

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
 ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ, НАУКИ ТА МОЛОДІ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ
 ВІДДІЛ ОСВІТИ ТРУСКАВЕЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
 ТРУСКАВЕЦЬКИЙ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ СПОРТИВНИЙ КЛУБ «СПОРТОВЕЦЬ»

СХВАЛЕНО

Протокол засідання
 педагогічної ради
 Трускавецького ДЮСК
 «СПОРТОВЕЦЬ»
 16 серпня 2021 р. № 1

ПОГОДЖЕНО

Центр професійного
 розвитку педагогічних
 працівників відділу освіти
 Трускавецької міської ради

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ відділу освіти
 Трускавецької міської
 ради

№ _____



НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

гуртка з волейболу

(дівчата)

*(для груп основного рівня оздоровчого напрямку,
 основного та вищого рівнів фізкультурно-спортивного напрямку)*

Автори:

Крамар Олена Вікторівна, Белова Оксана Петрівна, Чижик Наталія Олександрівна – керівники гуртка з волейболу Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ», Гургула Ігор Євгенович – заступник директора ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ» з навчально-виховної роботи

Рецензенти:

ЗМІСТ

№	Структурний розділ	Стор.
1	Пояснювальна записка	2
2	Навчально-тематичний план	3
3	Зміст програми	7
4	Теоретична підготовка	7
5	Виховна робота	8
6	Загально-фізична підготовка	11
7	Спеціальна фізична підготовка	13
8	Технічна підготовка	17
9	Тактична підготовка	20
10	Психологічна підготовка	21
11	Інтегральна підготовка	23
12	Інструкторська та суддівська підготовка	24
13	Прогнозований результат	24
14	Література	25

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна програма з вихованцями Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ» укладена на основі Типової освітньої програми закладу позашкільної освіти, затвердженої Наказом Міністерства освіти і науки України № 17 від 05.01.2021 р. «Про затвердження Типової освітньої програми закладу позашкільної освіти», відповідає вимогам до змісту та оформлення навчальних програм з позашкільної освіти, що визначені в листі Інституту інноваційних технологій від 05.06.2013 № 14.1/10-1685, Положення про заклад позашкільної освіти та Статуту ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ».

Розробка даної програми обумовлена необхідністю вдосконалення роботи відділення волейболу Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ». У програмі надані завдання та зміст роботи з основних напрямів навчально-тренувальної підготовки волейболістів.

Волейбол – двобічна гра, метою якої є направляючи м'яч над сіткою, влучити в майданчик суперника, або заставити його помилитись.

Спортивна підготовка – багаторічний процес, який охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань та участь у них, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренування та змагань, що зумовлює потребу створення належних умов для поєднання з роботою, навчанням і відпочинком.

Спортивне тренування - складова спортивної підготовки, спеціалізований процес , підґрунття якого становить виконання фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення фізичних якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена для досягнення найкращих результатів в ігрових видах спорту.

Мета спортивної підготовки-досягнення максимально можливого для індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, зумовленого специфікою волейболу та вимогами змагальної діяльності.

Основні завдання спортивної підготовки:

- всебічний гармонійний розвиток вихованців;
 - формування спеціальних знань, умінь та навичок потрібних для успішної діяльності у волейболі;
 - засвоєння техніки і тактики волейболу;
 - забезпечення потрібного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження в волейболі;
 - виховання належних моральних і волевих якостей;
- забезпечення потрібного рівня спеціальної підготовки;
- отримання теоретичних знань і практичного досвіду, потрібного для тренувальної і змагальної діяльності.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Відповідно до Статуту клубу та вікових особливостей фізичного розвитку людини встановлена та обґрунтована багаторічна підготовка вихованців , яка передбачає наступні етапи :

- **етап оздоровчого напрямку** - охоплює перший рік заняття у клубі. Тренувальні заняття вирішують завдання щодо зміцнення здоров'я вихованців, ліквідацію недоліків у рівні їх фізичного розвитку, вивчення технічних прийомів гри у волейбол, формування мотивації до цілеспрямованої багаторічної підготовки, участь у змаганнях та виконання нормативів і вимог для переходу до наступного етапу підготовки;
- **етап основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку** – охоплює чотири роки тренувальних занять . Він передбачає розвиток інтересів вихованців, дає їм знання, практичні уміння та навички, задовольняє потреби в орієнтації до волейболу. Планомірно збільшуються кількість тренувальних занять з більшим навантаженням та застосовуються все більш спеціалізовані засоби і методи тренування, удосконалюються фізична, технічна, тактична та інтегральна підготовка з метою підготовки юних волейболістів до участі у змаганнях різних рівнів та виконання ними нормативів і вимог для переходу до наступного етапу підготовки;
- **етап вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку** – охоплює чотири роки тренувальних занять на яких задовольняють інтереси і потреби здібних, обдарованих і талановитих вихованців у спортивній діяльності.

Відповідно до навчального плану та змісту програми керівники гуртків розробляють робочу програму .

Навчальний план передбачає наступний розподіл навчальних годин :

для груп основного рівня оздоровчого напрямку (ОН)

№	Розділи навчальної програми	Розподіл навчальних годин			
1	Теоретична підготовка	5	5	7	7
2	Загальна фізична підготовка	10	12	25	33
3	Спеціальна фізична підготовка	15	24	33	39
4	Технічна підготовка	28	47	46	61
5	Тактична підготовка	-	-	5	10
6	Інтегральна підготовка в т.ч. ігри	41	47	50	52
7	Заліки (в т.ч. здача тестів ЗФП)	9	9	14	14
КІЛЬКІСТЬ ГОДИН НА ТИЖДЕНЬ		3	4	5	6
ВСЬОГО ГОДИН НА РІК		108	144	180	216

У канікулярний час ДЮСК працює за окремим планом, яким передбачено проведення навчально- тренувальних занять у гуртках (групах) основного рівня оздоровчого напрямку (ОН) з таким розподілом годин:

№	Розділи навчальної програми	Розподіл навчальних годин			
1	Теоретична підготовка	1	1	2	2

2	Загальна фізична підготовка	5	8	10	12
3	Спеціальна фізична підготовка	5	6	7	10
4	Технічна підготовка	6	10	13	14
5	Тактична підготовка	-	-	2	3
6	Інтегральна підготовка в т.ч. ігри	11	13	13	15
7	Заліки (в т.ч. здача тестів ЗФП)	2	2	3	4
КІЛЬКІСТЬ ГОДИН НА ТИЖДЕНЬ		3	4	5	6
ВСЬОГО ГОДИН У КАНІКУЛЯРНИЙ ЧАС		30	40	50	60

для груп основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку (ОФС)
та груп вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку(ВФС)

№	Розділи навчальної програми	Розподіл навчальних годин						
1.	Теоретична підготовка	7	12	13	17	21	26	29
2.	Загальна фізична підготовка	68	70	75	79	69	72	54
3.	Спеціальна фізична підготовка	30	49	51	63	75	95	105
4.	Технічна підготовка	39	39	56	62	70	65	65
5.	Тактична підготовка	8	14	29	37	50	79	80
6	Інтегральна підготовка в т.ч. ігри	40	40	34	32	37	53	50
7.	Суддівсько-інструктор-а практика	10	12	14	16	18	20	25
8.	Заліки	14	16	16	18	20	22	24
КІЛЬКІСТЬ ГОДИН НА ТИЖДЕНЬ		6	7	8	9	10	12	12
ВСЬОГО ГОДИН НА РІК :		216	252	288	324	360	432	432

У канікулярний час ДЮСК працює за **окремим планом**, яким передбачено проведення навчально- тренувальних занять у гуртках (групах) **основного рівня**

**фізкультурно-спортивного напрямку (ОФС) та групах вищого рівня
фізкультурно-спортивного напрямку (ВФС) з таким розподілом годин:**

№	Розділи навчальної програми	Розподіл навчальних годин						
1.	Теоретична підготовка	2	4	4	6	8	10	11
2.	Загальна фізична підготовка	19	23	25	25	21	20	18
3.	Спеціальна фізична підготовка	8	10	13	15	20	27	27
4.	Технічна підготовка	13	14	14	18	20	20	20
5.	Тактична підготовка	2	3	6	8	10	16	16
6.	Інтегральна підготовка в т.ч. ігри	10	10	10	10	12	15	15
7.	Суддівсько-інструктор-а практика	2	2	2	2	3	5	5
8.	Заліки	4	4	6	6	6	7	8
КІЛЬКІСТЬ ГОДИН НА ТИЖДЕНЬ		6	7	8	9	10	12	12
ВСЬОГО ГОДИН У КАНІКУЛЯРНИЙ ЧАС		60	70	80	90	100	120	120

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Викладенні завдання визначають основні напрями спортивної підготовки:
теоретичну, виховну, фізичну, технічну, тактичну, психологічну й інтегральну.

