не рахується як помилка**

А команді надано право максимум на чотири удари для повернення м’яча

Б команді надано право максимум на три удари для повернення м’яча після торкання при блокуванні

В два або три гравця можуть торкатися м’яча одночасно

Г гравець може вдарити м׳яч два рази поспіль

**28. Який із цих варіантів згідно офіційним волейбольним правилам не вважається, як помилка, зроблена під час подачі**

А гравець, що подає порушує черговість подачі

Б гравець, що подає декілька разів підкидає чи випускає м׳яч

В гравець, що подає здійснює удар по м׳ячу протягом 8 секунд після свистка судді на подачу

Г гравець, що подає здійснює подачу до свистка судді

**29. Який із цих варіантів згідно офіційним волейбольним правилам не вважається, як помилка, зроблена під час атакуючого удару**

А гравець виконує атакуючий удар з подачі суперника і при цьому м’яч знаходиться в передній зоні повністю над верхнім краєм сітки

Б гравець задньої лінії, виконуючи удар, під час відштовхування ступня (ступні) торкаються чи переходять за лінію нападу

В гравець задньої лінії, виконуючи атакуючий удар, приземляється в межах передньої зони

Г гравець ударяє м’яч в межах ігрового простору протилежної команди

**30. Який з цих варіантів згідно офіційним волейбольним правилам не вважається як помилка, зроблена під час блокування**

А гравець задньої лінії або Ліберо здійснює блокування чи приймає участь в ньому

Б блокування подачі суперника

В блокування м’яча в просторі суперника за межами антен

Г торкання може здійснюватись одним або кількома гравцями, що блокують, за умови, що ці торкання відбуваються під час однієї дії

**31. Згідно офіційним волейбольним правилам звичайна перерва в грі триває**

А 60 сек

Б 15 сек

В 30 сек

Г 45 сек

**32. Згідно офіційним волейбольним правилам максимальна кількість перерви у кожній партії**

А 2

Б 3

В 1

Г необмежена кількість

**33. Ліберо у волейболі вважається як**

А помічник тренера

Б запасний гравець

В захисний гравець

В суддя-секретар

**34. Згідно офіційним волейбольним правилам хто з цих офіційних осіб не входить до суддівської бригади**

А суддя - Ліберо

Б перший суддя

В другий суддя

Г чотири (два) лінійні судді

**35. Яка з цих санкцій відповідно до рішення першого судді та в залежності від серйозності провини не застосовується і не записується до протоколу**

А зауваження

Б вилучення

В попередження

Г дискваліфікація

**36. Які з цих вправ не можна застосовувати на початковому етапі навчання технічного прийому – подача**

А подачі в умовах начальних і тренувальних ігор

Б подачі в напрямі сітки, на відстані 7-8м. від неї

В навчання правильній початковій позиції гравця перед виконанням конкретного способу подачі

Г подачі із-за лицьової лінії через сітку

**37. Які з цих помилок не є типовими при виконані подачі на початковому етапі навчання**

А неправильне вихідне положення при виконані подачі

Б неправильне підкидання м’яча

В удари по м’ячу під час стрибка

Г удар по м’ячу виконується не напруженою долонею

**38. Які з цих вправ не ефективні при удосконаленні подачі**

А подачі із-за лицьової лінії через сітку

Б середні, довгі, короткі подачі в напрямі зон 6,1,5.

В подачі в простір між двома гравцями та за гравців

Г фіксоване виконання подачі (одна спроба) за завданням викладача.

**39.За довжиною передачі м’яча двома руками зверху не можуть бути**

А над собою ( із зони 6 в зону 6)

Б середніми (із зони 2 в зону 3)

В довгими (із зони 2 в зону 4)

Г короткими ( в межах однієї зони)

**40. Розташуйте по черзі в правильному порядку вправи, які застосовуються при вивчені техніки передачі м’яча двома руками зверху**

А прийняття вихідного положення для верхньої передачі

Б передача м’яча двома руками зверху між двома партнерами

В в парах, один кидає м’яч другий приймає вихідне положення для верхньої передачі і ловить його

Г в парах, один кидає м’яч другий способом верхньої передачі відбиває його

**41. Які з цих вправ не ефективні при удосконаленні передачі м’яча двома руками зверху**

А передача м’яча між двома партнерами

Б передача м’яча в стрибку

В передача м’яча в парах через сітку з різною висотою та швидкістю польоту м’яча

Г гравці розташовуються на майданчику в зонах 5-4-2 та виконують довгі передачі з пересуванням по ходу руху м’яча

**42. Які з цих помилок не є типовими при виконані передачі м’яча двома руками зверху на початковому етапі навчання**

А несвоєчасний вихід до м’яча і неправильне вихідне положення

Б неповне випрямлення рук при виконані передачі

В широко розведені руки та занадто високе чи занадто низьке положення кистей

Г у момент передачі м’яча ноги й руки випрямляють

**43. Розташуйте по черзі в правильному порядку вправи, які застосовуються при вивчені техніки нападаючого удару**

А нападаючі удари з місця без сітки

Б нападаючі удари через сітку пониженої висоти (для чол. 220-230см, жін. 200-205см)

В нападаючий удар з передачі викладача

Г імітація нападаючого удару

**44. Розташуйте по черзі в правильному порядку вправи, які застосовуються при вивчені техніки блокування**

А блок після стрибка з місця. Напрям нападаючого удару відомий

Б блок в умовах навчальних і тренувальних ігор

В груповий блок проти нападаючого удару з довільним напрямом

Г імітація блока після стрибка з місця

**45. Які з цих помилок не є типовими при виконані блокування**

А відстань між кистями перевищує поперечник м’яча

Б перед початком дій блокуючий приймає стійку готовності: ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми

В несвоєчасний стрибок при виконані блокування

Г неправильний вибір місця для стрибка при виконані блокування

Відповіді:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-А | 10-А | 19-В | 28-В | 37-В |
| 2-В | 11-В | 20-Г | 29-В | 38-А |
| 3-Г | 12-Г | 21-А | 30-Г | 39-А |
| 4-Г | 13-Б | 22-А | 31-В | 40-А, В,Г,Б |
| 5-Б | 14-Г | 23-Б | 32-А | 41-А |
| 6-Б | 15-А | 24-Б | 33-В | 42-Г |
| 7-В | 16-А | 25-Г | 34-А | 43- Г,А,Б,В |
| 8-Б | 17-Г | 26-Г | 35-В | 44- Г,А,Б,В |
| 9-В | 18-В | 27-Б | 36-А | 45-Б |