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

Тривалість теоретичної частини заняття не повинна перевищувати 10- 20 хв. На наступних етапах підготовки вона може збільшуватися, а структура занять має урізноманітнюватися за рахунок включення таких складників: аналіз найсвіжіших матчів у турнірах високого рангу; зустріч з професійним спортсменом; виступи вихованців з рефератами; конкурси, вікторини тощо.

Програмний матеріал з теоретичної підготовки

№ п/п	Найменування теми	Розподіл навчальних годин								
		Оздоровчого напрямку (ОН)	Основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку (ОФС)					Вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку (ВФС)		
			1 р.	1р.	2р.	3р.	4р.	1р.	2р.	3-4р.
1	Місце проведення занять та інвентар.	1	1	1	1	1	2	2	2	
2	Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовки – програмна та нормативна основа фізичного виховання учнів.	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	Вплив фізичних вправ на організм юного спортсмена.	1		1	1	1	1	2	2	
4	Будова і функції організму людини.		1	1	1	1	1	2	2	
5	Режим харчування і гігієна юного спортсмена.	1	1	1	1	1	2	2	2	
6	Самоконтроль в процесі занять спортом.		1	1	1	1	2	2	2	
7	Загартовування організму спортсмена.	1	1	1	1	1	1	1	1	
8	Морально-вольова та психологічна підготовка.		1	1	1	2	2	2	2	
9	Систематичний лікарський контроль за юними спортсменами.			1	1	1	1	1	1	
10	Єдина спортивна класифікація України.			1	1	1	1	1	1	
11	Гігієнічні вимоги до харчування спортсмена.			1	1	1	1	2	2	
12	Травматизм та захворюваність в процесі занять спортом, надання першої допомоги.					1	1	2	2	
13	Методи спортивного тренування.					1	1	2	3	
14	Характерні особливості періодів спортивного тренування.						1	2	3	
15	Відновлювальні засоби в тренувальному процесі.					1	2	2	3	
16	Правила суддівства, організація і проведення змагань.			1	2	3	3	3	4	
17	Роль спортивних змагань в навчальному процесі і їх види.					1	1	2	2	
18	Фізична підготовка.	1		1	1	1	1	1	1	
19	Технічна підготовка.		1	1	1	1	1	1	1	
20	Тактична підготовка.		1	1	1	1	1	1	1	
21	Підсумки навчального року.			1	1	1	2	2	2	
Всього годин :		6	9	16	17	23	29	36	40	

ВИХОВНА РОБОТА

Основна мета виховної роботи - це процес цілеспрямованого та організованого впливу керівників гуртків на свідомість, почуття та волю вихованців закладу, виховання у них емоційно-вольових та морально-політичних якостей, що забезпечуватимуть успішні виступи на спортивних змаганнях різних рівнів.

Методологічні та методичні принципи виховання:

загальнолюдські цінності, національно - патріотична ідея, пріоритет особистості.

Педагогічні принципи виховання:

- гуманістичний характер (першочергове врахування потреб, запитів та інтересів вихованців);
- виховання в процесі спортивної діяльності;
- індивідуальний підхід;
- виховання у колективі та через колектив;
- співвідношення вимогливості з повагою до особистості юних спортсменів;
- комплексний підхід до виховання (всі залучені до цього процесу);
- єдність навчання та виховання.

Головні напрями виховного процесу:

- національно-патріотичний (формує патріотизм, вірність Батьківщині);
- моральний (виробляє почуття обов'язку, честі, совісті, поваги);
- професіональний (вольові, фізичні якості);
- соціально-патріотичний (виховання колективізму, повага до спортсменів інших національностей);
- соціально-правовий (виховання поваги до законів);
- соціально-психологічний (формує позитивний морально-психологічний клімат у спортивному колективі).

Основні завдання виховання:

- формування світогляду (розуміння цілей та задач підготовки до відповідальних змагань, ціннісного підходу до таких понять як Батьківщина, честь, совість);
- причетність вихованців до історії, традицій, культурних цінностей Вітчизни, українського спорту, свого виду спорту;
- відданість ідеалам Батьківщини (розвиток таких якостей особистості у вихованців клубу, як вміння самовіддано вести спортивну боротьбу залюбих умов та виконувати поставлені завдання (конкретні змагання);
- дотримання гуманістичної моралі, культури у відношеннях з іншими людьми, поваги до товаришів з команди, незалежно від національності та віросповідання;
- формування переконаності в необхідності спортивної дисципліни, виконання вимог тренера (керівника гуртка);
- виховання потреби у здоровому способі життя, готовності переносити великі фізичні та психологічні навантаження.

Методи і форми виховної роботи у ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»:

- індивідуальні та колективні бесіди;
- інформування вихованців закладу про проблеми військово-політичної ситуації в Україні та світі, соціальної ситуації в громаді держави, впровадження державних реформ, зокрема, у спорті;
- проведення зустрічей юних спортсменів з видатними політиками, вченими, артистами, представниками релігійних конфесій.

Основними цілями таких зустрічей повинно бути сприяння в успішній підготовці до головних стартів спортивного сезону (чемпіонатів області, України; обласних та

Всеукраїнських спортивних ігор серед школярів і т.п.), підвищення культурного рівня, формування національно-державного підходу до занять спортом;

- організація екскурсій, відвідування музеїв, театрів, виставок;
- святкування пам'ятних дат: Дні захисника Вітчизни, незалежності України, державного прапора, молоді, фізичної культури та спорту; вшанування пам'яті Т. Шевченка, І. Франка; проведення Олімпійських тижнів;
- релігійних, народних та національно-патріотичних свят;
- показові виступи юних спортсменів перед школярами, населенням та гостями міста курорту;
- анкетування, діагностування різних категорій спортсменів та членів їх сімей, працівників та обслуговуючого персоналу позашкільного закладу з метою визначення потенціалу спортивного колективу і безпосереднього оточення юних спортсменів;
- кваліфікована реклама життєдіяльності найсильніших спортсменів України і пропагування перемог вітчизняного спорту на міжнародній арені в минулому та теперішньому часі.

Перелік заходів з виховної роботи у Трускавецькому ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»

Перелік заходів	Групи і рік навчання				
	Оздоровчого напрямку (ОН)				
		Основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку (ОФС)		Вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку (ВФС)	
		1-й	1-2 -й	3-4- й	1-2 -й
І. Моральна та етична просвіта, святкування знаменних дат, події у колективі, вшанування і т.п.					
1. Основні події у країні, світі, причетність до них юних спортсменів. Спортивна хроніка	-	-	+	+	+
2.Бесіди, лекції на суспільно-політичні та морально-етичні теми	+	+	+	+	+
3.Загальні збори: - знаменні дати - підсумки навчального року - бесіди про єдність трудового, військового та спортивного подвигу	 - + +	 - + +	 - + +	 + + +	 + + +
4. Збори команди перед виїздом на відповідальні змагання. Урочисте оголошення складу команди	-	-	+	+	+
5. Відвідування історичних місць (вдома і на виїзді)	+	+	+	+	+
6. Посвячення новачків у спортивний колектив ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»	+	+	+	-	-
7. Зустрічі з Героями України, трудовими колективами, воїнами Української Армії	+	+	+	+	+
8. Урочисте привітання переможців змагань та відмінників навчання	+	+	+	+	+

9. Урочисті клятви вихованців закладу	+	+	+	+	+
10. Урочисте вручення квитків вихованця ДЮОСК «СПОРТОВЕЦЬ», нагород, грамот, значків і т.п.	-	-	+	+	+
11. Вручення перехідних кубків «Мужності», «Шляхетності» і т.п.	-	-	+	+	+
II. Наглядна агітація, настінна газета, засоби масової інформації					
1. Стенди, що відображають спортивне та суспільне життя в Україні, у ДЮОСК «СПОРТОВЕЦЬ», колективі, хроніка спортивного життя	-	+	+	+	+
2.Фотогалерея провідних спортсменів України, світу, кращих спортсменів ДЮОСК	-	-	+	+	+
3.Спецвипуски настінних газет, фотомонтажі, «блискавки» з приводу знаменних дат, за підсумками виступу на спортивних змаганнях та інших подій в колективі	-	+	+	+	+
4. «Блискавки» (привітання, осудження)	-	+	+	+	+
5. Інформаційні замітки, статті в ЗМІ, Інтернеті про роботу колективу закладу, спортивних та навчальних успіхах спортсменів, групи і т.д.	-	-	+	+	+
III. Практичні заходи з виховання активу; світ захоплень вихованців					
1.Походи по місцях бойової слави	-	-	-	+	+
2.Туристичні групові походи спортивно-оздоровчої та агітаційної направленості	+	+	+	+	+
3.Участь в організації та проведенні традиційних спортивних змагань	-	-	+	+	+
4.Підготовка активу для роботи в громадських формах самоуправління, розподіл громадських доручень: староста, капітан, помічник керівника гуртка, члени радіо колегії, культорг, скарбник, члени навчальної комісії, , фотограф, відповідальний за окреме доручення (турпохід, відвідування басейну, похід у театр, кіно)	-	-	+	+	+
5. Організація навчання та суддівсько-інструкторської практики	-	-	+	+	+
6. Участь у підліткових та молодіжних громадських організаціях	-	-	+	+	+
7. Участь у толоках, які організовуються у ДЮОСК	-	-	+	+	+
8. Виставки-демонстрації колекцій марок, листівок, значків і т.п. на спортивні та інші теми	+	+	+	+	+
9. Виставки-демонстрації малюнків, саморобок і т.п. вихованців ДЮОСК	+	+	+	+	+
10.Конкурси на краще оформлення залів, емблем, вимпелів	-	-	+	+	+
11. Показові виступи	-	-	+	+	+

12. Встановлення постійного зв'язку з батьками та вчителями метою контролю за успішністю, пропусками занять, порушень дисципліни і виконання правил внутрішнього трудового розпорядку закладу, за організацією дозвілля та духовного збагачення юних спортсменів з наступним обговоренням колективі	+	+	+	+	+
IV. Культурно-розважальні, пізнавальні заходи, диспути, обговорення літературних творів, статей					
1.Обговорення книг серії «Спорт і особистість», «Життя знаменитих людей», «Портрет Олімпійця» і т.п.	-	-	+	+	+
2.Колективні відвідування театрів, кіно з наступним обговоренням	+	+	+	+	+
3.Організація Клубу Веселих та Кмітливих під девізом «Знавці спорту» та інш.	-	+	+	+	+
4.Проведення вікторин на краще знання історії видів спорту, що культивуються у ДЮСК та олімпійського руху	-	+	+	+	+
5.Вечір спортивної пісні (з допомогою звукових записів, або запрошенням музичного керівника)	-	-	+	+	+
6.Підготовка повідомлень про місця в які планується поїздка на спортивні змагання (силами вихованців закладу) під девізом «Моя рідна Україна»	-	-	+	+	+
7. Відвідування пам'ятних місць (під час поїздок в інші міста), екскурсії	-	-	+	+	+
8. Підбір девізу, командної пісні	-	-	+	+	+
9. Проведення шахово-шашкових турнірів та інших спортивних змагань з непрофільних видів спорту	+	+	+	+	+

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Загальнопідготовчі вправи - основні практичні засоби загальної фізичної підготовки вихованців. Їх склад найбільш широкий та різноманітний. Ці вправи відіграють допоміжно-сприятливу роль у спортивному вдосконаленні, можуть використовуватись: як засіб розширення діапазону навичок та якостей, які є фундаментом для спеціальної підготовки; як засіб підвищення загального рівня працездатності та розвитку якостей, що недостатньо розвиваються в тенісі; як чинник активного відпочинку, сприяння відновлювальним процесам після значних спеціальних навантажень, а також для протидії монотонним тренуванням.

1. Стройові вправи :

Команди для управління групою. Поняття про стрій та команди. Шеренга, колона, фланг, дистанція та інтервал. Стрій в одну, в дві шеренги, в колону по одному, по два. Зімкнутий та розімкнутий стрій. Види розмикання. Перешиккування. Попередня та виконавча частини команд. Основна стійка. Дії в строю на місці та в русі: шиккування, рівняння, розрахунок, повороти та півоберти, розмикання та змикання, перешиккування

шеренги в колону, перехід з кроку на біг і навпаки, зміна швидкості руху, зупинка під час руху кроком та бігом.

2. Гімнастичні вправи :

Вправи для м'язів рук та плечей :

Вправи без предметів. Індивідуальні та в парах.

Вправи з набивним м'ячем – піднімання, опускання, перекидання з однієї руки на другу над головою, перед собою, за спиною, кидання та ловіння в парах (вправи з опором – тримаючись за м'яч).

Вправи з гімнастичною палицею, гантелями, з резиновими амортизаторами.

Вправи на перекладині, брусах, кільцях, гімнастичній стінці – виси, упори, розмахування в висі та упорі, підтягування, лазіння по канату.

Вправи для м'язів тулуба та шиї :

Вправи без предметів. Індивідуальні та в парах (нахили вперед, назад, вправо, вліво, нахили та оберти голови).

Вправи з набивним м'ячем – лежачи на спині та лицем вниз, згинання та піднімання ніг (м'яч затиснутий між стопами ніг), прогини, нахили, вправи в парах.

Вправи з гімнастичною палицею, гантелями, з резиновими амортизаторами.

Вправи на перекладині, брусах, кільцях, гімнастичній стінці – підйом переворотом, нахили біля гімнастичної стінки і т.д.

Вправи для м'язів ніг та тазу :

Вправи без предметів. Індивідуальні та в парах (присідання із різних вихідних положень, підстрибування, ходьба, біг).

Вправи з набивним м'ячем – присідання, випади, стрибки, підстрибування.

Вправи з гантелями – біг, стрибки, присідання.

Вправи на гімнастичній стінці, лаві.

Вправи зі скакалкою.

Стрибки у висоту з прямого розбігу (з мостика) кутом чи зігнувши ноги через планку (резинку). Високо-далекі стрибки з розбігу через перешкоду без мостика і з мостиком, з різних положень, з поворотами. Опорні стрибки.

Акробатичні вправи :

Групування в присядці, сидячи, лежачи на спині. Вправи на сміливість. Перекати в групуванні лежачи на спині (вперед, назад), з положення сидячи, з упору присів, з основної стійки. Перекати в сторону з положення лежачи та стоячи на колінах. Перекати вперед та назад з положення лежачи на стегнах і прогнувшись, з опорою та без опори руками. Перекиди – в перед із упору присів, довгий перекид , перекид назад із упору присів . Стійка на лопатках , голові. Міст із положення стоячи ноги нарізно (дівч.). З'єднання пройдених елементів в прості комбінації (два перекиди в перед – стрибок прогнувшись ; два перекиди в перед - один назад і т.д.)

4. Легкоатлетичні вправи :

Біг з прискоренням. Низький та високий старт та стартовий розбіг. Повторний біг 2-3 рази по 10-20 м. Біг на короткі, середні та довгі дистанції. Естафетний біг. Біг з перешкодами, в чергуванні з ходьбою.

Стрибки через жердину (резинку) з обертанням на 90 та 180 град. з прямого розбігу. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Стрибки в довжину з місця. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».

Метання тенісного м'яча з місця в стіну або баскетбольний щит на дальність та силу відскоку. Метання гранати (250 гр.) з місця та з розбігу. Штовхання кулі вагою 3 кг. Метання дротиків та спису в ціль, на дальність, з місця та з кроку.

Багатоборство. Спринтерське, стрибкове, металеве, змішане – від 3 до 5 видів. Змагання в п'ятиборстві проводяться за 2 дня.

5. Спортивні ігри :

Баскетбол та ручний м'яч 7 x 7. Прийом та ведення м'яча, передача, основні способи кидків в кошик та по воротах. Індивідуальні та групові дії в нападі та захисті.

6. Рухливі ігри.

7. Лижна підготовка, катання на ковзанах.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

1. Вправи для розвитку гнучкості:

Вправи для хребетного стовпа:

1. Нахили тулуба вперед (стоячи на підлозі, лаві) з різних положень: ноги нарізно, на ширині плечей, разом; сидячи на підлозі, на стільці, з опорою однієї ноги на стілець.
2. Нахили в боки з різних положень, повороти і оберти тулуба, нахили назад.
3. З положення лежачи на спині зробити «міст».
4. Нахили вперед за допомогою партнера, сидячи на підлозі.
5. Розгойдування, висячи на щаблі.

Вправи для плечового суглоба:

1. В. п. – лежачи на животі, узятися руками за кінці палиці, руки вперед. Підняття рук угору, опускання.
2. В. п. – те ж саме. Руки з палицею на спині. Підняти руки назад до упору й опустити.
3. Ривки руками в різних площинах.
4. Узятися руками за кінці палиці, викрут у плечових суглобах (постійно зменшуючи відстань між кистями при хваті).
5. Обертання прямих рук уперед і назад.
6. Руки за спиною, кисті в «замок». Відведення рук назад.
7. Повороти рук усередину і назовні.

Вправи для ліктьового суглоба:

1. Вправи в парах: стоячи лицем один до одного і узявшись за руки: а) згинання і розгинання рук; б) обертання передпліччя; в) з положення руки в боки обертання в ліктьових суглобах.
2. Руки зігнуті в ліктях. Обертання передпліччя всередину і назовні з допомогою іншої руки.
3. Руки перед грудьми. Відведення рук у сторони.
4. Різке згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах.

Вправи для променезап'яскового суглобу:

1. Кисті в замок. Згинання та розгинання рук, відведення і приведення, обертання кистей.
2. Згинання, розгинання, відведення і приведення лівої (правою) кисті за допомогою правої (лівої).
3. Упор руками об стіну. Відштовхування руками, поступове приставляння рук на рівні поясу.
4. Упор лежачи ззаду. Згинання і випрямлення ніг (розгинання в променево-зап'ястному суглобі).
5. Упор лежачи. Ходьба на руках.
6. Згинання, розгинання, відведення, приведення і обертання кисті з гантеллю.
7. У стійці на кистях біля стіни. Згинання і розгинання рук.
8. Руки перед грудьми, пальці з'єднати в «замок». Повертаючи кисті всередину, руки вперед.
9. Перекидання набивного м'яча з однієї руки на другу. Кидки набивного м'яча.

Вправи для тазостегнового суглобу:

1. Вправи за допомогою партнера: а) стоячи спиною до стіни, згинання ноги до упору за допомогою партнера; б) стоячи боком, відведення ноги; в) стоячи лицем до стіни, розгинання ноги до упору.
2. Лежачи на спині, почергове згинання і розгинання стегна й гомілки за допомогою партнера.
3. Лежачи на спині, повороти стегна всередину і назовні. Те ж саме з партнером. Кругові рухи ногами.
4. Стоячи боком до стіни, права (ліва) рука на стіні: махи ногами з великою амплітудою вперед-назад. З опорою на стіну двома руками махи ногами вліво і вправо.
5. Присідання з партнером на плечах.
6. Розведення ніг у сторони, лежачи на спині.
7. Відведення ніг у сторони, лежачи на спині.
8. Випади вперед, назад, у сторони з пружними похитуваннями.
9. Кругові рухи тазом управо і вліво.
10. Подаючи таз уперед, нахилитися назад, торкнутися руками п'ят.
11. Лежачи на животі, узявшись за стопи, прогнутися.
12. Стоячи на п'ятах, ноги нарізно. Повороти стоп назовні і всередину.
13. Стоячи на колінах, присісти на праве (ліве) стегно.
14. Присісти, ліва нога вперед, права зігнута (положення бар'єрного бігу). Пружні нахили вперед.
15. Ноги нарізно, якомога ширше. Пружне присідання, поступово збільшуючи відстань між ступнями ніг.
16. У широкій стійці, руки на поясі, у напівприсяді. Переносити вагу тіла то на одну, то на іншу ногу.
17. Стійка на лопатках. Згинання ніг, торкаючись носками підлогу.

Вправи для колінного суглоба:

1. Лежачи на спині. Почергове й одночасне згинання і розгинання гомілки за допомогою партнера.
2. Лежачи на спині. Повороти гомілки (пронація і супінація) всередину і назовні, за допомогою партнера.
3. Ходьба і біг з високим підніманням стегна і максимальним згинанням у колінному суглобі.

4. Ходьба у навприсяді та напівприсяді.
5. Стоячи на колінах. Присісти на п'ятки, нахил назад прогнувшись, з помахом руками, стрибок у півприсяді.

Вправи для гомілковостопного суглобу:

1. Присісти, ноги зігнути нахрест. Пружне похитування.
2. Присісти на п'ятах. Пружне похитування.
3. Розгинання і згинання стопи за допомогою партнера.
4. Біг у воді, по сходах, у гору, з гори.
5. Плавання кролем. Те ж саме в ластах.
6. Стоячи на підвищенні, п'яти звисають. Пружне похитування по черзі на кожній нозі.
7. Те ж саме, але з упором руками об стіну, дерево і т. д.
8. Ходьба в навприсяді – «гусячий крок». Танець «навпочіпки».
9. Стрибки (підскоки) на носках.
10. Ходьба з перекочуванням з п'яти на носок, на носках.

2. Вправи для розвитку координаційних здібностей волейболістів спрямовані в першу чергу на удосконалення рухових реакцій та просторово-часових антиципацій. Саме ці якості лежать у підґрунті діяльності спортсмена в неочікуваних ситуаціях, які швидко й постійно змінюються. Передбачати дистанційні та часові параметри рухів суперника, переключатись з одних дій на інші, вибирати момент для початку дій - найбільш значущі спеціалізовані уміння тенісистів, які потребують постійного удосконалення.

Координаційні здібності успішно розвиваються: в рухливих і спортивних іграх; в акробатичних вправах; в комбінованих естафетах, які включають біг, стрибки, ковзання, перелазіння, переміщення предметів тощо; у вправах з жонглюванням предметами.

Спеціалізованими засобами розвитку координаційних здібностей є: виконання ударів по мішені, що рухається; ловіння м'яча, який перекидають два партнери; вбігання під довгу скакалку, стрибки та вибігання з-під скакалки, яку крутять партнери.

3.

Вправи для розвитку навиків швидкості дій у відповідь:

За сигналом біг на 5, 10, 15 метрів з вихідних положень: стійка волейболіста (лицем, боком, спиною до стартової лінії).

Те саме, але переміщуючись приставними кроками.

Біг із зупинками та зміною напрямку.

Човниковий біг на 5-10 метрів. Човниковий біг, але відрізок спочатку пробігають лицем вперед, а зворотній спиною і т.д.

За принципом човникового бігу рух приставними кроками; те саме з набивними м'ячами в руках (2-5 кг), з поясом-обтяженням, або в куртці з піском.

Біг приставними кроками в колоні (в шерензі) вздовж границь майданчика.

За сигналом виконання певного завдання: прискорення, зупинка, зміна напрямку та способу переміщення, поворот на 360 град., стрибок вгору, падіння, перекид. Імітування передачі в стійці, з падінням, у стрибку. Імітування подачі, нападаючого удару, блокування і т.д.

Те саме, але учні переміщуються по одному, по два, по три.

Те саме, але подається декілька сигналів. На кожен сигнал учні виконують певну дію.

4.

Вправи для розвитку стрибучості:

Присідання та різке випрямлення ніг із махом рук вгору; те саме із стрибком вгору; те саме з набивним м'ячем в руках (до 5 кг.)

З положення стоячи на гімнастичній стінці, права нога сильно зігнута, ліва пряма і опущена вниз, руками триматись на рівні лиця – швидке розгинання ноги (від стінки не відхиляться); те саме лівою ногою; теж саме з обтяженням (пояс до 6 кг.)

Вправи з обтяженням : Мішок з піском до 10 кг, штанга – вага штанги встановлюється в процентах від ваги тих що займаються в залежності від характеру вправи : присідання – до 80%, вистрибування – 20-40%, вистрибування з напівприсяду - 20-30%. Пояс, манжети на зап'ястях і гомілкових суглобах.

Багаторазові кидки набивного м'яча (1-2 кг.) над собою в стрибку та ловіння після приземлення.

Стоячи на відстані – 1 -1,5 м від стінки (баскетбольного щита) з набивним (баскетбольним м'ячем в руках, в стрибку кинути м'яч в стінку, приземлитися і знову в стрибку кинути і т.д.

Те саме, але без торкання м'ячем стінки (з 14 років – стрибки на одній нозі).

Стрибки на одній та на двох ногах на місці та в русі лицем вперед, боком та спиною вперед. Те саме з обтяженням.

Вистрибування на складені гімнастичні мати (висота постійно збільшується), кількість стрибків підряд також постійно збільшується.

Зіскакування (висота 40 -80 см.) з подальшим стрибком вгору.

Стрибки на одній та двох ногах з подоланням перешкод (набивні м'ячі і т.д.).

Стрибки з місця вперед, назад, вправо, вліво відштовхуючись двома ногами.

Стрибки вгору з діставанням підвішеного волейбольного м'яча (баскетбольної сітки) відштовхуючись однією та двома ногами. Теж саме, але стрибком з розбігу в три кроки.

Стрибки опорні. Стрибки зі скалкою, різноманітні відскоки.

Багаторазові стрибки з місця та з розбігу в сполученні з ударом по м'ячу.

Біг по сходах вгору наступаючи на кожну сходинку.

5. Вправи для розвитку якостей необхідних для виконання прийомів та передач м'яча:

Згинання та розгинання рук в променево-зап'ясних суглобах та колові рухи кистями, стиснення та розтиснення пальців рук в положенні руки в сторони , вгору, на місці та в сполученні з різними переміщеннями.

З упору стоячи біля стінки, одночасне та поперемінне згинання в променево-зап'ясних суглобах (долоні розташовані на стінці пальцями вгору, в сторони, вниз, пальці разом чи розставлені, відстань від стінки постійно збільшується).

Те саме, але спираючись на стінку пальцями. Відштовхуючись долонями та пальцями від стінки двома руками одночасно та поперемінно правою та лівою рукою.

В упорі лежачи: пересування на руках вправо, вліво, по колу, носки ніг на місці.

Те ж саме, але переміщення вправо та вліво, одночасно виконуючи «приставні кроки» руками та ногами (з 15 років).

З упору присів розгинаючись вперед-вгору, перейти в упор лежачи (при торканні руками підлоги – руки зігнути).

Тримаючи набивний (баскетбольний) м'яч двома руками біля лиця – тильне згинання кистей (до себе) та розгинання (рух, як при верхній передачі).

Багаторазові кидки набивного м'яча від грудей двома руками (вперед, над собою) та ловіння (особливі увагу приділяти заключному руху кистями та пальцями).

Кидки набивного м'яча на дальність (змагання) від грудей двома руками (із стійки волейболіста).

Багаторазові передачі баскетбольного, футбольного м'яча в стінку та ловля його після відскоку.

Почергове ловіння та кидки набивного і баскетбольного м'ячів, які з усіх сторін кидають партнери.

Ведення баскетбольних м'ячів ударом в майданчик.

Кидки набивного м'яча над собою та нагляд за партнером (двома, трьома) – в залежності від дій партнера (партнерів): зміна висоти підкидання, кидок на свободне місце на партнера і т.д.

Кидки та ловля набивного м'яча в зустрічних колонах, в трійках в рамках групових тактичних дій (напряму першої, другої передачі) – багаторазове виконання.

Те саме, але кидки при «першій» та «другій» передачах у відповідності із сигналом. Те саме в рамках командних дій.

«Нападаючий» кидає м'яч над собою біля сітки і в визначений момент чи кидає м'яч через сітку двома руками із-за голови в опорному положенні на задню лінію, чи в стрибку однією на передню лінію.

Те саме виконуючи з партнером («захисником»), який переміщується спиною вперед на задню лінію, зловивши м'яч повертає його під сіткою «нападаючому» в руки, а сам повертається до сітки для «страховки» і ловить м'яч в зоні нападу від кидка однією рукою в стрибку.

Двоє «нападаючих» на передній лінії кидають м'яч один одному і в певний час хтось із них кидає м'яч через сітку. «Захисник» повинен вибрати місце і піймати м'яч.

Вправи для кистей рук з обтяженнями : з гантелями, вправи з кистевим еспандером, тиснення тенісного чи резинового м'яча.

Багаторазові волейбольні передачі набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного м'яча в стінку.

Багаторазові передачі волейбольного м'яча в стінку, поступово збільшуючи відстань від неї.

Багаторазові передачі волейбольного м'яча на дальність (з накидання партнера).

6. Вправи для розвитку якостей, необхідних при виконанні подач м'яча:

Колові рухи руками в плечових суглобах з великою амплітудою і максимальною швидкістю.

Вправи з резиновими еспандерами. Стоячи спиною до гімнастичної стінки в положенні нахилу вперед, руки назад (амортизатори укріплені на рівні колін) – рухи руками вниз-вперед.

Те саме, але рухи виконуються тільки правою (лівою) рукою, як при нижній прямій подачі.

Стоячи спиною до гімнастичної стінки (амортизатор закріплений на рівні плечей), руки за головою – рухи руками із-за голови вгору і вперед.

Те саме однією рукою (правою, лівою).

Те саме, але амортизатор закріплений за нижню рейку, а учень стоїть біля самої стінки – рухи рукою вгору, потім вперед.

Стоячи на амортизаторі, руки вниз – піднімання рук через сторони вгору. Піднімання прямих рук вгору та відведення назад.

Те саме, але колові оберти руками.

Стоячи правим боком до стінки (амортизатор закріплений на рівні плечей) – рухи правою рукою, як при верхній прямій подачі.

Вправи з набивним м'ячем: Кидки м'яча двома руками із-за голови з максимальним прогинанням під час замаху.

Кидки м'яча знизу однією, двома руками.

Кидки м'яча однією рукою над головою – правою рукою вліво, лівою рукою вправо.

Кидки м'яча вагою 1 кг. «гаком» через сітку.

Кидки набивного гандбольного м'яча через сітку із-за лицьової лінії. Те саме, але певним способом на точність в зони.

Те саме, але після переміщення від сітки.

Вправи з волейбольним м'ячем: (Виконуються багаторазово підряд).

Вдосконалення ударного руху по м'ячу на резинових амортизаторах, по м'ячу у піднятій руці біля стінки.

Подача з максимальною силою.

Подача м'яча слабшою рукою.

7. Вправи для розвитку якостей, необхідних при виконанні нападаючих ударів:

Кидки набивного м'яча із-за голови двома руками з активним рухом кистей зверху-вниз, стоячи на місці та в стрибку (кидати перед собою в майданчик).

Кидки набивного м'яча вагою 1 кг. у стрибку із-за голови двома руками через сітку.

Кидки набивного м'яча вагою 1 кг. «гаком» у стрибку в парах через сітку.

Імітація прямого і бокового нападаючих ударів тримаючи в руках мішечки з піском (до 1 кг.)

Метання тенісного, або хокейного м'яча правою, лівою рукою ціль на стіні (висота 1-2-3 м.), або на підлозі (відстань від 5 до 10 м.). Метання виконується з місця, з розбігу, після повороту, у стрибку через сітку.

Змагання на точність метання малих м'ячів.

Вдосконалення ударного руху нападаючих ударів правою і лівою рукою по м'ячу на резинових амортизаторах з максимальною силою.

Удари по м'ячу з обтяженням на кисті, передпліччі, ногах, або при обтяженні всього тіла (куртка, пояс).

Зіскакування з висоти (до 50см.) з подальшим стрибком і нападаючим ударом по м'ячу.

Багаторазове виконання нападаючих ударів через сітку з власного підкидання, з підкидання партнера, тренера.

Чергування кидків набивного (баскетбольного) м'яча та нападаючих ударів по м'ячу.

В парах : з набивним м'ячем в руках (1 кг.) стрибок вгору, замах із-за голови двома руками у відповідь на сигнал – кидок із сильним завершальним рухом кистей вниз-вперед, чи вгору-вперед – плавно.

Те саме, але кидок через сітку.

Те саме, але кидок вниз двома руками, вгору – однією рукою. У відповідь на сигнал кидок набивного м'яча двома руками «по ходу», або з переводом вправо, вліво.

8. Вправи для розвитку якостей, необхідних при блокуванні:

Стрибкові вправи: ті що описані вище в сполученні з підніманням рук вгору з торканням підвішеного м'яча – з місця, після переміщення після поворотів після поворотів та переміщень (різні сполучення), після стрибка в глибину (зіскоку).

Стоячи біля стінки, щита, з баскетбольним м'ячем в руках – підкинути м'яч вгору, вистрибнути і двома руками долонями відбити м'яч в стінку, приземлившись піймати м'яч і т.д. М'яч потрібно відбивати у найвищому положенні.

Стоячи спиною до стінки, кинути м'яч вгору-назад, повернутись на 180 град. та у стрибку відбити м'яч в стіну.

Те саме що попередні дві вправи, але м'яч накидає партнер. Партнер з м'ячем може змінювати висоту накидання, виконувати відволікаючі та обманні рухи: замах і рух на кидок, але в останній момент м'яч затримується в руках і тут же накидається на різну висоту і т.д.

Те саме, поворот блокуючого за сигналом партнера. Спочатку м'яч підкидується після повороту, потім під час повороту.

Виконання попередніх вправ, але **після переміщень та зупинок.**

Переміщення приставними кроками уздовж сітки, лицем до неї, правим, або лівим боком вперед – зупинка та виконання вихідного положення для блокування.

Те саме в положенні спиною до сітки з поворотом на 180 град.

Те саме, що попередні дві вправи, але на відстані 1-1,5 м. від сітки, вихідне положення приймається після одного кроку до сітки.

Те саме, що попередні три вправи, але зупинка і вихідне положення виконується за сигналом.

Переміщення приставними кроками уздовж сітки, зупинка і стрибок вгору з винесенням рук над сіткою.

Двоє вихованців стоять біля сітки лицем до неї на протилежних сторонах майданчика. Один рухається приставними кроками з зупинкою та зміною напрямку. Другий старається повторити його дії.

Те саме, але із стрибком, стараються над сіткою торкнутись долонями партнера.

«Нападаючий» з набивним м'ячем переміщується уздовж сітки, виконує зупинки, в стрибку кидки над собою – блокуючий повинен своєчасно зайняти вихідне положення і стрибнути на блок так, щоб долоні були над сіткою в момент випуску м'яча з рук нападаючого.

«Нападаючий» виконує кидки та ловіння м'яча в рамках групових тактичних дій в нападі, блокуючий вибирає місце і блокує (заклучна фаза, як у попередній вправі).

Попередні дві вправи, але блокуючих біля сітки троє, блокують двоє.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

У технічній підготовці юних спортсменів застосовуються методи: розучування в цілому та по частинах; мовне пояснення і показ; виконання й повторення прийому; аналіз виконаних рухів; виконання прийомів за спрощених умов та поступове їх ускладнення.

Дії без м'яча : Стартова стійка (вихідне положення): основна, низька. Ходьба та біг з переміщенням лицем вперед. Переміщення приставними кроками: лицем, правим, лівим боком вперед. Подвійний крок вперед. Стрибок вперед. Поєднання способів переміщення. Поєднання способів переміщення та стійок. Переміщення та стійки: стрибки на місці, біля сітки, після переміщення та зупинки. Сполучення способів переміщень з зупинками, стрибками, технічними прийомами.

Дії з м'ячем :

Передача м'яча зверху двома руками.

1. Передача м'яча зверху двома руками. Передача м'яча підвішеного на шнурі, з власного накидання, з відскоку від підлоги, з накидання партнера, в різних напрямках, на місці та після переміщення. Передачі в парах і трійках. Передачі в стінку зі зміною висоти передачі, або відстанню від стінки. Передачі м'яча в стінку в поєднанні з переміщеннями. Передачі на точність з власного накидання. Відбивання м'яча кулаком через сітку в безпосередній близькості від неї. Відбивання м'яча підвішеного на шнурі, з власного накидання, накинутого партнером – з місця та після переміщення.

2. Передача м'яча в стіну на місці (стоячи, сидячи, лицем і боком до стіни, лежачи). Теж саме, але зі зміною висоти передачі та відстані від стіни. Те саме, але у сполученні з переміщеннями. Передачі на точність (мішень на стіні, баскетбольна корзина і т.д.).

Передачі у трикутнику в зонах

6-4-2, 5-4-3, 1-4-2. Чергування передач різних по висоті і відстані.

3. Передача м'яча зверху двома руками з глибини майданчика до сітки для нападаючого удару. Передачі в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 на відстані 4 м. Те саме в зонах 5-2, 1-4 на відстані 6 м.

4. Передача м'яча біля сітки зверху двома руками, стоячи спиною до напрямку передачі. Зустрічна передача в зонах 3-2, 3-4. назад (за голову), після передачі над собою і повороту на 180 град. Передача в трійках з переміщеннями, середній виконує передачу, стоячи спиною (2-3м.) Те саме в зонах 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4.

4. Передача м'яча зверху двома руками з подальшим падінням назад і перекатом на спину (друга передача). Передача м'яча на точність з власного накидання – на місці та після переміщення. Те саме, але з накидання партнера.

5. Передача двома руками зверху з випадом в сторону і подальшим перекатом на стегно.

6. Передача зверху двома руками в стрибку (вгору-вперед). Передача в стіну після переміщень. Передача в парах з переміщеннями вперед, вправо, вліво, назад. Передача на точність в межах майданчика (через сітку в зону нападу). Зустрічна передача в зонах 3-4, 3-2, 2-3 (без переходу в колону).

7. Відбивання м'яча через сітку кулаком в безпосередній близькості біля сітки, стоячи на майданчику та в стрибку, після переміщень.

Подачі м'яча :

1. Подача нижня пряма. Подача м'яча підвішеного на шнурі, встановленого у тримачі., через сітку. Подача в стінку та через сітку на відстані 6-9 м. Подача через сітку із-за лицьової лінії. Подача нижня бокова.

2. Нижні подачі. Змагання на точність попадання в зони.

3. Верхня пряма подача. Подача підряд 10 спроб. Подачі в праву, ліву половини майданчика. Подача на гравця зони 6. Змагання на більшу кількість виконаних вірно подач.

4. подача м'яча в стінку (відстань 6-9 м., висота відмітки 2м.20см.)

5. подача через сітку з відстані 6 м. на відстань не менше 9 м.

Нападаючі удари :

1. Прямий нападаючий удар сильнішою рукою. стрибок вгору поштовхом двох ніг : з місця, 1-2-3-х кроків розбігу. Оволодіння ритмом розбігу. Удар кистю по м'ячу. Кидок тенісного м'яча через сітку. удари по м'ячу у тримачі і з власного накидання.

2. Прямий нападаючий удар сильнішою рукою. Нападаючий удар із зон 4,3,2 з коротких високих, коротких середніх, середніх по висоті і відстані передач. Нападаючий удар із зони 4,3,2 і передача із глибини майданчика.

3. Прямий нападаючий удар (по ходу) слабшою рукою. Удар по волейбольному м'ячі кистю: а) стоячи на колінах на поролонових матах; б) підвішеному на амортизаторах; в) стоячи біля стіни, удари в підлогу.

4. Кидок тенісного м'яча через сітку у стрибку з розбігу.

5. Нападаючий удар з переводом вправо із зони 2 з поворотом тулуба вправо.

Техніка захисту

Дії без м'яча :

1. Стартова стійка (вихідне положення): основна, низька. Ходьба та біг з переміщенням лицем вперед. Переміщення приставними кроками: лицем, правим, лівим боком вперед. стрибок вперед. Зупинка кроком, стрибком. Поєднання способів переміщень, переміщень із зупинками

2. Стартова стійка (вихідне положення) в поєднанні з переміщеннями.

3. стрибок назад, вправо, вліво.

4. падіння та переكاتи після падіння – з місця та після переміщення.

5. Сполучення способів переміщень, переміщень з падіннями.

6. Сполучення способів переміщень та падінь з технічними прийомами гри в захисті.

Дії з м'ячем :

1. Прийом м'яча зверху двома руками: який відскочив від стінки, після накидання партнера, після кидка через сітку. Прийом м'яча від нижньої подачі. Прийом м'яча знизу та зверху двома руками. Відбивання м'яча накинутого партнером – на місці і після переміщення. Відбивання м'яча знизу (зверху) двома руками в парах, із різними завданнями. Багаторазове відбивання м'яча знизу над собою. Прийом подачі знизу, зверху.

2. Прийом м'яча зверху двома руками. Прийом м'яча, який відскочив після нижньої подачі в стіну (відстань 6-8 м.)

3. Прийом м'яча знизу двома руками. Удар в стіну зверху однією рукою і прийом м'яча після відскоку. Нижня передача на точність.

4. Прийом м'яча знизу в зустрічних колонах (передня – задня лінія, відстань до 4 м.) Передача знизу в зонах 5-3-4, 5-2-3, 1-3-2. Прийом знизу нижніх і верхньої прямої подачі в зоні 6. Прийом м'яча знизу від передачі у стрибку через сітку двома руками. Відбивання м'яча знизу через сітку із зон 6,5,1 стоячи спиною до сітки.

5. Прийом м'яча зверху двома руками з наступним падінням та перекатом. Прийом м'яча від нападаючого удару середньої сили.

6. Прийом знизу двома руками з падінням назад та перекатом на спину. Прийом знизу після власного кидання в сітку – стоячи на місці та після переміщень.

7. Удар м'ячем в стіну та прийом знизу після відскоку.

8. Прийом знизу однією рукою з випадом в сторону та подальшим перекатом на стегно (правою - вправо, лівою – вліво). Прийом м'яча, накинутого партнером, на місці та після переміщення.

Блокування :

Одиночне блокування прямого удару по ходу (із зони 4,2,3) стоячи на підставці. Те саме в стрибку.

Одиночне блокування прямого нападаючого удару (по діагоналі) в зонах 4,2,3. Блокування стоячи на підставці, нападаючий удар з накидання (напрям відомий, зон дві: 4-3, 2-3.

Те ж саме, але блокування у стрибку з майданчика.

Блокування нападаючого удару з високих та середніх передач (стоячи на підставці і в стрибку з місця).

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

Тактика нападу

Індивідуальні дії :

Вибір місця:

0. Вибір місця для виконання другої передачі (в зоні 3). Вибір місця для виконання подачі.

1. Для виконання другої передачі (в зоні 3) стоячи лицем та спиною до напрямку передачі, лицем з глибини майданчика.

2. Для виконання верхньої подачі (бокової та прямої, при чергуванні нижніх та верхніх подач).

3. Для нападаючого удару (прямого слабшою рукою та з переводом сильнішою).

При діях з м'ячем :

0. Вибір способу відбивання м'яча через сітку (стоячи на майданчику): передачею зверху двома руками, кулаком, знизу. Друга передача (із зони 3) гравцеві, до якого передаючий повернутий лицем. Чергування подач в дальню та ближню до сітки половини майданчика. Подача на точність в зони – по завданню.

1. Чергування способів подач (нижньої та верхньої прямої).

2. Подача на гравця, який слабо володіє навиками прийому м'яча.

3. Подача на гравця, який вийшов на заміну.

4. Вибір способу відбивання м'яча через сітку: передачею зверху двома руками, кулаком (стоячи на майданчику, або в стрибку), знизу (в положенні лицем, боком, спиною до сітки).

5. Друга передача (із зони 3) в зони 4 та 2 гравцеві, до яких передаючий повернутий лицем і спиною (чергування).

6. Друга передача (із зони 2) в зони 3 та 4 (чергування), до яких передаючий повернутий лицем.

7. Друга передача нападаючому, сильнішому на лінії.

8. Імітація другої передачі і обман (передача через сітку).

9. Імітація нападаючого удару (вихідне положення та розбіг) і передача у стрибку двома (однією) руками через сітку.

Групові дії :

Взаємодія гравців передньої лінії (при другій передачі):

1. Гравця зони 4 з гравцем зони 3.
2. Гравця зони 2 з гравцем зони 3 та 4 (чергування).
3. Гравця зони 3 з гравцями зон 4 та 2 при передачі для нападаючого удару.

Взаємодія гравців передньої та задньої лінії (при першій передачі):

1. Гравців зон 6,5 та 1 з гравцем зони 3 (при прийомі верхніх подач).
2. Гравців зон 6,1, та 5 з гравцем зони 2 (при прийомі подач – для другої передачі, при прийомі від передач – для удару).

Командні дії : Система гри з другої передачі гравця передньої лінії:

1. Прийом подачі і перша передача в зону 3, друга передача гравцю, до якого передаючий повернений лицем та спиною (чергування).
2. Прийом верхніх подач і перша передача в зону 2, друга передача в зони 3 та 4.
3. Прийом верхньої прямої подачі і перша передача в зону 3, друга передача гравцю, до якого передаючий стоїть спиною.

Тактика захисту

Індивідуальні дії :

Вибір місця:

1. При прийомі верхньої бокової подачі.
2. При страховці партнера, який приймає м'яч від верхньої подачі та нападаючого удару, блокуючих, нападаючих.
3. При одиночному блокуванні.

При діях з м'ячем:

1. Вибір способу прийому подачі (знизу, зверху).
2. Вибір способу прийому м'яча від обманних прийомів (двома руками, однією рукою).
3. Вибір способу переміщення та прийому м'яча від нападаючих ударів (знизу, в падінні).
4. Зонне блокування (вибір напрямку удару та вчасне закривання його блоком).

Групові дії :

Взаємодія гравців середньої лінії та між ними :

1. Взаємодія гравців задньої лінії: гравців зон 1,6,5 між собою (страховка партнера при прийомі м'яча від верхньої подачі, нападаючих ударів, обманних прийомів).
2. Взаємодія гравців передньої лінії: гравців, які не приймають участі в блокуванні (зон 4,2) з блокуючим (гравцем зони 3).
3. Взаємодія гравців задньої та передньої лінії: гравця зони 6 з блокуючим гравцем зони 3 та страхуючим гравцем зон 4 та 2.
4. Гравця зони 5 та зони 1 з гравцями зон 4 та 2 (відповідно) при прийомі м'яча від нападаючого удару та обманних прийомів.

Командні дії :

Прийом подачі:

1. Розташування гравців при прийомі верхніх подач, коли другу передачу виконує гравець зони 3.
2. Розташування гравців при прийомі подачі, коли другу передачу виконує гравець зони 4, гравець зони 3 відтягнутий назад.

3. Розташування гравців при прийомі подачі, коли гравець зони 2 стоїть біля сітки, а гравець зони 3 відтягнутий і знаходиться в зоні 2. Після прийому гравець зони 2 іде на другу передачу в зону 3, а гравець зони 3 грає в нападі в зоні 2.

Система гри :

Розташування гравців при прийомі м'яча від суперника «Кутом вперед» з застосуванням групових дій в умовах застосування нападаючих ударів та обманних дій.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

У психологічній підготовці юних спортсменів найбільший ефект дає особистий приклад керівника гуртка через застосування ним засобів пояснення, переконання, спонукання до діяльності, заохочення, доручення, догани або покарання.

Засоби та методи психологічної підготовки:

- визначення важливих завдань перед спортсменом , добір засобів їх використання;
- заохочувальна робота щодо результативності досягнень;
- бесіди, приклади тренувань та результати досягнень видатних спортсменів;
- стимулювання діяльності: доручення, суспільно корисна робота;
- заохочування та покарання;
- регулярне застосування тренувальних завдань: (форма виконання –звіт);
- проведення тренувань в несприятливих умовах;
- проведення спільних занять молодших спортсменів зі старшими, менш підготовлених - з майстрами;
- участь у контрольних стартах із сильнішими або слабшими супротивниками;
- загальні старты чи з гандикапом;
- вивчення спеціальної літератури, самостереження та самоаналіз діяльності;
- навчання прийомів саморегулювання психічного стану : підкорення самонаказу, заспокійлива та активізаційна розминка, дихальні вправи, прийоми на практиці;
- акцентування уваги на психічних функціях та якостях, які зазнають розвитку;
- конкретизування завдань на кожне змагання, коригування завдань;
- розробка комплексу дій вихованця перед змаганнями та після них;
- удосконалення саморегулювання психічного стану: моделювання ситуацій під час навчання та контрольних стартів;
- об'єктивна оцінка якості виконаної тренувальної роботи, особистої та командної діяльності, особистої готовності до змагань;
- кропіткий аналіз особистих помилок і дій, шляхи їх усунення.

З переходом вихованців до чергового року навчання, у психологічній підготовці зростає роль виховання вольових якостей. З цією метою в освітній процес вводяться поступово зростаючі додаткові труднощі, створюється змагальний мікроклімат, формуються ідеомоторний образ техніки, а також система спеціальних знань щодо психіки людини, її психічних станів, методів створення потрібного стану. Вихованці оволодівають прийомами психорегуляції, навчаються зосереджуватися перед змаганнями. Розвинення психічних процесів здійснюється шляхом впровадження різноманітних фізичних вправ (ігрових, складнокоординаційних).

Формування мотивації до занять. Постанова в тренувальному процесі завдань, рішення яких дозволяє вихованцю відчувати своє постійне удосконалення; заохочення досягнень (словесні, грамоти, жетони, медалі, призи, поїздки); афішування успіхів спортсмена (стенди з його фотографіями, таблиці результатів, плакати з вітаннями, статті з газет, журналів, телевізійні та радіопередачі про змагання, в яких спортсмен успішно виступив); колекціонування вихованцем будь-яких атрибутів власних досягнень; приклади видатних спортсменів, власний приклад тренера в оптимізмі, ентузіазмі, вимогливості, упевненості.

Розвинення вольових якостей. Обов'язкова реалізація тренувальної програми та змагальних настанов; упровадження додаткових завдань з елементами новини, ризику; проведення занять в ускладнених і незвичайних умовах; участь у змаганнях з настановою на якісний чи кількісний бік виконання завдання, в ускладнених чи незвичайних умовах; застосування змагального методу; переконування щодо потреби виконання вимог, що ставляться, роз'яснювання їх значення, заохочення за проявлення вольових якостей; догани за виявлену слабкість; бесіди щодо сутності вольових якостей; приклади вольових вчинків вихованців.

Розвинення спеціалізованих психічних процесів. Психотехнічні ігри, перегляд навчальних фільмів, відеозаписів чи спостереження за виконанням техніки гри провідних спортсменів, що супроводжує коментар, в якому виділяються елементи та зовнішні умови, що потребують концентрації уваги при їх виконанні, проведення ідеомоторного тренування з показом дій під час виконання окремих елементів техніки та цілісного її виконання; вправи з варіюванням просторових, часових і динамічних параметрів виконання.

Регулювання психічних станів. Бесіди, вивчення спеціальної літератури з питань психіки людини, психічних станів, методів психорегуляції; навчання використання засобів саморегуляції психічних станів (переведення думок на спортивну техніку, на образи та явища, що викликають позитивні емоції; самопереконавання, самозаспокоєння, самонакази, повне виключення від будь-яких думок та уявлень, довільна регуляція дихання, послідовне розслаблення груп м'язів, чергування напруження та розслаблення окремих груп м'язів; контроль за мімічними м'язами обличчя, рухами; самомасаж, заспокійлива розминка та для активізації, функціональна музика.

Психологічна підготовка спортсменів різного віку та рівня підготовленості відрізняється за метою та завданнями.

Для спортсменів **груп оздоровчого напрямку** психологічна підготовка носить характер початкових, загальних функцій та здібностей: відчуттів, мислення, емоційності, координації, відданості спорту, протистояння несприятливим впливам, дотримання спортивного режиму, проведення загартувальних процедур тощо.

Після переходу спортсменів до груп основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку психологічна підготовка набуває більш поглибленого характеру. Удосконалюється розвиток важливих функцій та властивостей - відчуття, мислення;

формується здатність до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе, ініціативність та цілеспрямованість, здатність до мобілізації сил з метою тривалої роботи під час змагань та за поганих природних умов. Щоденно проводяться загартувальні процедури тощо.

У групах вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку удосконалюються раніше набуті методи психологічної та морально-вольової підготовки, вивчаються нові якості та функції організму.

ІНТЕГРАЛЬНА ПІДГОТОВКА

1. Система переключень. Ігрові тренування (міні-волейбол, навчально-тренувальні контрольні та товариські зустрічі).

2. Чергування підготовчих та підвідних вправ по окремих технічних прийомам. Приклад: кидки набивного м'яча (1кг) з випадом та наступним падінням – прийомом зверху м'яча з падінням та перекатом на спину. Кидки набивного м'яча у стрибку – нападаючий удар по м'ячі накинутаго партнером.

3. Чергування підготовчих вправ (для розвитку спеціальних якостей) та виконання технічних прийомів (на основі програм для даного віку).

4. Чергування вивчених технічних прийомів та їх способів виконання в різних сполученнях (окремо в захисті, окремо в нападі, а також у захисті та нападі): Подача нижня і верхня пряма. Передача зверху біля стіни та з глибини майданчика, в стрибку, з наступним падінням. Нападаючий удар із різних зон прямий, з переводом. Нападаючий удар – блокування. Передача – блокування. Прийом знизу, знизу з падінням – в сполученні з переміщеннями.

5. Чергування вивчених тактичних дій, індивідуальних, групових та командних у нападі та захисті.

6. Багаторазове виконання технічних прийомів, переміщень в сполученні із діями з м'ячем:

Передача на точність (стоячи лицем, боком, спиною, в стрибку, з падінням – окремо та в сполученні.

Подачі різним способом та в сполученні.

Те ж саме – в нападаючих ударах.

Прийоми окремими способами та в сполученні.

Потокове виконання технічних прийомів (подача - прийом, нападаючий удар –блокування, передача – прийом).

7. Багаторазове виконання вивчених тактичних дій.

8. Учебні та календарні ігри з обов'язковим виконанням вивчених технічних прийомів та тактичних дій. Установки на гру та розбір гри.

ІНСТРУКТОРСКА ТА СУДДІВСКА ПІДГОТОВКА

1. Складання комплексів вправ із спеціальної фізичної підготовки, навчання технічним прийомам та тактичним діям (на основі вивченого програмного матеріалу відповідного року навчання), проведення окремих частин навчально-тренувального

заняття в якості помічника керівника гуртка та організація спортивних змагань у групах вихованців молодшого шкільного віку.

2. Вивчення правил змагань, суддівство на учбових іграх, першостях ДЮСК - виконання обов'язків помічника секретаря, секретаря, першого і другого суддів.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- загальну характеристику гри у волейбол;
- правила особистої гігієни дітей;
- основні правила гри у волейбол;
- історію розвитку волейболу;
- видатних волейболістів України;
- особливості спеціальної та прикладної фізичної підготовки;
- значення медичного контролю і самоконтролю;
- основні принципи загартування;
- основні поняття арбітражу;
- правила техніки безпеки на заняттях.

Вихованці мають вміти:

- виконувати комплекси вправ з елементами волейболу на координацію рухів, спритність, швидкість, гнучкість, силу й витривалість;
- пересування з технікою володіння м'ячем;
- виконувати удари по м'ячу (подача, передача, нападаючий удар), приймати, блокувати м'яч;
- виконувати обманні дії з м'ячем;
- виконувати індивідуальні та групові дії в нападі, в захисті.

Вихованці мають набути досвід:

- здоров'язберігаючої, загальнокультурної та соціальної компетентності;
- ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих;
- самомотивації на здоровий спосіб життя;
- вміння чергувати інтелектуальну та фізичну діяльність;
- формування почуття патріотизму, волі, сміливості, наполегливості, організованості та дисциплінованості;
- високого рівня загальної культури;
- здатності працювати в команді;
- вміння слухати, чітко висловлювати свої думки;
- здатності до взаємодопомоги;
- здатності до самокритики та критики товаришів.

Освітній процес передбачає планування та досягнення певних результатів, які протягом навчального року проводяться у формі участі у змаганнях різних рівнів, виконанні розрядних вимог Єдиної Спортивної Класифікації України та здачі контрольних нормативів (Додатки № 1,2)

ЛІТЕРАТУРА

1. Мелентьєв О. Б. Теорія і методика позашкільної освіти. Умань: «АЛМІ», 2013-182 с
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001 – 272 с. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002 – 248с.
3. Шинкарук О.А. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту /О.А.Шинкарук, Е.О.Павлюк, Е.М.Свергунець, В.В.Флерчук. -Хмельницький: ХНУ, 2011. - 143 с.
4. Методика фізичного виховання учнів 1 – 11 класів. Національна академія педагогічних наук України. Інституту проблем виховання. Навчальний посібник / М.Д. Зубалій, Л.В. Волков, С.І. Жевага, В.В. Івашковський, А.І. Ільченко, В.І. Мудрік, І.В. Мудрік, О.І. Остапенко, Є.В. Столітенко, М.В. Тимчик, А.І. Шинкарук [за редакцією М.Д. Зубалія]. – К., 2012. – 373 с.
5. Волейбол. Навчальна програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Туровський В.В., Носко М.О. та інш./ – К., 2009 р. – 140 с.
6. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів : навчальний посібник / М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, М. В. Тимчик та ін. [за редакцією М. Д. Зубалія]. К.: 2012. - 209 с.
7. Фізична культура в школі : 5-11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2011. – 368 с.